



MULTIMEDIA  
JOURNAL

№7

# НАТАЛЬЯ РЫЖОВА

АДАПТИВНЫЙ  
КРОССФИТ-АТЛЕТ,  
МАСТЕР СПОРТА  
ПО ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ  
И СТРЕЛЬБЕ  
ИЗ ЛУКА











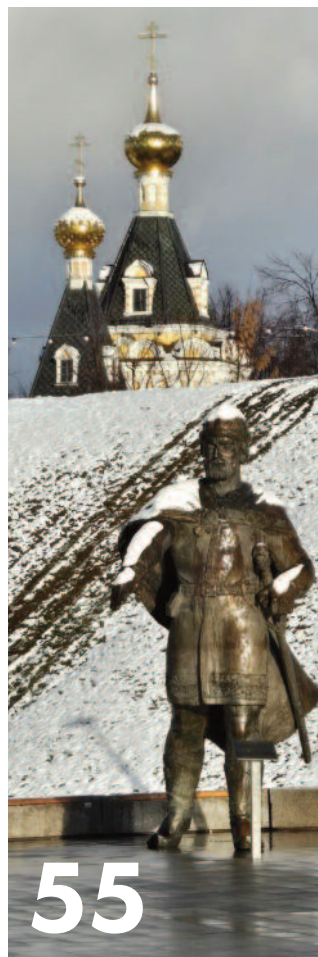
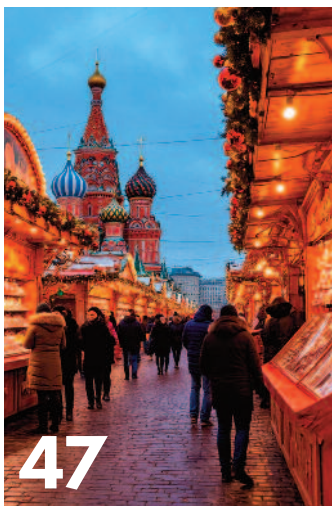


# СОДЕРЖАНИЕ

- 7 История:** русские зимние забавы
- 11 Наталья Рыжова:** в жизни нельзя упускать возможность
- 15 Mpho Mogosti.** President Global South
- 19 Ольга Дунаева:** актриса, режиссер, продюсер
- 23 Отец Алексей Гончаров**
- 29 Пожелание от редакции**
- 31 Художник:** Александра Прохорова
- 35 Прогулка по зимней Лапландии**
- 39 Евгения Полатовская.** Автор и основатель проекта “ARCHIFASHION”.







- 43** Организатор премии «Колба» Евгения Еньшина
- 47** Путешествие по зимним ярмаркам
- 51** Рассказ о свободе выбора: Александра Шмелева
- 55** MiniTrip на выходные: город Дмитров
- 59** Ай, как вкусно: глинтвейн, форель и говядина
- 65** Гороскоп 2026
- 67** Непростые истории простых людей:  
Новый год в пути!





## ПИСЬМО ИЗДАТЕЛЯ

Уважаемые читатели!

Вот вот и декабрь захлопнет дверь за спиной прошлого года, словно торопится поскорее впустить свежий ветер перемен. Это значит, что пришло время взглянуть назад и улыбнуться — да-да, именно улыбнуться, потому что, несмотря ни на что, жизнь продолжается и даже становится интереснее.

Мы, конечно же, могли бы написать длинное послание с философскими размышлениями о смысле бытия, важности каждого мгновения и прх...Но зачем усложнять?

Давайте проще: спасибо, что были с нами в течение всего года, смеялись над нашими шутками, возмущались нашей дерзостью и иногда ругали нас за излишнюю серьезность.

**Новый год** — это отличный повод начать новую главу своей личной истории. Может быть, именно в следующем году вы, наконец-то, решитесь на тот самый прыжок с парашютом, прочтете все книги, купленные вами три года назад, или хотя бы научитесь готовить идеальный борщ?

**Ж**елаем вам в Новом году побольше вдохновения, радости, веселья и сюрпризов, которые приятно удивляют. А мы обещаем продолжать писать честно, остроумно и увлекательно, ведь юмор — лучшее лекарство от серых будней.

Ваш любимый и немного сумасшедший  
коллектив редакции ER multimedia journal.



Подарки — это всегда  
праздник, а в декабре  
мы становимся настоящими  
волшебниками!  
Объявляем **НОВОГОДНИЙ**  
**КОНКУРС:**



**ПОДПИШИСЬ НА НАШ ЖУРНАЛ**

на сайте <https://multimedia-journal.ru>  
и стань главным чародеем нашей редакции!

**ПРИЗЫ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:**

- 1 МЕСТО** — дизайнерская новогодняя ёлочка  
с авторскими украшениями;
- 2 МЕСТО** — картина с символом наступающего года —  
грациозная лошадь;
- 3 МЕСТО** — волшебная кукла-оберег для уюта,  
спокойствия и любви в доме.



Победителей определим случайным образом **25 декабря.**

Призы отправим через СДЭК. Также, ваши фотографии  
с призами выйдут в январском номере журнала.



Подарки и праздничное настроение гарантируем —  
присоединяйтесь и станьте частью нашей волшебной истории!









*Счастливого  
Нового  
года!*



# А кто-то с горочки спустился...

А знаете ли вы, откуда появилась традиция —  
катания на санках, зимой?  
Вот, мы и решили, немного освежить эту тему,  
*в преддверии Нового Года.*

**Д**авным-давно, ещё задолго до появления современных горок и снежных парков развлечений, русские цари открыли удивительный способ зимнего отдыха — катание на санных. Эта традиция зародилась в глубокой древности и постепенно превратилась в одно из любимых занятий знати и простого народа.



Одним из первых известных любителей зимних забав стал

царь **Пётр Великий.**

Его страсть к активным развлечениям была известна всей Европе. Именно при нём появились первые публичные катальные горы, созданные специально для массового веселья. Эти сооружения строились зимой на берегу Невы и представляли собой деревянные конструкции высотой около десяти метров, украшенные гирляндами свечей и живописными декорациями.



Для большей остроты ощущений дороги посыпали мылом, чтобы увеличить скорость спуска.



Катание на санях стало настоящим событием Петербурга начала XVIII века. По свидетельствам современников, толпы горожан собирались посмотреть на

развлечение царя и знатных особ.

Петр сам лично принимал участие в спусках, демонстрируя свою любовь к рискованным мероприятиям.

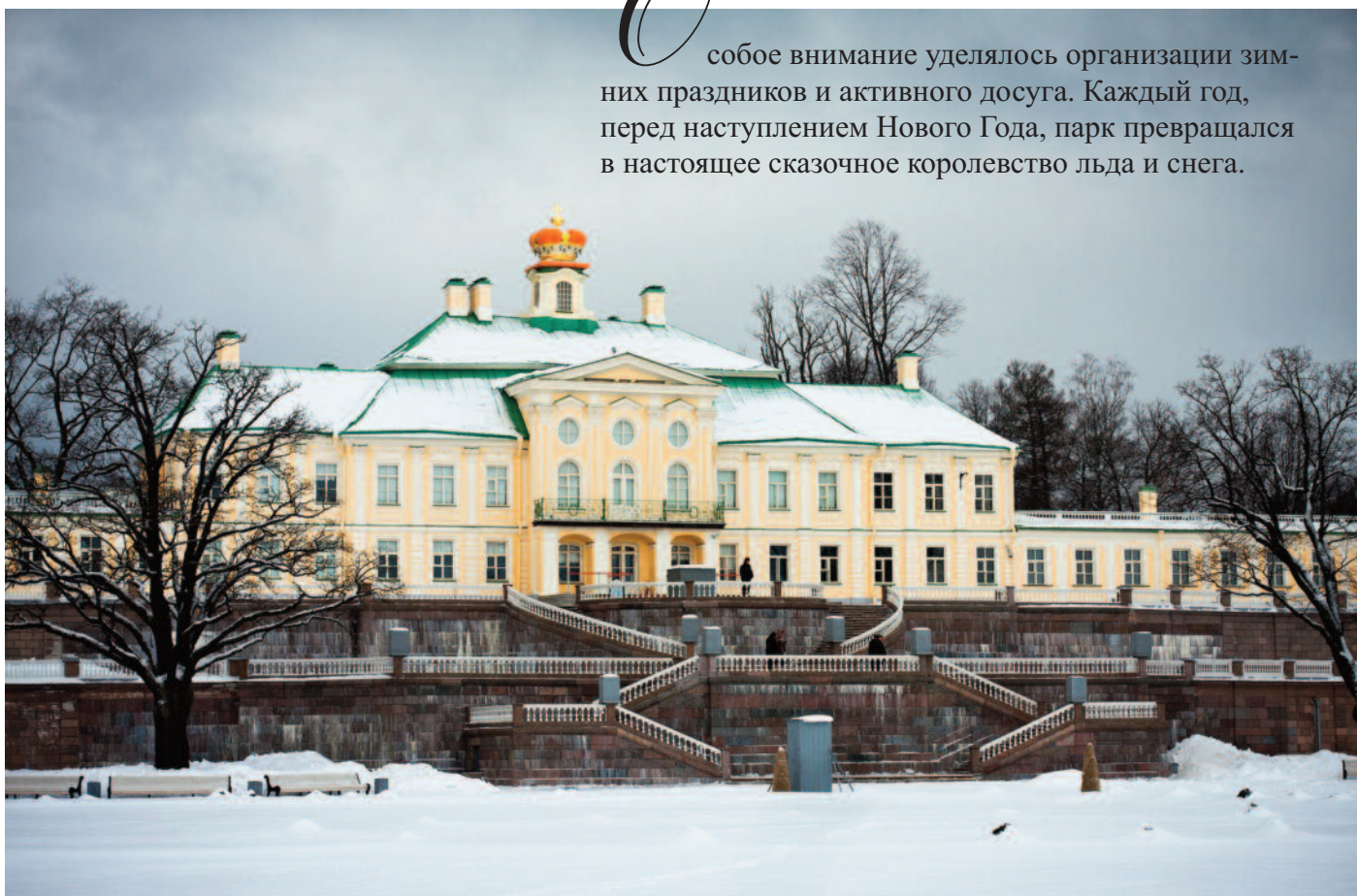


## Следующей поклонницей зимних развлечений стала императрица *Е*катерина *В*еликая.

Императрица Екатерина решила превратить парк «Ораниенбаум», (название произошло от немецкого "Ranenbaum", что означает "раненый дуб»), в великолепное пространство для прогулок и зимних развлечений. Парк был обустроен искусственными прудами, тенистыми аллеями и скульптурами, придававшими ему особую красоту.



особое внимание уделялось организации зимних праздников и активного досуга. Каждый год, перед наступлением Нового Года, парк превращался в настоящее сказочное королевство льда и снега.







Знаменитым элементом развлекательной программы были знаменитые "катальные горы". Их возводили специально к зимним праздникам, делая из дерева и покрывая снегом и льдом. Самые высокие горки достигали высоты нескольких десятков метров. Царица сама любила покататься на санях, а придворные соревновались друг с другом в скорости и ловкости.

