



MULTIMEDIA  
JOURNAL

Nº8

Cognac COJAC

*С Наступившим  
счастливым годом!*





MULTIMEDIA  
JOURNAL

# СОДЕРЖАНИЕ

- 7 Тренер сборной России:** Роман Борисович Ротенберг
- 9 Арктика и Антарктида:** жизнь исследователей и учёных в условиях вечной ночи
- 13 Мир моды:** София Солас
- 15 Кризисы и возможности:** взгляд социоэкономистов на 2026 год
- 19 Народная артистка России:** Наталья Благих
- 25 Пилот пассажирских самолетов:** Иван Кузнецов
- 31 Генный инженер:** Маргарита Бородавина
- 35 Жемчужины Абхазии:** пещеры бывают разные
- 39 Миссис фитнес-мама Москвы:** Юлия Геллер

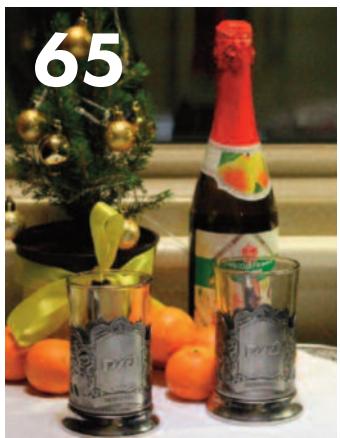




**41**



**45**



**65**



**57**



**53**

**41** Зимние советы косметолога: Алена Морозова

**43** Книги на новогодние каникулы

**44** ИТ и SEO прогнозы: Артем Высоков

**45** Магия Рождества: тайны древних книг

**51** II Международный научно-технологический форум

**53** MiniTrip: город Деда Мороза. Великий Устюг

**57** Ай, как вкусно: больше красок на январском столе

**63** Таро-прогноз: январь 2026

**65** Непростые истории простых людей:  
Новый год в пути!



дорогие ДРУЗЬЯ!

Вот и наступил Новый год. Новый год приносит нам вдохновение и энергию для великих начинаний. Этот январь словно белый лист бумаги — чистый, свежий и полный ожиданий. Мы вступаем в новый этап своей жизни, наполненной возможностями и свершениями.

В январском номере нашего журнала мы постарались собрать лучшие идеи, советы и вдохновение, чтобы помочь каждому из вас начать этот год уверенно и успешно. Здесь вы найдете новые тенденции моды, кулинарные рецепты для праздничного стола, рекомендации по путешествиям и истории успеха тех, кто сумел воплотить свою мечту в реальность.

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Мы желаем вам яркого начала нового года, новых открытий и больших побед. Пусть каждый ваш день будет наполнен радостью, гармонией и добром.

Искренне ваши, Елена Розенберг и редакция журнала ER multimedia journal.



# WISH LIST 2026

- Самое главное и большущее желание, связано с драгоценностями. И эти драгоценности - мой маленький, но невероятно профессиональный коллектив. Мои друзья и коллеги. Я очень хочу, чтобы мечты их сбылись, хотя бы на тот процент, который сделал бы их чуточку счастливее!
- Стать важным изданием в жизни каждого человека, чтобы в те моменты, когда накатывает грусть и опускаются руки, вы открывали наши странички и... вдыхая полной грудью, наслаждались красками и позитивной информацией нашего журнала.
- Стать инфо партнером BRICS, освещать многие важные мероприятия и найти партнеров в разных уголках мира.
- Иметь возможность рассказывать студентам о необычайных возможностях журналиста и удивительных путях этой профессии.
- Наконец то, показать всему миру, наш уникальный проект «Непростые истории простых людей», который является удивительной единицей в потоке информации!
- Расширение читательской аудитории – это безусловно!
- Проведение конференций и семинаров с участием известных авторов и исследователей.
- Организация ярких встреч с читателями.
- Успешное сотрудничество с новыми рекламодателями и спонсорами.
- А самое все-таки важное – здоровье и благополучие нашей команды!

Мы уверены, что наступивший год, принесет много интересного и полезного нашим читателям и сотрудникам журнала. Пусть каждый день будет наполнен радостью творчества и новыми открытиями!