Помимо спортивных соревнований, в парке проводились костюмированные балы-маскарады. Участники наряжались в роскошные костюмы и маски, изображавшие героев античной мифологии, персонажей опер и балетов. Танцы продолжались всю ночь напролет, создавая уникальную атмосферу веселья и восторга.

## Массовость развлечения при *Н*иколае I

Традиция катания на санях достигла своего расцвета при правлении императора Николая I. Он активно поддерживал народные гуляния, включая зимние праздники. Специально подготовленные трассы проходили вдоль набережных рек Москвы и Петербурга, а также в пригородных парках, таких как Петергоф и Царское Село.



Особенностью того периода стали огромные ярмарки, организованные вокруг зимних мероприятий. Здесь продавались горячительные напитки, закуски и сувениры, создавая атмосферу настоящего народного праздника. Николай любил наблюдать за происходящим, часто появляясь среди простых жителей города.

Таким образом, традиционное зимнее занятие наших предков переросло в настоящий культурный феномен, сохранившийся до сегодняшних дней. Сегодня, катание на санях является любимым занятием детей и взрослых, помогающим ощутить дух русской зимы и насладиться её неповторимой атмосферой.



Пусть Новый Год принесет вам море улыбок,  
радостных моментов и незабываемых при-  
ключений! Пусть каждая зима будет полна  
ярких впечатлений, тепла домашнего очага и  
добрых встреч с близкими людьми. Желаем  
крепкого здоровья, благополучия и исполнения  
всех заветных желаний!

*Веселого Нового Года!*





A portrait of a woman with blonde hair, wearing a red blazer over a black shirt and black leather pants. She is sitting and looking towards the camera. A quote is overlaid on the image in a white box with a red comma at the end.

В ЖИЗНИ  
НЕЛЬЗЯ УПУСКАТЬ  
ВОЗМОЖНОСТЬ!

**НАТАЛЬЯ  
РЫЖОВА**



Недавно, я познакомилась с РЕАЛЬНО удивительной женщиной, Натальей Рыжовой. Можно многое написать про силу воли, про тяжесть пути, который встречается на пути у каждого..., но все это будет не то. Для меня, такие люди, как Наталья, являются необычными людьми. Не хватает восторженных слов, касаемых ее жизни, ее воли, ее побед и ее примеру для всех живущих, на этой планете людей. А она и правда - является красивейшим примером и невероятной женщиной!

«Когда мне было 13 лет, мы пошли с друзьями гулять. Рядом с дорогой, висел провод под напряжением в 27000 Вт. Дугой, через землю, меня ударило током, произошел удар. У меня обгорело 80% тела. Шансов на жизнь — было 0%.

Никогда не забуду, когда ехали в больницу, мой папа плакал. Он не плакал никогда в жизни, что я его знала, а тут — плакал. Все очень близко к сердцу приняли ту ситуацию. Но в итоге, получилось так, что именно мне пришлось стать тем человеком, который плакать себе запретил!

Дальше, 3 месяца реанимации, сильнейшие ожоги тела, ампутация ног и пр. Мозг человека устроен таким образом, что сильнейший стресс стирает из памяти многое. Я много лет не вспоминала тот день и не признавала, что чего-то лишена.

В один день, я решила для себя, что для меня ничего не изменилось. Я делаю все то же самое... только сидя! А то же самое — это примерно ничего.



Росла я в деревне, увлекалась танцами, которые пришлось поставить на паузу на долгие годы. Тем не менее, я продолжила учиться в школе, жить почти прежней жизнью. Но, видимо, судьбе было мало испытаний для меня и моей семьи и, спустя год после того случая, у нас полностью сгорел дом! Ночью, всей семьей, мы вышли на улицу с моим младшим братом, в чем были. Просто стояли и смотрели на то, как сгорает наша прежняя жизнь! Мы остались ни с чем, от слова совсем. И, как раз, в тот момент и произошел период восстановления!

Долгое время, моя семья скиталась по родственникам и знакомым, но со временем, благодаря поддержке Администрации поселка, переехали в город Красноярск.

Вроде, все сложилось здорово, даже отлично, но мне этого оказалось мало. Один из ключевых моментов случился, когда я поехала на реабилитацию в немецкую клинику Гейдельберга (Германия), где меня заставили учиться....стрелять из лука! Мне очень понравилось этим заниматься, в итоге 6-7 лет стрельбы, сборная России, чемпионство России, мастер спорта и пр.

Я поступила в Университет. Очень долгое время не выходила на улицу, без протезов. Мне казалось, что нужно быть такой, как все и особо «не отсвечивать». Я стала заниматься музыкой, участвовать в различных конкурсах. Позже, я познакомилась со своим будущим мужем и родила ребенка.

Со временем, из сборной России я ушла и вернулась домой. Начала серьезно заниматься cross-fit, растить сына и участвовать в соревнованиях. Дважды съездила в Майами, вошла в пятерку лучших по cross-fit! Медали, звания, корочки..., а что дальше?! Я работала с психологом, чтобы понять свои ценности.

Когда я добилась высших регалий, мне стало скучно и я перешла в легкую атлетику! В итоге, победа дважды на гоночном Московском марафоне на колясках, дважды призер на Канарских островах, участие на Формуле-1 и т.д.

Все мои достижения помогают мне чувствовать себя уверенной в жизни. Ведь на жизненном пути очень важна дисциплина, именно она помогает держать себя в тонусе, не позволяя себе расслабляться. Но и этого оказалось мне мало!

Я начала искать другие сферы в жизни. Случайно попала на конкурс красоты «Мисс Интеграция 2019», в Новосибирске. В итоге приехала на конкурс, познакомилась с организаторами – по итогу, уехала с короной 😊.

Я вернулась домой. Тогда же, в моей жизни, совпали 2 момента – знания, спортивный опыт + внимание ко мне, как красивой женщине. Тогда я решила, если что-то делать, то надо делать именно сейчас.



Я создала фитнес марафон для ребят на колясках. Поскольку повреждение позвоночника дает очень разные симптомы, их все надо учитывать. Была проведена большая работа, мы многих тестировали, узнавали возможности тела каждого участника. И вот уже 5 лет мы проводим этот марафон. Ко мне идут те, кто готов работать над собой. Мы мало пиарим этот марафон, но сейчас мы находимся в той точке, когда хотим сделать этот марафон более доступным и масштабировать его.



Я очень люблю петь, ради репетиций и тренировок по вокалу хожу на репетиции, я люблю рисовать, хожу в изостудию, я люблю cross-fit, хожу на тренировки и т.д. Надо вспомнить все те моменты, которые ты искренне любишь, это крайне мотивирует. Может ты что-то обещал самому себе, и вот именно сейчас настало время реализовать свои обещания. Когда ты получаешь позитивные эмоции, это приводит тебя к состоянию счастья и, соответственно, хочется возвращаться в эти моменты постоянно.

Наша команда связала такие виды спорта, как стрельба из лука, фехтование, танцы на колясках. Мы много ездим по социальным центрам поддержки детей с инвалидностью, школам-интернатам, проводим мастер классы и показываем, что жизнь впереди, главное не сдаваться, а идти вперед!

**Наташ, и все-таки, где найти ту мотивацию двигаться дальше, когда ты психологически или физически сломлен, и ты не хочешь ничего?**

- Наверное в любви. Любовь в любом ее проявлении. Я помню, когда получила травму и мы ехали в скорой, мой папа, который достаточно жесткий человек и не плакал при мне никогда - ПЛАКАЛ. Он просил меня обещать, чтобы когда-нибудь, станцевать с ним вместе. Это говорил человек, который никогда не интересовался моими танцами и был крайне скуп на эмоции. Я, конечно, ему пообещала. И эта мысль была со мной постоянно — я обещала папе, я должна все сделать, но обещание свое сдержать.

И ты стараешься сделать все, чтобы у тебя получилось почувствовать это снова и снова.

**Мы всегда возвращаемся туда, где нам хорошо!**



# МРНО MOGOSTI



President Global South  
International Business  
Forum BRICS  
**AFRICA FASHION  
WEEK**

**7 ОКТЯБРЯ,  
В СКОЛКОВО,**

состоялся

**IV международный  
форум Skolkovo**

**Women's Forum 2025,**

который собрал 1890  
участников. Участники  
делились опытом разви-  
тия своих возможностей  
и тактикой продвижения  
новых технологий.



# ПРИЕЗЖАЙТЕ К НАМ В ГОСТИ, МЫ ОЧЕНЬ БУДЕМ ВАМ РАДЫ!

**МРНО,  
ОТКУДА ВЫ ПРИЕХАЛИ?**

- Я приехала из Южной Африки, представить Global South International Business Forum, о котором мы ждем публикации 29 Ноября в Южной Африке. Он включает в себя многие разносторонние секторы, такие как мода, креативные индустрии, дизайнеры, танцевальные коллективы, музыкальные группы и пр.

**КАКОЕ,  
НА ВАШ ВЗГЛЯД, САМОЕ  
ПРЕКРАСНОЕ МЕСТО В МОСКВЕ  
ВЫ УВИДЕЛИ?!**

- В России я уже 5-ый раз. Люди очень добры ко мне, и я также хочу сформировать позитивное отношение к моей стране, к Южной Африке. Африка- прекрасная страна! Я также была в Якутии, 2 раза в Санкт Петербурге. Я очень люблю Россию, именно поэтому я сюда возвращаюсь.

Одна вещь, которую я поняла здесь – русские очень гостеприимные люди, очень добрые и открытые, поэтому Россия - мой второй дом. Я, также, очень хочу, чтобы русские люди, как можно чаще приезжали в мою страну, в Южную Африку.



Но

У ВАС ОЧЕНЬ ЖАРКО В СТРАНЕ ☺

В Ноябре, в Африке прекрасная пора, в Декабре комфортная погода. У нас есть сафари, много разных красивых мест, парков, в которых вы будете чувствовать себя, как дома.

КАК

НА СЧЕТ ОПАСНЫХ ЖИВОТНЫХ,  
ГУЛЯЮЩИХ ПО САФАРИ?

Они не опасные! Тигры гуляют только по паркам, также как и слоны и др. животные. У нас очень современная страна. Наши города похожи на Москву, с ее зданиями, похожими на Сколково и красивыми улицами, но в то же время у нас потрясающая природа, до такой степени, что гости, удивлены и шокированы красотой моей страны.

СКАЖИТЕ,

ВАМ НРАВИТСЯ РУССКИЙ  
СТИЛЬ, РУССКИЕ ДИЗАЙНЕРЫ?

В Мае, я принимала участие в бизнес-форуме, в Якутии. Там были представлены разноплановые коллекции дизайнеров. Особенно, меня впечатлили украшения, изделия из золота, а также разные стили меховых шапок, разноплановые солнцезащитные очки. Я восхищена была работами разных дизайнеров.

Африканцы очень любят подобный стиль, например, большие объемные серьги, золотые украшения. Наш стиль очень похож на работы, которые я увидела в Якутии.





**Что**  
**ВЫ ДУМАЕТЕ О РУССКИХ ЛЮДЯХ**  
**В ЦЕЛОМ?**

Интересный вопрос. Русские – удивительные и потрясающие люди. Но женщины, намного красивее мужчин, это правда 😊.

Приезжайте к нам в гости, мы очень будем вам рады!





АКТРИСА • РЕЖИССЕР • ПРОДЮСЕР

ОЛЬГА ДУНАЕВА



**В детстве я НЕ мечтала стать актрисой. У меня была сильная аллергия, и это сразу профнепригодность. Даже не смотрела в эту сторону. В 13 лет подумала, чем же хочу заниматься в жизни. Варианта было два: журналистика и театральная режиссура. Но режиссировать в 13 лет было невозможно, зато в Брянском Дворце детского творчества как раз открыли Школу юного журналиста.**

Я ездила туда через весь город, полтора часа в одну сторону. Сначала у нас была детская газета, потом она стала молодежной поскольку мы подросли, я стала сотрудничать и с региональными СМИ. У меня появились учителя, серьезные журналисты. Так открылся путь в профессию. Писала в основном о культуре.

В 20 лет очень повезло - меня взяли на семинар театральных критиков при Союзе театральных деятелей И.В.Холмагорова и Э.Г.Макарова.

Семинары проходили в разных городах, и я увидела, что такое ТЕАТР. В Брянске работа в театре казалась скучной рутинной. Но на семинаре я полностью изменила свое представление. Поворотным стал Пермский академический Театр. Театр под руководством Бориса Мильграма. Это один из немногих театров, который является образцом системной работы. Туда люди ходят каждый день, занимаются профессией с утра до вечера. И тогда я поняла, что вот таким театром я хочу заниматься.

**Тогда же, в двадцать лет, я чуть не умерла от аллергии, врачи уже не могли помочь – лекарства не действовали, но меня спас гомеопат. За два года я стала почти здоровым человеком и поняла, что могу жить, как хочу. И, конечно, пойти дальше в творчестве и поменять профессию – вернуться к нереализованной мечте о режиссуре.**

В двадцать три года поступила в Институт культуры в Москве на кафедру режиссеры театрализованных представлений и праздников. А через три года - в «Щуку» на режиссуру драмы. По окончании меня оставили в аспирантуре.

Дольше всего в жизни я училась - актерскому мастерству. Режиссура мне давалась намного легче, проще. Чтобы стать актрисой, пришлось себя сильно переломать. Это заняло много времени и сил. Но это того стоило.

Бывают периоды, когда я больше продюсирую, бывают периоды активной режиссерской деятельности, а сейчас у меня шикарный период - я сотрудничаю с несколькими театрами и очень много занимаюсь именно артистической работой. Играю в спектаклях, веду городские мероприятия, крупные культурные события. Частными праздниками я тоже занимаюсь, но только закрытыми и кулуарными, например, за рубежом.

У меня уже есть опыт режиссуры и проведения ивентов даже в королевском дворце в Европе. А сейчас я готовлюсь к новым театральным гастролям с Театром полифонической драмы. Мы сотрудничаем три месяца, а у меня уже 4 роли в разных постановках.



**Ольга, мне кажется, вы лидер, по своей сущности. А вот как вы относитесь к лидерам в своей жизни? Что для вас означает понятие лидерства?**

Я с детства была лидером. Прошла травлю во всех ее проявлениях – и от детей, и от педагогов. Меняли школы, окружение и т.п. Конечно, для школ на окраине рабочего района Брянска, я была белой вороной.

Я из семьи советских учителей. Мне говорили «...раз тебя не любят, значит ты делаешь что-то не так». Но это неправда. Просто я была не в том месте и не в том окружении, и рядом не было опытных взрослых, которые бы мне это объяснили. Сейчас я много общаюсь с талантливыми подростками и всегда беседую с ними об этой проблеме, хочу помочь пройти этот путь без боли.

Родители были из другой системы, тогда всем родителям не хватало знаний о новом мире. Но конечно же я маме с папой очень благодарна, у нас теплые отношения.

Меня однажды поразил папа. Когда ему исполнилось 60, он сказал мне: «...ты знаешь, я старею». С чего это вдруг? «Я стал всех поучать. А потом я подумал, чему я могу вас научить? Я прожил свою жизнь, не похожую на вашу». Это огромная мудрость. Родители действительно очень уважают наши с братом решения и выборы.

Переворот произошел, когда я переехала в Москву. Сейчас все чаще мне предлагают принять участие в каком-либо проекте, зачастую как руководителя, лидера.

Лидерство — это врожденное ощущение, готовность нести ответственность не только за себя, но и за других. И это, безусловно, способность, которая есть не у всех. Большинство видов деятельности человека обусловлено способностями, если таланта нет – через колено не перегнешь. Не согласна с тиражируемой идеей «если только захотеть - все получится». Это страшная ложь! Но попробуйте объяснить это людям, которые «очень хотят».

Все равно, что объяснить человеку без музыкального слуха, что у него нет слуха! Точно также в режиссуре - режиссёрское мышление. Оно у тебя или есть, или его у тебя нет!

Мне кажется, наиболее ярко мои лидерские качества выявились в деятельности премии «На благо мира».

Проект с конца 2021 года существует без постоянных финансовых вложений. Но при этом развивается, растет, привлекает новых участников и зрителей. Половина команды осталась со мной и волонтерит по мере сил и возможностей. Если бы люди не верили в идею премии, ее миссию и меня, они бы не остались.

**Что это за проект такой «На благо мира»?**

Это премия, которая существует с 2011 года. Ее учредил философ Александр Усанин, а идея принадлежит певице Валентине Толкуновой. Премия, где вручают награды за доброту в искусстве. За то, что твоё произведение побуждает в людях хорошие добрые чувства. И именно Александр Усанин грамотно определил понятие “доброе искусство” – сверхзадача которого повышать доверие людей друг к другу.

Я с 2019 года была наемным топ-менеджером премии, сделала бренд узнаваемым, авторитетным, а с 2022 года спонсор отказался от финансирования и подарил ее мне.

Сначала я написала грант. Но, к сожалению, получила отказ – НЕ АКТУАЛЬНО. Тогда я разделила конкурс на любительский и профессиональный. И вот любительский конкурс у нас платный, плюс пожертвования через сайт, плюс спонсоры – и мы живем! Пришлось научиться многому, тому, что раньше мне было не знакомо. Например, я сама модеррую сайт.



## Что для вас значит любовь?

Это энергия, которой ты хочешь делиться. Она в разном количестве у каждого, разного рода. Всегда проверяется артист – идет от него любовь или нет.

И еще главное - не озлабливаться на жизнь, на людей, чтобы эту любовь не потерять.

У меня пять лет назад умер дорогой мне человек, начались проблемы со здоровьем, конфликты с людьми. В отчаянии, я спросила подругу, ну, что же это такое со мной происходит. Она ответила кратко: это просто жизнь. Действительно, это жизнь. Периоды бывают разные. Именно в тот момент я узнала, сколько женщин вокруг меня пережили похожие утраты – мужчины у нас крайне не живучи. Поэтому, если у вас что-то происходит – не думайте, что это происходит только у вас! Кстати, оптимизм — это тоже любовь. Это любовь к жизни во всех ее проявлениях. А вот позитив – искусственно продуцируемая история! Не стоит насильно показывать, что все хорошо, когда тебе действительно плохо. Лучше с достоинством пережить этот период.

**Сейчас очень много происходит негативных событий, вот вы, как сильный человек – как бы порекомендовали людям справиться с тяжелыми моментами.**

Я очень похожа на свою бабушку, которая была крайне сильной. Например, в 90 лет, она сама садилась в автобус и ехала на дачу, работала там весь день.

И так каждый день с моего рождения! Бабушки не стало в 94, и я поняла, что жизнь надо прожить, как она: до последнего сохранять здоровье, энергию, ясную голову и постараться умереть среди людей, которым ты дорог.

## Расскажите о вашей мечте?

Я много мечтаю. Есть роли мечты. Очень хочу сыграть Бланш Дюбуа, персонажа пьесы Теннесси Уильяма «Трамвай «Желание». Есть театральные постановки, которые я хочу осуществить. Есть идеи для кино. Очень хочу реализовать ввод такого

понятия, как \*культурный норматив\* в нашем обществе.

КН-база знаний, пониманий и компетенций человека, которая позволяет отличать действительно качественный культурный продукт от некачественного. Что можно, что нельзя. Во всех странах есть такое понятие. Раньше и у нас было, сейчас нет. У нас нет широкого понимания, что такое эстетические и этические нормы в творчестве, где та черта, которую нельзя переступать, чтобы не упасть в пошлость, низость и деградацию.

**Мой вам совет напоследок - не отказывайте себе в радостях! Никогда!!!**





# ОТЕЦ АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ

г.Воронеж


## Как спорт помогает вам поддерживать духовное равновесие?

- Спорт не помогает поддерживать мое духовное равновесие, спорт, это отдушина, это возможность физической самореализации, уход за телом, это возможность переключиться от рутины, давая отдых голове. Причем очень тонкой гранью является соблудности баланс между духовной жизнью и физическим развитием, очень велик соблазн сорваться.

Но рецепт прост, верующий человек не имеет права приписывать заслуги себе, потому что он должен понимать, что если что-то и получается, то благодаря поддержке и помощи Всевышнего.

фото: Черкунова Ольга





## **Какие качества спортсмена помогают вам в служении Богу?**

- Изначально я начал заниматься спортом, потому что у меня стал сдаваться организм, я набрал лишний вес, стали подводить колени, подниматься давление, от врача я получил очень простую и лаконичную рекомендацию, нужно увеличивать активность, чем я и занялся. Регулярные тренировки и выстроенное питание помогло снизить вес и укрепить мышечный корсет, прошло давление, боли в коленях, сейчас я легко стою на длинных богослужениях. Я не могу сказать, что я не устаю, но у меня ничего не болит и это большая радость.

## **Есть ли особые молитвы перед спортивными соревнованиями или тренировками?**

- Нет, таких не существует, но мне очень нравится молиться Георгию Победоносцу, о даровании победы и Илье Муромцу, чтобы он со мной силушкой поделился. Но, конечно, всегда молюсь Богу, и во время соревнований. Иисусова молитва, это самый простой, лаконичный и удобный способ общения со Спасителем.



**Чтобы вы посоветовали  
людям, стремящимся  
совмещать физическую  
активность и веру?**

- Тут все не сложно, занимаясь развитием своего тела, очень легко сорваться в его культ, поэтому в приоритете нужно держать духовное целомудрие, благодаря этому нас будет хранить Бог, ну и благодаря этому наша работа над телом будет гораздо результативнее.