*... с вами в будни и в праздники!*



MULTIMEDIA  
JOURNAL





Культура, этика, любовь к Родине – то,  
что помогло нам выиграть матчи  
и выиграть Олимпиаду.

Без дисциплины и этики невозможно  
побеждать.

Уважение к своему сопернику первооче-  
редно, а без поражений не бывает  
побед...

*Роман Борисович Ротенберг*

”

# **РОМАН БОРИСОВИЧ РОТЕНБЕРГ**

**Главный тренер сборной по хоккею «Россия 25»,  
первый вице-президент Федерации хоккея России**

«Культура, этика, любовь к Родине – то, что помогло нам выиграть матчи и выиграть Олимпиаду. Без дисциплины и этики невозможно побеждать. Уважение к своему сопернику первоочередно, а без поражений не бывает побед. В нашей программе развития хоккея «Красная машина», которую мы утвердили, мы много внимания уделяем таким понятиям, как этика, культура, патриотизм. Это все крайне влияет на развитие детей, на их результат в будущем». Роман получил европейское образование, магистерскую степень в Лондонской школе бизнеса. Любовь к хоккею, у него была с детства, несмотря на то, что семейным увлечением было, все-таки, дзюдо. И, несмотря на свое блестящее образование, он вернулся в Россию и продолжил свою жизнь на родине.



**Когда вы стали тренером СКА и у вас появилась ваша первая команда. Что для вас было самым тяжелым?**

- Самое тяжелое – всех объединить. Весь персонал, администраторов, технических специалистов, наладить общение с вышестоящим руководством и пр. Добиться того, чтобы все вместе шли к одной цели и работали в унисон.



**А есть ли некая обязательная мотивация, которую вы даете своим игрокам перед матчем?**

- Работа только честным трудом!



**Вы своих детей собираетесь отдать в хоккей или они уже хоккеисты?**

- Мы всегда стремимся, чтобы наши дети занимались спортом, ребенок сам должен выбирать в какой конкретно вид спорта ему идти. У нас все дети занимаются разными видами спорта, т. к. очень важно в детском возрасте не идти в узком направлении, а пробовать разное. Узкая специализация в раннем спорте – очень плохо. Поэтому надо стараться заниматься разными видами спорта: футболом, хоккеем, дзюдо, самбо, плаванием и пр.



**Какой самый счастливый момент в вашей тренерской работе вы сможете вспомнить?**

- Самый счастливый момент – когда мы забиваем шайбу!

# Освоение Арктики и Антарктиды

жизнь исследователей и учёных  
в условиях вечной ночи.

Представьте себе мир, погруженный в темноту на долгие месяцы, где солнце лишь слегка касается горизонта, оставляя позади таинственный сумрак.

Именно в таком мире живут исследователи Арктики и Антарктиды, чьи исследования помогают нам глубже понять природу нашей планеты и её будущее.



Открытие Северного полюса было мечтой многих поколений ученых и путешественников. Но только в XX веке человечество смогло впервые достигнуть этих загадочных мест благодаря смелым экспедициям Амундсена, Скотта и других великих первооткрывателей. Сегодня, несмотря на огромный прогресс технологий, работа исследователей остается опасной и трудной задачей.

Жизнь на исследовательской станции требует полной самоотдачи. Ученые проводят длительные наблюдения за погодой, ледовым покровом, флорой и фауной. Их опыт помогает предсказывать изменения климата и разрабатывать стратегии адаптации человечества к новым условиям.



Жизнь и быт ученых-исследователей в арктической зоне, особенно в условиях полярной ночи, требуют особых условий адаптации и соблюдения строгих мер безопасности. Вечная ночь длится примерно полгода, создавая уникальные условия для научных исследований и испытаний человеческого организма.

Исследователи живут в специально оборудованных помещениях, часто представляющих собой научно-исследовательские станции или временные лагеря. Эти помещения имеют надежную теплоизоляцию, систему отопления и вентиляции воздуха, обеспечивающие комфортную температуру внутри даже при экстремально низких температурах снаружи (-40°C и ниже).