## **Почему именно тот вид спорта, которым вы занимаетесь, стал вашим выбором?**

**- Я занимаюсь пауэрлифтингом, это силовой вид спорта, где надо поднимать очень тяжелую штангу. Мой выбор сформировался очень простой, в начале своего спортивного пути я пытался корректировать вес, через интенсивные тренировки, кардио и дефицит калорий. Получалось, но быстро вес возвращался обратно, как только переставал следить за питанием. А вот сила росла в геометрической прогрессии, и коллеги из зала порекомендовали попробовать выступать на соревнованиях. Я подумал, решился подготовиться к старту сам, вышел на помост, результат получился так себе, но мне очень понравилось ощущение спортивной борьбы. Поэтому на следующий день я начал искать тренера, и, когда я его нашел, уже не смог остановиться.**

**Выполнил норматив мастера спорта России, стал призером кубка России, потом и на чемпионате России вошел в тройку, тем самым отобрался в резерв сборной России. Соревновательный спорт позволяет видеть результат твоей работы на тренировках и это очень вдохновляет стать лучше, сильнее, техничнее и дает заряд на длительное время для занятий спортом, поэтому всем рекомендую!**



A full-page photograph of a priest in ornate golden vestments performing a ritual with a chalice in a church. The priest is in the center, holding a golden chalice high with both hands. He wears a golden cope over a white alb. The background shows church architecture with icons and a chandelier.

**Были ли случаи, когда вера помогала преодолевать трудности с спортивной карьерой?**

- О, этого сколько угодно, каждый раз выезжая на соревнования я брал благословение у правящего архиерея, который, с удовольствием, меня поддержал и молитвой и напутствием. На соревновательном помосте я всегда молился, что давало мне уверенность в том, что Бог рядом и Он поможет. В результате достаточно успешная спортивная карьера, я не стал лучшим из лучших, но в топ 3 спортсменов в весовой категории до 120кг я входил, и самое главное, о чем я всегда просил, чтобы у меня не было "баранки", и не разу за 10 лет выступлений я не закончил соревнования с нулевым результатом, который в лексиконе пауэрлифтеров называется "баранка".

**Какой самый важный урок вы извлекли благодаря спорту и духовной жизни?**

- То, что эти два, с первого взгляда, несовместимые направления возможно совместить и благополучно практиковать.



## **Какие особенности духовной жизни жителей Воронежа, вы могли бы отметить?**

- Наверное, эти особенности, не очень-то осознанные для Воронежцев, но это то, с чем я пытаюсь бороться, а именно формальный подход к церкви. Покреститься надо, потому что все крестятся, повенчаться надо, чтобы на Небесах вместе быть, свечку поставить, чтобы удача в делах была, причаститься, чтобы не болеть. Но все работает не так! И когда людям это объясняешь, они или меняют свой образ жизни, или уходят из церкви, но лучше быть холодным, чем теплохладным, по крайней мере так в одной умной книге сказано

(Откр. Иоанна 3:16)

**Что самое важное вы хотели бы передать жителям города через свою проповедь и наставления?**

- Для ответа на этот вопрос я озвучу свою любимую цитату из Библии «... ибо, как тело без духа мертво, так и вера без дел мертва.» (Иак.2:26)(Откр. Иоанна 3:16).



# *Новый Год* —

это волшебное время, когда даже самые смелые желания становятся реальностью!









# АЛЕКСАНДРА ПРОХОРОВА

Откуда пошло желание  
связать свою жизнь,  
именно с искусством?

В детстве, это проявлялось сидя за партой, на не очень интересных уроках. Я просто рисовала на полях тетради черной гелевой ручкой. Это были вариации набросков черных татуировок. Далее, все было стандартно в жизни, окончание школы, поступление в Вуз.

Вернулась я к теме творчества, после рождения детей. Начала с того, что стала украшать вазы, создавать некие арт объекты. На стекле, акрилом, я рисовала узоры. Сначала это были подарки своим близким, потом многие люди, стали меня подталкивать к чему-то более масштабному, говоря, что у меня красиво все получается.



Когда к вам пришло понимание, что ваши картины, ваши художества коммерчески интересны?

Сначала, я попробовала разные виды творчества, просто, как хобби. Сперва — роспись на изделиях, роспись на одежде, затем, я пошла обучаться на художника по росписи стен. Это был период Covid, и я обучалась онлайн. Там был курс по интерьерной живописи, по рисованию реализма стен и картин. И именно тогда, я поняла, что хочу некий масштаб своих работ, показывать людям свои эмоции, свое видение через холст, через роспись.

Говорят, что каждый художник закладывает какой-то смысл в свои картины, какие-то тайные знаки. У вас есть такие знаки?

Да, безусловно, каждый художник, который хочет что-то рассказать через картину, он закладывает свой смысл в каждую работу. Даже в абстракции, каждый может найти какой-то свой смысл. И наверняка, если приглядеться к моим работам, можно увидеть то, что отличает меня от других художников. Свой стиль.

LEGEND  
INSIDE  
YOU





Есть ли у вас любимые цвета, цвета, которые встречаются, так или иначе, на каждой картине?

Мне больше нравится, в данный период времени, бордовые, красные, коричневые. Цвета, которые принесли бы некую яркость в нашу жизнь. Если посмотреть на повседневную жизнь, то большинство красок на улицах серые или черные, а хочется ярких красок, улыбок, разнообразия гамм. Т.е. в данный период времени, мне хочется яркости, возможно, это изменится, но пока так.

Музыка для многих творческих людей является мотивирующим, вдохновляющим лучиком их работ. Скажите, вы используете музыку, когда творите и какую?

Я использую музыку, как фон. Иногда это попса, иногда любовная лирика, это дает мне некое состояние спокойствия. Когда происходит сам процесс рисования, мои мысли там, в самой идее, красках, образах, а музыка, как некое дополнение к эмоциям.

Где вы сами черпаете вдохновение?

Это путешествия, посещения разных музеев, прогулки наедине с собой. Хожу, смотрю на природу, размышляю.





**То, что сейчас происходит вокруг нас, сложно назвать веселым и счастливым периодом жизни. Вот какую бы вы картину смогли нарисовать, чтобы подбодрить людей, создать настроение, привести им немного счастья и удовольствия?**

Я бы нарисовала некий путь, приводящий к конечной яркой точке. Может быть, дорога и, в конце дороги, идущий человек к светлой, яркой точке. Может быть, конечная точка это солнце, для кого-то дом, собака, ребенок... У каждого свой путь и своя история.

Сейчас серия моих работ, посвящена использованию ИИ. Используя технологии ИИ, через картину, можно показать, что в будущем нас ждет. Свои работы, используя ИИ, я создаю и переношу на холст. Но речь не идет о копировании. Ни в коем случае!!

**А как вы себя видите в будущем, лет через 30, например?**

Я вижу себя в образе красивой, самодостаточной женщины, у которой есть свой дом, на берегу моря. В моем доме, обязательно окна в пол, и я смотрю вдаль, пишу картину и кайфую от своей деятельности.

**Вы не боитесь, что ИИ сможет отнять вашу профессию или просто заменить ее?**

Такое возможно, но ИИ сейчас не совершенен. Т.е. используя ИИ я не могу нарисовать то, что есть именно в моей голове. Он рисует банально, скучно и никогда не сможет добавить моих эмоций. И в работах ИИ нет тех эмоций, той энергетики, которая необходима для того, чтобы искренне понравится зрителю.






# Прогулка по зимней Лапландии

## И ПОНИМАНИЕ БЫТА СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ

Зимняя Лапландия — это не просто географическое место. Это волшебный горизонт, где снег превращается в мелодию, а ночь — в живую легенду. Если вы мечтаете окунуться в атмосферу, которая подарит вашему сердцу уют даже в самую морозную погоду, отправляйтесь в путешествие по бескрайним снежным просторам и позвольте себе познакомиться с уникальной культурой саамов — народа, чья душа связана с величественным белым покровом и дыханием северного ветра.





## УТРО НАД СНЕЖНОЙ ГРАНЬЮ

Вы просыпаетесь на краю Вселенной, где каждое дерево покрыто пушистым слоем инея, а воздух свеж и прозрачен, словно хрусталь. Ветер несет с собой шёпот старинной сказки: следы мамонтов, отпечатавшиеся в памяти природы, пустынные берега северных рек, мерцающие огни, танцующие порой над горизонтом.

Но настоящая история начинается не с древнейших мифов, а с живых традиций и людей, бережно охраняющих наследие предков — саамов.



Саамы — коренное население Северной Европы, чьи предки избрали своим домом края дремучих лесов и обширных тундр, где зимы длиннее любых других времён года.

Прогулка по зимнему лесу погружает вас в ритмы повседневной жизни саамов. Тропинки следов животных ведут к замёрзшим водам реки, где местные жители выходят на лёд с удочками. По льду рассекает рыбацкая лодка-саама — изящное творение мастерства, лёгкая и крепкая, созданная специально для движения по замерзающим поверхностям.

Их быт тесно переплетён с окружающей средой: охота, рыболовство, искусство изготовления предметов быта передавались веками из уст в уста, от мастера к ученику. Здесь можно встретить традиционный дом саама — чум, жилище, построенное из ветвей деревьев и покрытого тканью. Чум служит не только кровом, но и символом теснейшей связи с природой, бесконечной подвижностью и вечным движением.

Саамы сохраняют своё культурное наследие через песнопения и танцы. Подождав появления северного сияния, можно услышать древние народные напевы, звучащие словно голос самой природы — и гул могучих горных вершин, и шелест леса. Важнейший аспект местной культуры заключается в том, что музыка здесь не просто средство развлечения, а инструмент познания окружающего мира — звуки ветра повествуют о временах года, миграции стад оленей и глубочайшем уважении к силам природы.

Понимание саамской культуры невозможно представить без знакомства с оленеводством. Стадо оленей, запряжённое в повозку, символично воплощает мастерство приспособляемости местных жителей к непривычным условиям существования. Каждый элемент традиционного костюма украшен искусной вышивкой, подчёркивающей внимание к деталям и уважение к традиционному образу жизни.



Когда солнце садится, небеса начинают пылать яркими красками северного сияния. Оно возникает не просто как красивое зрелище, а как заключительная глава великой сказки: изумрудные и сиреневые всполохи играют над искрящейся поверхностью снега, а обитатели хижин и туристы наслаждаются великолепием момента, ощущая связь поколений. Северное сияние напоминает людям, что мир огромен и полон чудес, а человечество должно оставаться его ответственным стражем.

Сказочное путешествие по зимним пейзажам Лапландии и знакомство с жизнью саамов — это урок о гармонии между человеком и природой, умение ценить красоту обыденности и храбрости жить в сложных условиях.

Пусть ваше собственное путешествие будет похоже на северную дорогу, ведущую к открытию нового пути, улыбкам и душевному теплу, согревающему душу даже в самое холодное время года.

*С наступающим Новым Годом!*

Посещение традиционных кузниц и швейных мастерских откроет окно в глубокую философию практической эстетики саамов. Ремесло здесь рождается из простых природных материалов — кожи, костей, дерева, превращаемых в прекрасные изделия, несущие мудрость веков.

Литература:

- Большакова Н.П. Жизнь, обычаи и мифы Кольских саамов в прошлом и настоящем.
- Волков Н.Н. Российские саамы. Историко-этнографические очерки.
- Никитин А. Тропой саамов.
- Вахтин Н.Б. Коренное население Крайнего Севера Российской Федерации.



# ПОЛАТОВСКАЯ ЕВГЕНИЯ

АВТОР И ОСНОВАТЕЛЬ  
ПРОЕКТА “ARCHIFASHION”.  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ГИЛЬДИИ ДИЗАЙНА  
ПРИ МТПП.

• **Евгения, кто вы? Архитектор, бизнесвумен, мама, жена или тайный агент? Как вы себя можете охарактеризовать?**

**Я** бы сказала, что в первую очередь, человек, который очень любит жизнь. Ни один из статусов не дают полной характеристики. Я общественный деятель, председатель гильдии индустрии дизайна и народно-художественных промыслов при Московской торгово-промышленной палате. Историк искусства и куратор выставочных проектов в сфере искусства. Кроме того, отдельно занимаюсь развитием брендов. Поэтому в определенной ситуации – я архитектор своей жизни, за кулисами работы – счастливая женщина, подруга, дочь, сестра, крестная мама, а в новогодние праздники еще и фея волшебства.

• **Какой серьезный урок преподнесла вам жизнь, и как вы справились с ним?**

- Мы все проходим через те или иные испытания. У каждого свой ад и свой рай. Для меня адом была травма руки, когда зимой несколько лет назад при падении произошел разрыв манжеты и правая рука полностью была обездвижена на длительное время. Пришлось самой себя вытаскивать, так как врачи были нацелены больше на операцию без гарантии результата. Каждый день, рано с утра поездки в клинику на процедуры, дважды в день изнуряющие часовые упражнения и попытки «запустить» руку. Потом годы реабилитации.



Другая тяжелейшая ситуация была связана с болезнью и уходом отца. Когда почва уходит из-под ног, все вокруг рушится, когда кажется, что ты не сможешь жить дальше. Тогда, мне очень помогла поддержка близких и друзей. В самые сложные моменты я всегда максимально загружаю себя работой, делами, чтобы просто не было времени думать. И как ни странно, в какое-то момент пришло осознание того, что есть законы Вселенной и есть высшие силы, что вот такой сценарий прописан кем-то специально для меня. Поэтому или я лежу и страдаю, или я страдаю, но встаю, беру всю ответственность за себя и иду дальше! Я старалась соблюдать маленькие ежедневные ритуалы – зарядка, душ, макияж, кофе. Безусловно, нет одного рецепта или волшебной таблетки от всего. Мне было важно просто глубоко дышать, слышать от близких, что все наладится, и шаг за шагом, день за днем потихоньку просто проживать всю свою боль и трагедию.

**• Что в вашей жизни значит архитектура.  
И почему именно она вас увлекла?!**

- Для меня архитектура во много синоним жизни. Вот правда, если задуматься - так и есть. Рождение, развитие, жизненный цикл, окружение, среда, дополнительные надстройки, утраты, упадок, ремонты, восстановление и тд. Это твой дом, где ты живешь, твое убежище. Вдохновение, живой организм и огромная ответственность, так как ошибка в проектировании здания может быть фатальной. Это концентрация духа времени. Архитектура всегда отражает свое время и меняется, когда меняется эпоха. Само слово «архитектура» - очень емкое понятие. Это наука строить и проектировать. Но ведь может быть и архитектура моды, архитектура бренда, мира, любой сферы. Учась в МГУ, я изучала русскую и английскую архитектуру, такие вот два полюса оказались в зоне моих интересов.

Меня и увлекает то, что каждое здание – как человеческая жизнь, со своей историей, родословной, тайнами. И вопрос только в том, что каждый видит и что для каждого важно. Сейчас, например, у меня есть собственный проект «ARCHI FASHION», презентация которого прошла в Эрмитаже, а затем в Москве на площадке Московской торгово-промышленной палаты. Должна быть устойчивая мода на архитектуру. Федор Шехтель когда-то сказал, что «...архитектура как искусство воплощает в себе духовный мир всех эпох». А это бесконечно завораживает.





- **Насколько сильно видно отличие современной архитектуры от эпохи Средневековья?**

Стили эпох, архитектурные решения всегда отражали дух времени, потребности общества, результаты технологического прогресса. Поэтому отличие колоссальное. В средние века, Средневековье, была важна тесная связь с церковью, постоянными военными походами и осадными войнами и четкой градацией социального статуса. И сначала это были постройки с толстыми стенами, узкими окнами и мощные контрфорсы. Потом появились стрельчатые арки с особыми каменными сводами и витражами. Отличие современной архитектуры от эпохи Средневековья можно проследить по материалам, технологиям, изменению уровню жизни.

В наше время, мы наблюдаем продолжение эволюции с акцентом на новые инженерные решения, конструктивные элементы, функционализм, экологичность материалов, чистые линии, увеличение световых проемов, тенденции к экологической устойчивости. У Нормана Фостера есть прекрасная цитата - «архитектура будущего будет определяться технологиями и экологией». Что, по большому счету, мы и наблюдаем в современной архитектуре.



- **Чем знаменит архитектор Константин Тон и какое влияние оказал его проект храм Христа Спасителя на развитие русской церковной архитектуры 19в.?**

- Конечно, это создание всем нам известных сооружений: храм Христа Спасителя, Большой Кремлевский дворец, Оружейная палата, Ленинградский вокзал в Москве, Московский вокзал в Санкт-Петербурге. И главное его нововведение — это сочетания древнерусской и византийской православно-церковной архитектуры, а другими словами, он основоположник «русско-византийский» стиля. Храм Христа Спасителя оказал колоссальное влияние на дальнейшее развитие церковной архитектуры, в частности через особенности проектирования, декора здания (в интерьер снова вернулись росписи) и разработку проекта по образцу древнерусской соборной церкви. И именно данный образ, был рекомендован в 19 веке, в качестве эталона для строительства иных церковных сооружений и реализации «на местах», как говорили в то время. Его национальная идея, величественность, масштаб, планировка, выверенность всех пропорций и деталей, архитектурных элементов символизировали связь прошлого и настоящего, и все было направлено на то, чтобы храм Христа Спасителя стал главным храмом страны.

- **Что такое терема и какова их роль в формировании русской жилой архитектуры?**

- Русский терем – уникальное явление в архитектуре со своими смыслами и значениями и блестящее изобретение наших предков. Это элемент архитектурного наследия, которое популярно во всем мире. Происхождение терема связано с древнерусской архитектурой и изначально было жилым верхним ярусом здания. В каждой стене делали окна, пристраивали башенки, гульбища. Терем символизировал статус владельца, который подчеркивался сложными резными украшениями. В отличие от обычных изб, терем всегда возводился на хозяйственном этаже или подклете. По большому счету, терем - не просто жилое помещение, это целая философия «сказочного» дома. Исторически так сложилось, что терем оказал огромное влияние на развитие жилой архитектуры. И мы видим примера того, как теремные традиции находят воплощение и в современных зданиях.



• **Как вы видите возможность изменения современной архитектуры на аристократическую модель? И надо ли это??**

- Вопрос, что такое аристократическая модель и что понимается под современной архитектурой. Если это классицизм, барокко, ампир – то, конечно, мы должны отметить, что каждая модель архитектуры, стиля уникальна и соответствует эпохе. Иногда даже чуть ее опережая. Я не уверена, что нужно одно менять на другое. Сейчас время синергии, перетекания стилей, аллюзий, заимствования деталей. В этом есть своя прелесть, когда в современной архитектуре мы видим черты аристократических построек и вдохновение определенной эпохой.

• **Какие архитектурные особенности отличают русские деревянные церкви 18в.?**

- Деревянное зодчество – особое и очень красивое направление архитектуры, традиции которого сегодня возрождают и бережно сохраняют. В 18 веке церкви возводились из дерева, древесины разных пород и нужно было учитывать все особенности. Это многоярусность, художественная резьба по дереву, разнообразные пристройки. Если кратко, то делали срубы, к центральному объему пристраивали яруса, была специальная техника покрытия крыш и все крепилось между собой деревянными особыми «костылями». Не было сложных линий, использовали ложные окна, и резьбой украшали косяки дверей. При этом каждая церковь сохраняла свою неповторимость и красоту.

• **Как построить модель знакомства с русской архитектурой странам БРИКС и ШОС\*?**

- Очень важно идти к этому через взаимное уважение и полного принятия культуры каждой страны. Все рождается и строится путем диалога. Нужно посмотреть, что наши архитекторы привнесли в страны БРИКС и ШОС, и какое влияние оказали на нашу архитектуру мастера других стран.

Русская архитектура известна во всем мире. Поэтому если мы говорим не просто про знакомство, а выстраивание именно интересного плодотворного сотрудничества в сфере архитектуры, проектирования, дизайна, то важно говорить про опыт в использовании новейших технологий, разработку новых отделочных материалов, инженерных решений и дизайнерских акцентов. Тогда через обмен опытом, образовательные программы, к которым будет подключаться и молодое поколение, мы сможем не только выстроить модель знакомства стран с русской архитектурой, но решать кадровые вопросы и развивать интересные межгосударственные социокультурные проекты.





# ЕНЫШИНА ЕВГЕНИЯ

ОРГАНИЗАТОР  
И ИДЕЙНЫЙ  
ВДОХНОВИТЕЛЬ  
ПРЕМИИ «Kolba»

Лет 15-20 назад профессия ученого была не востребована от слова совсем. Вы не испугались и стали популяризировать науку, продвигая понятие ученого как такового. Скажите, почему, во имя чего?





— Начнем с того, что я не ученый, у меня нет кандидатской степени, но я на пути к ней. Я популяризатор науки и четко понимаю, что женщина-ученый — интеллектуальный и экономический резерв страны! Если мы сейчас не начнем «поднимать» этот умнейший пласт женского капитала страны, то упустим многое, на мой взгляд. И здесь я говорю о партнерстве с мужчинами, а не о конкуренции и гендере. Я полностью убеждена, что женщины в науке могут повлиять на ее развитие, стереть общественные стереотипы и дать возможность нашим девочкам увидеть перспективу горизонта.



---

### **Как Вы себя оцениваете с точки зрения социальной миссии?**

— Моя социальная миссия — создать образ российской женщины-ученого в России и за рубежом. Кстати, в нашей премии есть такая номинация «Популяризаторы науки» — в нее может попасть любая женщина, и ученая степень не важна. Кандидатская степень не показывает уровня включенности женщины-ученого в популяризацию науки. Да и получить ее очень непросто.



---

## **Вы общаетесь с большим количеством женщин-ученых. Скажите, какая история из их жизни вас зацепила больше всего?**

— Какой-то одной истории у меня нет. Можно вспомнить Марию Кюри — учёную-экспериментатора (физик, химик), педагога и общественного деятеля.

Премия «Колба» не просто название; это тот предмет, с которым больше всего ассоциируется женщина и наука. В истории науки много теневых фигур, которые были ассистентами, секретарями, и сейчас эта тенденция сохраняется. Мы воспитываем девочек идеальными. В семье, где главный — мужчина (папа, дедушка, муж, брат) — они всегда на «вторых ролях». И я могу предположить, что бессознательно этот паттерн сохраняется — место на пьедестале для мужчин. Поэтому общественное признание им просто необходимо.