Продолжительная изоляция и отсутствие дневного света могут вызывать психологический стресс и депрессию. Чтобы справиться с этими проблемами, организуются специальные мероприятия, направленные на поддержание морального духа команды: спортивные соревнования, занятия искусством, культурные программы и др.

Но не только наука привлекает внимание к полярным областям. Туристы также стремятся испытать уникальные ощущения пребывания в царстве льда и снега. Хотя такие путешествия требуют подготовки и специальной экипировки, каждый новый посетитель открывает для себя неповторимую красоту этих мест.

Итак, путешествие в Арктику и Антарктиду – это не просто приключение, а возможность прикоснуться к истории Земли и проверить самого себя на силу воли и терпения.



# София СОЛАС

*Меня зовут София.  
И если честно, мода в моей  
жизни началась намного  
раньше, чем я сама это  
поняла.*

Когда я была ребёнком, моя мама руководила модельным агентством в Петрозаводске. Для кого-то это просто работа, но для меня — огромный мир: ткани, свет, примерки, кулисы, волнение перед выходом, красивые женщины, музыка, творчество. Я росла среди подиумов и съёмок, наблюдала, как создаются образы, и как идея превращается в шоу.

**Н**аверное, тогда и появилась первая мечта — стать частью этого мира.

Со временем я выросла, и мечта стала реальностью: я стала моделью, а позже — стилистом, креативным директором и продюсером. Мода перестала быть просто красотой, она стала языком. Через образы и визуальные истории я говорю о характере, женственности, смелости и силе.

Но путь не был простым. Ничего не досталось «по наследству» — только вдохновение и пример. Работу приходилось строить самой: учиться, пробовать, ошибаться, выпадать — и возвращаться снова.

Сегодня я живу в Хельсинки. Здесь я создаю фотопроекты, видео, участвую в показах, помогаю другим девушкам раскрывать себя через стиль и камеру. Мне важно, чтобы каждая женщиначувствовала себя красивой — на своих условиях, в своём теле, в своей истории.

Когда-то маленькая девочка стояла за кулисами и смотрела на мир моды, затаив дыхание. Сейчас я стою по другую сторону — на сцене, перед камерой и в креативе.