---

## **Премия «Колба» существует уже 4-й год. К чему вы идете? Есть ли конечная цель? Есть ли что-то, что вы хотели бы достичь?**

— Моя большая мечта — готовить Нобелевских лауреатов. Мы не будем плавать в иллюзиях, что вдруг появится самородок и получит Нобелевскую премию.

Сейчас их нужно готовить, давать возможности, помогать и поддерживать. И мы как раз занимаемся фундаментом — показывая, как много женщин-ученых в нашей стране, каков их потенциал и достижения.

---

## **А теперь о вас самой. Как проходит ваше утро?**

— Мое утро начинается в 6 утра: стакан воды, зарядка, любимые процедуры, плотный завтрак. Вечером всегда смотрю график на следующий день — пересобираю его и ложусь спать пораньше.

---

## **Поделитесь своими секретами.**

— Переходишь за порог, и ты уже в новой роли: мама, дочь, супруга. Это важно, и этот навык нужно тренировать. Стараюсь выключать телефон после рабочего дня и в выходные не работать; свободное время провожу с семьёй и друзьями.

---

## **Когда у вас происходят негативные моменты, как вы справляетесь с ними? Что вам помогает?**

— Здравый смысл, оценка ситуации — факты и интерпретация, которую мы вкладываем в слова других людей, хотя на самом деле человек «и не это имел ввиду». Я за то, чтобы развивать свои сильные качества и работать над «теневой» частью.

Поддержка и общение всегда помогают справляться с задачами со звездочкой\*. И семья — первый близкий круг, которому нужно уделять внимание; работать над отношениями — так как именно они твой тыл, поддерживающий. Когда в нем спокойно и безопасно, то невозможное становится возможным!







*Когда-то, я очень любила уезжать на время католического Рождества, по разным уголкам Европы. Уют старинных городов и запах жаренных каштанов, вперемежку с запахом глинтвейна, создавали неповторимое предвкушение праздника. Вспомнить то не вредно, не так ли??*

# ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОЖДЕСТВЕНСКИМ ЯРМАРКАМ ЗИМНИХ ГОРОДОВ: ЛУЧШИЕ МЕСТА И ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Во времена зимних праздников многие города, в один миг, преображаются, создавая неповторимое ощущение тепла и волшебства. Сердце каждого города оживляется многочисленными рождественскими ярмарками, притягивая гостей ароматом свежее испечённого хлеба, терпким запахом напитков и звуками музыки, разносящимися по площадям.

Предлагаем совершить поездку по лучшим рождественским базарам и узнать, какими традиционными лакомствами они знамениты.



# 1. Москва, Россия – Russia



Рядом с Кремлем располагаются красивые шатры с уличной едой, яркими акциями и специальными зонами отдыха. Вечером зажигаются гигантские ёлки, проводятся концерты и театрализованные представления, привлекая зрителей потрясающей энергетикой русского фольклора.

Особенно запоминающимся местом является парк Горького, где расположены уютные деревянные павильоны, манящие запахами домашней еды и теплыми напитками.

Особенность московских базаров — интерактивные мероприятия и возможность принять участие в творческих мастер-классах, будь то изготовление свечей, роспись керамических игрушек или обучение искусству плетения корзинок. Атмосферу живого веселья добавляют выступления фольклорных ансамблей, оркестров и танцевальных коллективов.

Любителям оригинальной кухни предлагается широкий ассортимент блюд русской и европейской кухни: начиная от классических русских блинов с икрой и заканчивая утонченными французскими круассанами и итальянскими пиццами. Конечно, не обойтись без фирменных московских шарлоток, меда, соленых огурчиков и главного напитка — ароматного чая с травяными настояками.



## 2. ДРЕЗДЕН, ГЕРМАНИЯ — STRIEZE LMARKT



Один из старейших рождественских рынков Германии расположен возле роскошного здания Цвингера. Основанный в конце XVI века, он ежегодно принимает сотни тысяч посетителей. )

Вас приятно порадует уютная обстановка и многообразие местных продуктов: знаменитые пряничные фигурки Dresdner Stollen, восхитительные Pfeffernüsse (пряные шарики), берёзовые венички и, конечно, тёплый Glühwein (немецкий глинтвейн).

## 3. ВЕНА, АВСТРИЯ — WIENER CHRISTKINDLMARKT



Площадь Ратуши Вене — идеальное место для посещения венского рождественского рынка. Её яркие павильоны радуют разнообразием подарков, аксессуаров и винтажных изделий. Особенностью ярмарки являются многочисленные кондитерские киоски, где вы сможете отведать аппетитные венские плюшки Kipferln, пышные Vanillekipferl (коричневато-вкусные печенья с ванильным кремом) и мягкие Lebkuchen (мягкий медовый хлеб).



## 5. ЛИОН, ФРАНЦИЯ — FÊTE DES LUMIÈRES ET MARCHÉ DE NOËL

Город Лион встречает Рождество особыми огнями и декорациями. Одной из достопримечательностей является фестиваль света, сопровождающийся ярким художественным оформлением улиц и площадей. Ярмарка наполнена уютными кафетериями и лавками с горячим напитком *Chocolat chaud* (горячий шоколад), ароматными багетами с маслом и солью и традиционной французской выпечкой, которую обязательно надо попробовать.



## 4. КЁЛЬН, ГЕРМАНИЯ — KÖLNER WEIN-

Рождественские ярмарки Кёльна разбросаны по всему городу, окружая соборы и центральные площади. Основной рынок расположен напротив красивого Кёльнского собора, создающего поистине мистическую обстановку. Непременно стоит продегустировать немецкие *Waffeln* (вафли), сытные жареные каштаны и неперенный немецкий глнтвейн.

## 6. АМСТЕРДАМ, НИДЕРЛАНДЫ — WINTERFESTIVAL EN KERSTMARKTEN

Это уникальное событие объединяет праздничную атмосферу, декоративное оформление каналов и привлекательность множества торговых палаток. Нидерландские кулинары порадуют вас знаменитыми *Delft Blue cookies* (хрустящие голландские печенья), домашними вафлями *Stoopwafels* и ароматным кофе с имбирём.





АВТОР РАССКАЗА  
И МАСТЕР

# SANDRA SHMELEVA

---

(АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВНА  
ШМЕЛЕВА)

С нескрываемой гордостью, хочу представить вам удивительно креативного творца, которая своими руками создает невероятно пушистый и милый мир игрушек. Но не просто создает, а еще пишет поучительные истории про нас, взрослых людей.

«В любом возрасте все мы остаемся детьми. И этот ребенок внутри нас так же жаждет внимания, хочет реализовать свои мечты и привнести в этот мир что-то яркое и красивое. Поэтому, люди в любом возрасте покупают и коллекционируют игры и игрушки. Будь то конструкторы, куклы или Тедди. Вот и мои зверята и рассказы про них для детей внутри нас».



РАССКАЗ О СВОБОДЕ ВЫБОРА  
И САМООПРЕДЕЛЕНИИ В ЖИЗНИ

## ВЕСЕННИЕ ЗАЙЧИКИ, КОТОРЫЕ... НЕ ЛЮБЯТ ВЕСНУ!

Топот маленьких пушистых ножек - быстрый, почти бегом, частые перешептывания и тихое звяканье железки, после которого следовало шипящее «тшшшшш, разбудишь». Они еще не открыли глаза, проснувшись, но уже поняли – это снова случилось. Весна пришла.

Ох, как не хочется вылезать из-под тёплого пухового одеяльца после зимней спячки... Но будорящие (и ненавистные) звуки суеты не оставляют им выбора. И как все могут радоваться этому дурацкому солнышку? С такой мыслью проснулись два пушистых серых зайчика и свесив лапки каждый из своей корзинки взглянули друг на друга. «Опять эти подснежники...», «Опять эти петунии...» - прочитали они во взгляде друг друга.

В их медленной вынужденной походке, в висающем положении ушей, во взгляде больших добрых глаз читалось одно – обреченность.

Зайкина мама встала немного пораньше. Немного. На день раньше. Ей нужно было приготовить первый завтрак, почистить морковки с собой для обеденного перекуса и самое главное – снарядить шкафчики чистыми воротничками и снастями для посадки цветов. И всё это для каждого из 12 зайчиков.

А ещё для зайкиных бабушек и дедушек. Они хоть и были на пенсии, но посадку никогда не пропускали. С их-то больной спиной в такие годы... Складывалось ощущение, что... о ужас... что им это нравилось?!.. После завтрака, два пушистых брата, объединенные общим чувством безнадёжности, направились в своим деревянным шкафчикам.





Каждого там уже ждал свежий весенний воротничок, заботливо сшитый мамой зайчихой. Плетеное лукошко и два ряда садового инвентаря. Сегодня каждый взял с собой маленькие грабельки, совочек, бороздник и лейку. Удалитель сорняков посомневавшись, оставили, для него ещё не время. А вот обреченность взяли. Ей там самое место.

Этот день казался для зайчиков бесконечной удрученной вечностью. Почти без остановок они копали, рыхлили, сажали, поливали. Копали. Рыхлили. Сажали. Поливали. Копали... рыхлили... сажали... поливали... Когда они посадили всю запланированную на сегодня безнадежность, ой, то есть, все запланированные на сегодня луковицы цветов, каждый зайчик собрал свой инвентарь в лукошко, и все двинулись в сторону дома. Наши грустные и уставшие зайчики плелись друг за другом в самом конце.

Последним шёл зайчик с голубыми глазами. Печаль заставила его пнуть коче-

рыжку, торчащую из земли на его пути. И зацепившись за неё, зайчик не устоял и плюхнулся прямо на свой пушистый хвост, хорошо хоть - хвост смягчил падение. Лукошко выпало из лапок и весь инвентарь, вывалился и раскатился по земле. «Ох, теперь ещё и это...» пробормотал зайчишка ползая на коленках и собирая инструмент назад в лукошко... как тут он заметил, что между переплетенными веточками лукошка что-то застряло... что-то похожее на... подковырнул немного... На маленькую луковичку! Как он хотел запулить её дальше! Чтоб она знала! Но почему-то аккуратно положил назад в лукошко и бережно прикрыл совочком. Не потому, что пожалел. Ни в коем случае. Ему вообще не нужна эта дурацкая луковица! За ужином, допив морковный морс, зайчик с голубыми глазами ополоснул деревянную кружечку и унёс с собой.

В шкафчике нашёлся большой гвоздь, который он нашёл в прошлом году во время осенней перекопки огорода и оставил себе на память.





Этим гвоздем зайчик сделал отверстие на дне кружки, насыпал много рыхлой земли, прихлопывая её пушистой лапкой и по центру воткнул ту самую маленькую луковичку... как тут за спиной он услышал...

«Что это ты творишь?!», - зайчик с зелёными глазами, не найдя своего брата в кровати после ужина отправился его искать. Он взглянул через плечо своему брату, который сидел перед открытым шкафчиком, поставив себе на колени маленькую кружку с маленькой луковицей и сжимал её пушистыми лапками.

«Это недопустимо!», - строго прошептал зайчик с зелёными глазами и выбежал из комнаты. Зайчик с голубыми глазами даже не успел придумать, куда ему спрятаться, вот шум сейчас поднимется... Как его брат

вернулся со своей кружкой, полной воды. Зайчики заботливо полили луковичку и даже показалось, что зелёный листочек уже подрос. Поставив кружку на тумбочку между своими кроватками, друг на против друга, засыпая они смотрели на маленькую луковичку с зелёным листочком и, казалось, они первый раз заметили, какой же у неё красивый – это листочек... а зацветёт скоро... ух, аромат будет на всю спальню...

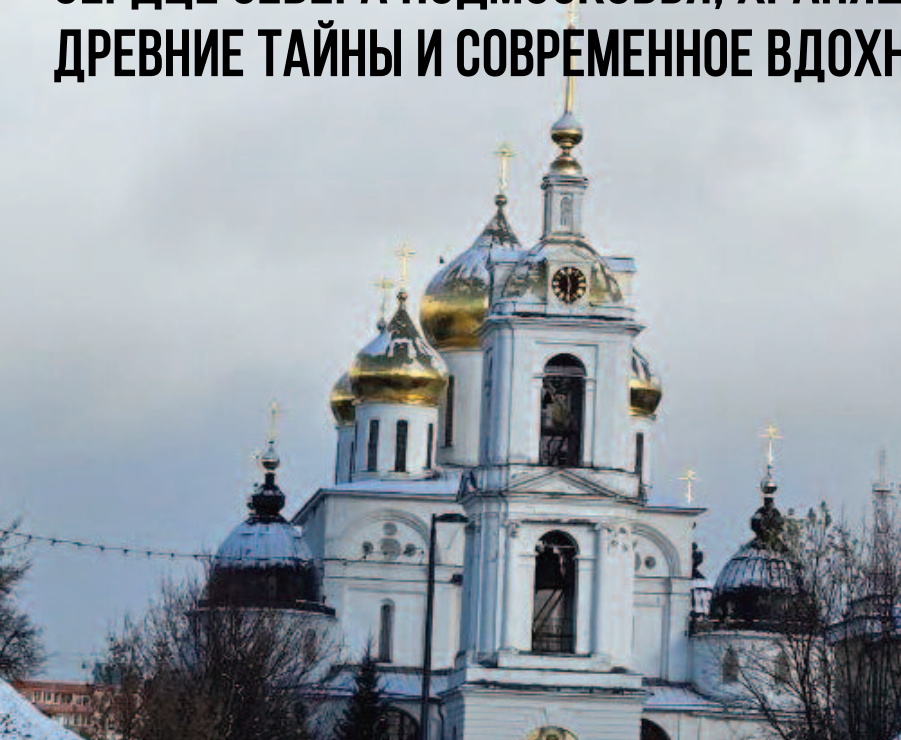
С такими мыслями сегодня засыпали маленькие пушистые зайчики. И если вы думали, что они не любят весну, нет... зайчики не любят, когда им не оставляют выбора!

Весенние зайчики, которые... не любят весну.



# MINITRIP НА ВЫХОДНЫЕ г. ДМИТРОВ

СЕРДЦЕ СЕВЕРА ПОДМОСКОВЬЯ, ХРАНЯЩЕЕ  
ДРЕВНИЕ ТАЙНЫ И СОВРЕМЕННОЕ ВДОХНОВЕНИЕ



**Ч**тобы почувствовать истинное зимнее волшебство и праздничный дух, предлагаем отправиться в одно из красивейших мест Подмосковья — старинный город Дмитров. Это идеальное направление для короткого отпуска на выходные, наполненное атмосферой рождественских традиций и настоящим русским гостеприимством.



# ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Выезд из Москвы на электричке или автомобиле. Дорога займёт около часа-полтора, но путь можно сделать приятным благодаря красивым пейзажам.

Первое знакомство с городом, начинается с прогулки по главной площади города — площади Боголюбова. Здесь расположено много сувенирных магазинов, где можно приобрести памятные подарки и изделия народных промыслов.

Советуем посетить одну из главных достопримечательностей — Дмитровский кремль. Погрузитесь в атмосферу Средневековья, гуляя среди стен древней крепости, сохранившейся с XII века. Обязательно зайдите внутрь, чтобы увидеть восстановленные храмы и музей археологии.

Если повезет, вы увидите украшенные елочки и ярмарочные палатки прямо внутри кремля, а это придаст вам настроение приближающегося праздника.

Обедаем в уютном ресторане местной кухни. Рекомендуем отведать фирменные блюда: рыбу горячего копчения, свежеспечённые булочки и ароматный горячий чай.



Следующая остановка — прогулка по улицам исторического центра Дмитрова. Пройдитесь по пешеходной улице Советской, зайдите в старый парк и полюбуйте мостиками над речкой Яхромой.

Поднимаемся на смотровую площадку рядом с Дмитриевским собором, откуда открывается потрясающая панорама на зимние пейзажи окрестностей.

Закончим этот день вечерней программой в местном театре или концертом народной музыки, чтобы зарядиться праздничным настроением.

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

Продолжаем знакомиться с местными обычаями и культурой, посетив музей фарфора «Дмитровские узоры». Узнаем секреты мастерства местных мастеров и приобретите сувениры ручной работы.

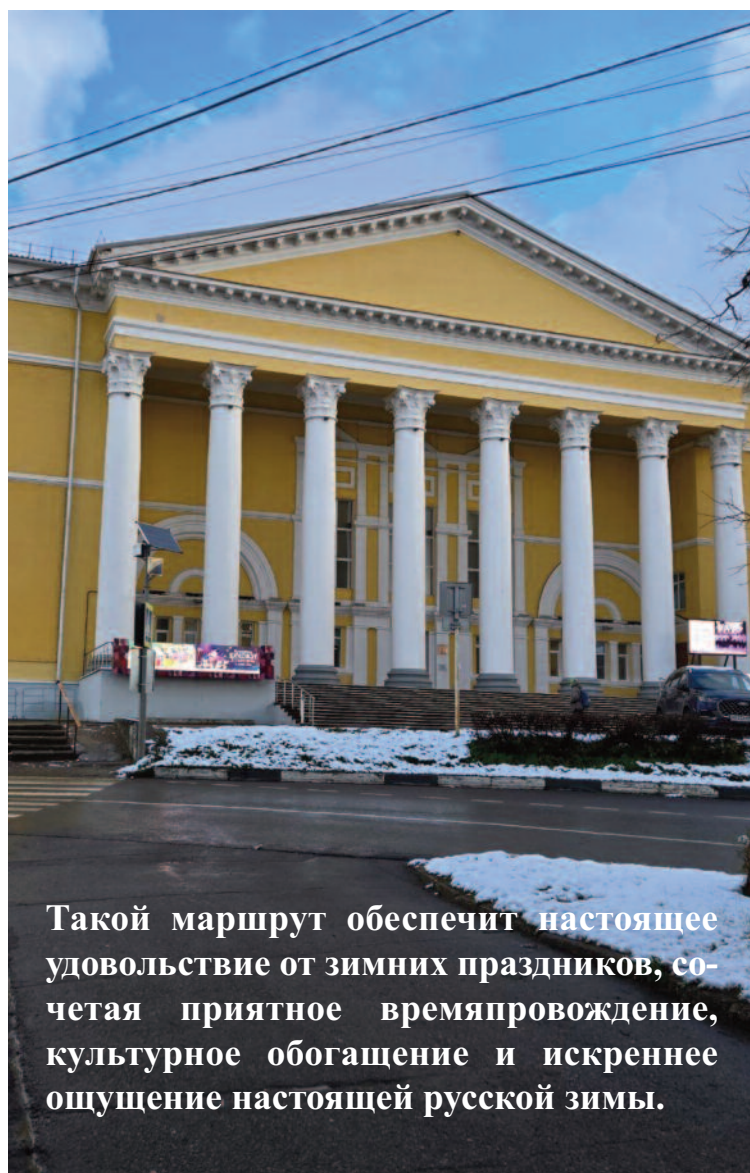
Начинаем новый день с экскурсии в деревню Катуарово. Там находится уникальный музей традиционной русской культуры «Дом-музей крестьянина». Здесь вас ждёт живое погружение в быт крестьянской семьи XIX века: настоящая русская печь, рукодельные ткани, самовар и даже мастер-класс по приготовлению традиционного печенья.



**В** качестве активного развлечения предлагаем поездку на лошадях по заснеженному лесу или прокатиться на санях, запряжённых тройкой лошадей. Такой опыт точно оставит незабываемые впечатления и подарит массу положительных эмоций.



Для завершения путешествия, предлагаем съездить на знаменитый завод «Ёлочка», где изготавливают новогодние украшения. Экскурсия по производству ёлочных игрушек вдохновляет на создание собственной семейной коллекции украшений.



Такой маршрут обеспечит настоящее удовольствие от зимних праздников, сочетая приятное времяпровождение, культурное обогащение и искреннее ощущение настоящей русской зимы.





*Ай, как вкусно!*





# Шлинтвейн с апельсинами и гвоздикой

## Ингредиенты:

### 4 порции

вино сухое красное — 1 бутылка (750 мл);  
гвоздика — 8 бутонов;  
перец душистый — 4–5 горошин;  
корица — 2 палочки; апельсин — 0,5 шт.;  
лимон — 2 кружка;  
сахар — 3 ст. л.;  
вода — 0,5 стакана;  
коньяк — 100 мл.

## Приготовление:

Апельсин нарезать толстыми кружками, по окружности воткнуть в цедру бутоны гвоздики (кружок апельсина должен стать похожим на штурвал корабля). Положить в неглубокую кастрюлю. Добавить лимон, корицу и перец. Залить холодной водой и на слабом огне довести до кипения. Кипятить 2–3 минуты, снять с огня и 15 минут настаивать отвар под крышкой.

В кастрюлю с толстым дном налить вино, всыпать сахар и нагревать на маленьком огне. Кипятить не рекомендуется.

Когда вино станет достаточно горячим, влить отвар со специями и коньяк. Подержать на огне ещё 1 минуту. Разлить в бокалы или кружки.







# Говядина в красном вине с розмарином.

## Ингредиенты:

- Говядина (желательно вырезка или филе) — 800 г
- Красное сухое вино — 500 мл
- Розмарин свежий — 3-4 веточки      - Чеснок — 3 зубчика
- Оливковое масло — 3 столовые ложки
- Морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу
- Свежие грибы (шампиньоны или белые) — 300 г
- Репчатый лук — 1 крупная луковица
- Мука пшеничная — 2 столовые ложки      - Сахар — щепотка
- Мясной бульон или вода — 200 мл
- Петрушка свежая для подачи

## Приготовление:

Нарезаем мясо крупными кусочками толщиной около 3 см. Обжариваем куски говядины на разогретом оливковом масле до золотистой корочки с каждой стороны (примерно по 3 минуты). Солим и перчим по вкусу. В отдельной кастрюле смешиваем красное вино, мелко нарезанный чеснок, измельченный розмарин, сахар и немного соли.