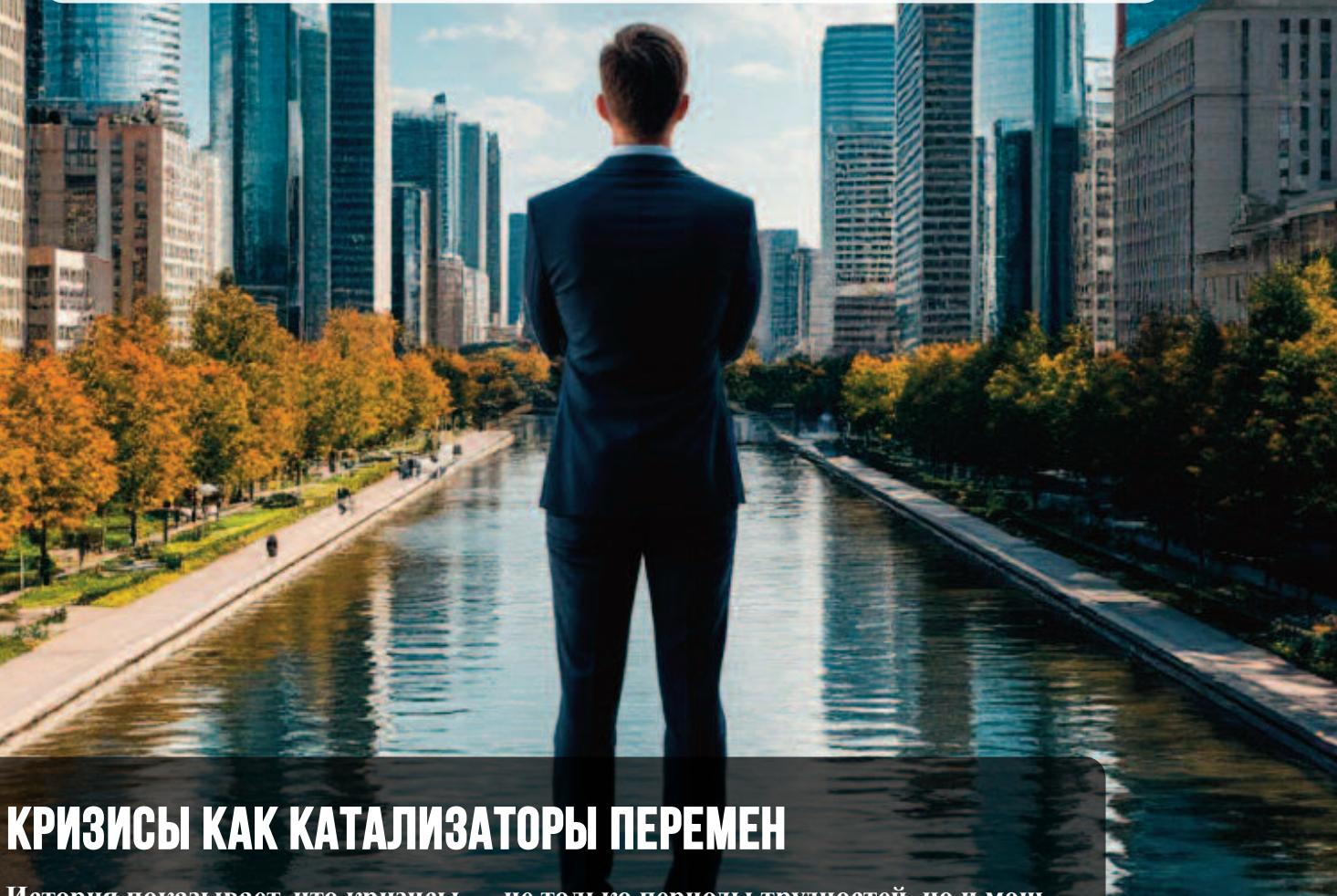


*И если моя история вдохновит  
кого-то не бояться мечтать —  
значит, всё было не зря!*

# КРИЗИСЫ и ВОЗМОЖНОСТИ

## ВЗГЛЯД СОЦИОЭКОНОМИСТОВ НА 2026 ГОД

2026 год — это год, когда мир продолжает балансировать на грани перемен. После нескольких лет глобальных потрясений, вызванных экономическими, экологическими и социальными кризисами, перед нами открываются новые горизонты. Социоэкономисты анализируют текущую ситуацию и выделяют важные возможности, скрытые за тучами кризисов.



### КРИЗИСЫ КАК КАТАЛИЗАТОРЫ ПЕРЕМЕН

История показывает, что кризисы — не только периоды трудностей, но и мощные драйверы инноваций. В 2026 году мы наблюдаем, как экономические спады, экологические катастрофы и социальные потрясения стимулируют развитие новых технологий, бизнес-моделей и социальных инициатив. Например, переход на возобновляемые источники энергии и развитие зеленых технологий стали неотъемлемой частью новой экономики.

# СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Кризисы усиливают социальное неравенство, но одновременно создают платформу для переосмыслиния ценностей. В 2026 году наблюдается рост интереса к социальной ответственности бизнеса, развитию устойчивых сообществ и цифровых платформ, объединяющих людей по интересам и ценностям. Это открывает новые рынки и возможности для предпринимателей, ориентированных на социальное благо.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ КАК ОТВЕТ

Технологии продолжают играть ключевую роль в преодолении кризисов. Искусственный интеллект, блокчейн, биотехнологии — все эти направления получают дополнительный импульс развития. В 2026 году мы видим, как инновационные решения помогают решать проблемы здравоохранения, экологии и образования, создавая новые рабочие места и бизнес-возможности.