Добавляем обжаренное мясо в кастрюлю с вином, накрываем крышкой и тушим на слабом огне примерно 1,5 часа, периодически переворачивая кусочки. Режем кубиками репчатый лук. Грибы промываем, обсушиваем бумажным полотенцем и нарезаем ломтиками. Обжариваем лук до прозрачности, добавляем грибы и жарим вместе минут 5-7 до мягкости.

Достаем готовое мясо из вина и отставляем на тарелку. Кладём муку в сковороду с остатком масла и слегка обжариваем её, помешивая венчиком, около минуты. Постепенно вливаем мясной бульон или воду, постоянно размешивая, чтобы соус получился однородным. Возвращаем обратно вино с травами и овощами, перемешиваем и доводим до кипения. Уменьшаем огонь и варим ещё 10 минут, чтобы соус загустел. Вернуть мясо в соус, прогреть пару минут. Подавать горячим, посыпав свежей петрушкой.



### Ингредиенты:

- Форель (целая рыба весом около 500-600 г)
- Лимон — 1 шт.
- Свежий тимьян — небольшой пучок
- Оливковое масло — 2-3 ст.л.
- Морская соль и свежемолотый чёрный перец — по вкусу
- Листья салата или зелень для украшения (по желанию)

### Приготовление:

Подготовьте рыбу:

Разморозьте форель, если она была заморожена. Тщательно промойте рыбу холодной водой и высушите бумажным полотенцем. Удалите внутренности и жабры, аккуратно обработайте брюшко рыбы изнутри. Нарежьте лимон тонкими кружочками. Часть лимона отложите для сока. Внутрь рыбы положите несколько долек лимона и веточки свежего тимьяна. Посыпьте солью и чёрным перцем.

Смазанную маслом форму для запекания выложите кожей вверх. Полейте сверху небольшим количеством оливкового масла, равномерно распределив его кисточкой. Дополнительно натрите поверхность рыбы крупной морской солью и снова добавьте тимьян. Из оставшихся частей лимона выжмите сок и полейте им рыбу перед приготовлением.

Запекайте форель в предварительно разогретой духовке при температуре 180°C примерно 20-25 минут. Время может варьироваться в зависимости от размера рыбы. Готовность проверяйте вилкой — мякоть должна легко отделяться от костей.

Перед подачей украсьте рыбу листиками тимьяна и дольками лимона. Можно подать с зеленью или листьями салата, свежими овощами или картофелем.



*Р*орель, запечённая  
с тимьяном и лимоном





# ГОРОСКОП 2026 @ASTRO\_FG

**ОВЕН** - пройти испытания, очищение и заявить о себе. Гибкость и изучение нового - залог благополучия.

Зима - поиск смысла жизни, духовное развитие, погружение в свои мысли. Живите без самобмана и иллюзий. Вдохновение от творчества, искусства.

Весна - начинается прояснение там, где были трудности и туманность. Появляется работа, связи, деловые поездки, контакты. Важна ответственность.

Лето - начало нового периода. Планы ускоренно развиваются, приятно неожиданные сюрпризы.

Осень - много работы, перемены и результаты.

**ТЕЛЕЦ** - переоценка ценностей, чёткость и организованность во всём.

Зима - поддержка, получение плодов, Даров. Заканчивайте то, что нежизнеспособно. Развивайте смелость, уверенность в себе.

Весна - понимание и увеличение ресурса, развитие духовных качеств.

Лето - надейтесь только на себя, направьте ресурс в семью, желательно следить за расходами, возможны перемены.

Осень - партнерство, выход на публику, изменения в карьере, достижения, сюрпризы.

**БЛИЗНЕЦЫ** - перерождение, преобразование и проверка на устойчивость. Обретение внутренней Силы и Веры.

Зима - можно найти хорошую работу, изменение в карьере, достижения, рост благосостояния.

Весна - берите ответственность на себя, занимайтесь саморазвитием. Отношения укрепляются, переходят в зрелую форму. Можно хорошо продвинуться.

Лето - тайное становится явным, понимание Истины.

Осень - оставить рутину. Происходит углубление в духовный уровень.

**РАК** - путь к гармонии - соединение интуиции с внутренней Силой.

Зима - новые знания, умения, навыки. Духовное развитие. Совмещение нескольких видов деятельности.

Весна - проявление заботы, милосердия. Запутанные ситуации, будьте бдительны. Углубление и расширение творческого аспекта.

Лето - романтика, любовь, беременность, вдохновения. В партнерстве переход на новый уровень.

Осень - сосредоточение на темах семьи - это гавань, где поддержка и наполнение энергией.

**ЛЕВ** - мощная внутренняя перезагрузка.

Зима - много работы, ответственности. Навести порядок дома, в теле. Расставить приоритеты. Закрываются конфликтные ситуации, отношения. Отдайте все долги, установите распорядок.

Весна - получение плодов, Даров, результатов деятельности.

Лето - активизация, резкие перемены, взять ведущую роль, продвинуть тему, проект.

Осень - желание тишины и отдыха, заняться семьей, детьми, домашними делами.

**ДЕВА** - духовный рост. Понимание Истины, рост благосостояния через Мудрость души.

Зима - новые взаимоотношения, активное общение, встречи.

Весна - хорошая работа, изменения в должности. Увеличение финансового потока.

Лето - время для отдыха и тишины, но возможны неожиданные перемены, не теряйте контроль, не впадайте в иллюзии. Можно уединиться.

Осень - ситуации проясняются, новые контакты, друзья, обучение.

**ВЕСЫ** - настоящие свершения. Способность управлять страхами и переводить их в источник Мудрости.

Зима - романтическое настроение, переезды, обучение, знакомства. Оказывайте поддержку, заботу. Передавайте опыт, делитесь советами.

Весна - взаимоотношения укрепляются, путешествия, знакомство с Учителем, погружение в духовное развитие. Следите за здоровьем.

Лето - коллективная продуктивная работа, прорыв таланта, способностей. Финансовая удача. Вопросы легко решаются.

Осень - больше самостоятельной работы, удача сопутствует, обретается глубокая уверенность и гармония.



**СКОРПИОН** - любить, творить и всё наогиать смыслами. Мощь и Сила найдут путь, но потребуется смелость и осознанность.

Зима - выводить ресурсы, покупки, получение подарков. Заниматься творчеством, уделять внимание детям, демонстрировать достижения, результаты.

Весна - неожиданные ситуации, завершения, перемены в отношениях.

Лето - изменения с карьеры. Решительные действия и щедрые плоды, большие возможности через преодоление, финансовый поток.

Осень - действуя по правилам открываются двери.

**СТРЕЛЕЦ** - переход от странника к Мудрецу. Не делайте резких движений, во всём необходима продуманная стратегия.

Зима - изменение в домашней среде, переезды. Решение семейных вопросов.

Весна - активный новый этап, поиск работы, контакты, партнерства. Серьёзные изменения - глоток свежего воздуха. Берегите себя.

Лето - путешествия, поиск смысла жизни, духовное развитие. Будет выбор и получение опыта.

Осень - не будьте слишком доверчивы. Держитесь за то, что есть, установите распорядок дня и дел. Занимайтесь самопознанием. Награда - за ответственность и дисциплину.

**КОЗЕРОГ** - трансформация всех сфер. Каждый шаг, совмещая логику и интуицию - это потенциал для роста и урок.

Зима - новые условия, изменения в жизни, пробуждение, возвращение к себе Истинной.

Весна - новые контакты, перемены, много работы. Ведите здоровый образ жизни.

Лето - проверка на прочность, чередуйте работу и отдых. Перемены в окружении.

Осень - сбор «урожая», выплаты, поддержка от друзей. Не распыляйтесь, концентрируйтесь.

**ВОДОЛЕЙ** - зарождение нового этапа, образа жизни и глубокой внутренней работы.

Зима - одно завершается, другое начинается: отношения, работа. Дружба переходит в союз.

Весна - по-новому проявить свои навыки, таланты. Удача на вашей стороне. Перемены в семье, домашние дела.

Лето - энергии красоты, искусства. Путешествия, праздники.

Осень - увеличивается и закладывается рабочий потенциал. Взять ведущую роль, ответственное дело, работу.

**РЫБЫ** - верить в себя и Творить Истинную жизнь.

Зима - закрываются многие вопросы. Приходит понимание своего здоровья, работы.

Весна - состояние расслабления, отдых. Но и в то же время будут силы и желание воплощать задуманное. Удача, Божественная помощь рядом.

Летом - неожиданные встречи. Решения семейных вопросов.

Осень - поиск смысла жизни, расставляются приоритеты, путешествия, яркие чувства, перезагрузка отношений.




СЕРИЯ ИСТОРИЙ РОССИЯН,  
КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЛИ...

...*Н*ОВЫЙ ГОД  
В ПУТИ!!!







«Мы с подругой путешествуем вместе с 2000-го года, и уже раз десять встречали Новый год в путешествии. Для нас это не спонтанное решение, путевки покупаем чаще всего за год.

**КРУИЗ** — это вообще всегда праздник. Его сложно считать дорогой, потому что, по сути, ты живешь как в отеле.

Несколько лет назад 31-го декабря мы проходили мыс Горн. Место, которое славится штормами. Но нам повезло с погодой: сказали, что впервые за два месяца было солнечно и совершенно безоблачно. Мы тогда натянули на себя все, что только можно было, чтобы не замерзнуть, — юг югом, но холод собачий, — и весь день наслаждались видом. А сам праздник отмечали в Южной Америке. Это была феерия, все танцевали до утра, корабль ходил ходуном, потому что большую часть пассажиров составляли аргентинцы, а они очень веселые и зажигательные люди. В дебри политики мы никогда не лезем, а вот поболтать с остальными пассажирами всегда готовы с удовольствием. Часто встречаем русских среди персонала — на ресепшен или в числе сотрудников ресторана.






В прошлом году мы отправились в круиз в Китай. Там на Новый год — сбор в центральном атриуме корабля, еда на любой вкус, музыканты, люди в вечерних нарядах, официанты как на светских приемах с уставленными шампанским подносами, вокруг шарики, серпантин летает, а потом обратный отсчет секунд до полуночи.







Вот только к половине первого уже почти никого нет. Нас тогда, например, осталась только небольшая компания русских, европейцы и американцы. Танцевали до упаду, хоть и ограниченной компанией. Крузиз ведь проходит не только на море, иногда на следующий день запланированы выходы на сушу. Тоже своего рода событие — начать год с того, чтобы увидеть новый город.

В последние годы, у нас в городе такая погода, что выходишь на улицу — и совсем нет ощущения, что скоро праздник. Но мы всегда стараемся возвращаться домой к Рождеству или хотя бы Старому Новому году. Такие праздники, как будто, специально для нас, путешествующих в новогоднюю ночь, — есть шанс встретиться с близкими и отметить их уже традиционно. Где-то елки, где-то пальмы — новогодняя атмосфера, на самом деле, есть всегда, просто везде своя».





*К*реативный директор,  
дизайнер ER Multimedia journal  
**Александра Кубасова**

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