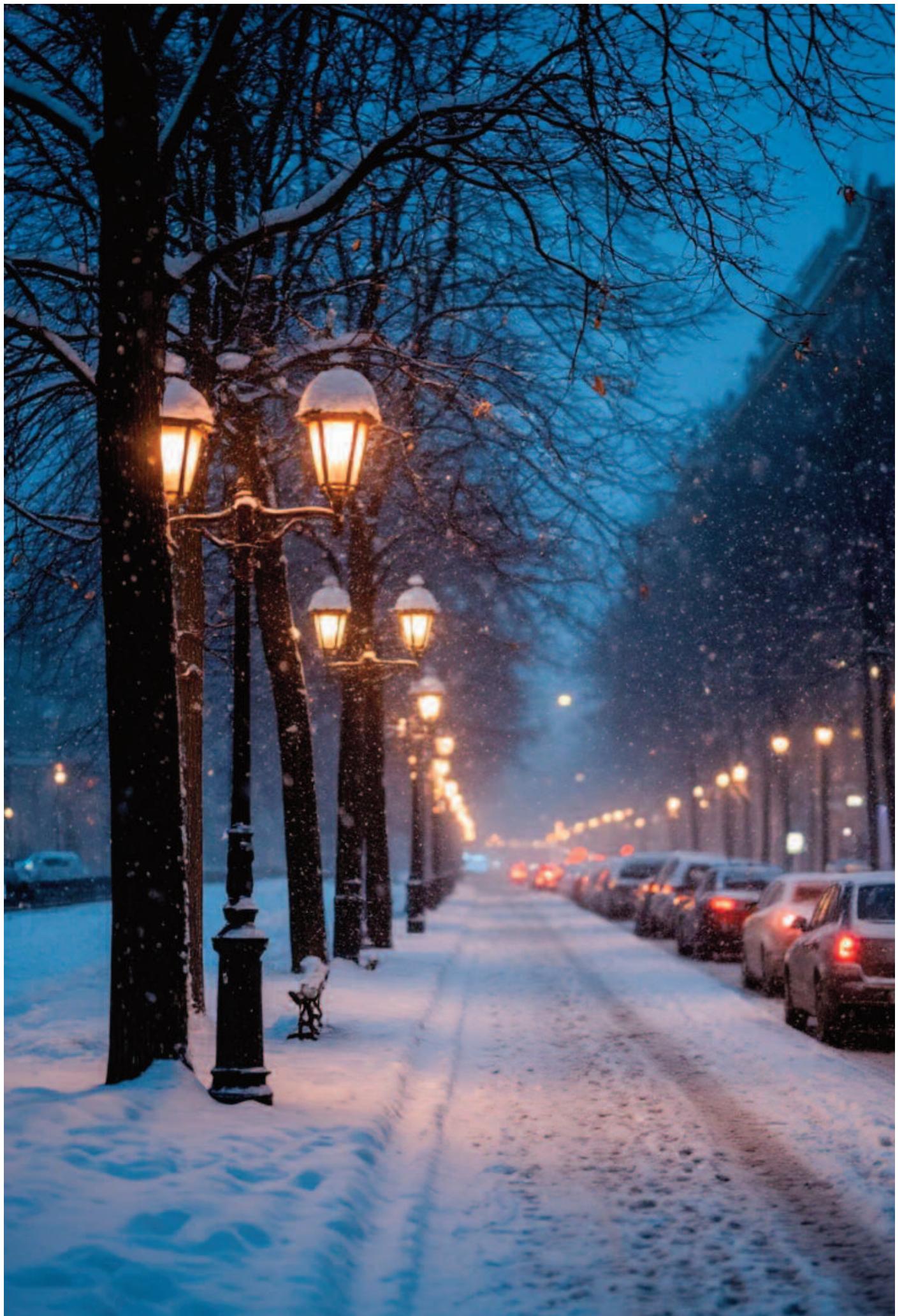
**Кризисы 2026 года — это не только вызовы, но и возможности для трансформации.**

**Кризисы 2026 года — это не только испытания, но и уникальные возможности для переосмыслиния и развития.**

**В условиях глобальных потрясений появляется шанс перестроить экономические модели, укрепить социальные связи и внедрить инновационные решения, которые сделают наш мир более устойчивым и справедливым.**

## ГЛОБАЛЬНАЯ КООПЕРАЦИЯ И ЛОКАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

Кризисы подчеркивают необходимость глобального сотрудничества. В то же время, локальные инициативы и устойчивое развитие становятся важнейшими инструментами адаптации. В 2026 году страны и сообщества все больше объединяются для совместного поиска решений, что открывает новые горизонты для международного сотрудничества и обмена опытом.





# Наталья БЛАГИХ

Народная артистка Российской Федерации,  
лауреат премии «Золотая маска»,  
лауреат премии Правительства  
Москвы и премии Островского,  
актриса театра и кино.

«Я живу,  
когда  
я в работе»

Когда вы поняли, что  
ваша амплуа стать  
именно актрисой?

Если честно, я до сих пор не убеждена:). У меня был период, довольно длинный, когда я каждый раз говорила, ну, все, отработаю этот сезон и ухожу. А потом я поняла, что, на самом деле, живу от репетиции к репетиции, т.е. я живу, когда я в работе, а в промежутках - коплю энергию к следующему проекту. И чувствую себя на сцене, по-настоящему счастливой, живой.

Получается, что для  
вас репетиция важнее,  
чем сам спектакль?

Нет, конечно, спектакль рождается только со зрителем. Но репетиции с хорошим режиссером — это особое удовольствие. Впрочем, раньше, я репетиции просто ненавидела, я себя убеждала, что сейчас помучаюсь, а потом ... будет спектакль, придут зрители и я «расправлю» свои творческие крылья. Но со временем поняла, что самое интересное происходит именно на репетициях! И я очень полюбила этот процесс, даже если он мучительный. А спектакль — это чудесное последствие этого процесса).

Вообще, театр, это моя «кроличья нора». Я смотрю за жизнью людей «нормальных» профессий, таких как бухгалтера, экономисты, банкиры и искренне не понимаю, как можно не сойти с ума?! Это все время надо быть вовлеченным в реальность, а реальность делает все, чтобы ты, в итоге, чеканулся). Ты постоянно должен держать удар, искать ходы, возможности выжить

А мы приходим сюда (в театр) и прыгаем в «свою нору». И там нет ни времени года, ни политических неурядиц. Хотя, конечно, мы включены в ситуацию, которая происходит сегодня в мире. Например, наш худ. Рук. Александр Александрович (Калягин), требует нашей полной включенности в сегодняшний день. Он называет это гражданской позицией, считает, что артист, который не чувствует время, не может полностью раскрыться ни на сцене, ни в жизни. Но это другая реальность. Артисты по-другому взрослеют, артисты по-другому болеют...

А как они болеют?

Во-первых , артист - самая здоровая профессия! Хочешь не хочешь, ты обязан выйти на сцену! И организм приучается - болеть нельзя! Артисты болеют после того, как выпускают премьеру, когда расслабляются. А когда мы в работе - не имеем права болеть.

В 21 год, вы сразу же поступили в ГИТИС, потом сразу же, вас приняли в труппу

А.А.Калягина, театр

ЕТ CETERA, вы стали ведущей артисткой этого театра .... какая-то жизнь без сложностей и проблем?!

Как в анекдоте - просто повезло! Я не сразу поняла, что буду актрисой. Интересовалась юриспруденцией, даже работала секретарем в суде. Но судьба, все-таки, направила меня на артистический путь. У меня хороший голос, в детстве я занималась художественной гимнастикой. Если бы я когда-то пошла по направлению музыкального театра, наверное, была бы карьерно успешнее. У меня все способности располагающие к этому: музыкальность, пластика...



А почему вы не хотите сейчас попробовать немного видоизменить свое амплуа?

Попробовала. Я сыграла в двух мюзиклах и даже получила за один из них премию Золотая маска. Я играла в мюзикле «Моя прекрасная леди» и в мюзикле «Продюсеры». Наш театр выкупил авторские права на Бродвее, на этот мюзикл. Команда Мэла Брукса приезжала на премьеру. Горжусь, что они остались очень довольны нашей работой.

## Такой нашумевший спектакль получился, шел целых 6 лет, а кто решил его закрыть и почему?!

Экономика. Спектакль был очень дорогой. У нас всего около 530 мест в театре. Мы на нем ничего не зарабатывали. Мы зарабатывали себе только ИМЯ и ... все. Декорации стареют, костюмы изнашиваются, повышаются гонорары и пр. Думали много, но при всех расчетах оказалось, что это не выгодно.

## ● А есть у вас та роль, которая запала в ваше сердце больше всего?

Есть роли поворотные, любимые (Ариэль, Люсьен Готье, Улла и многие другие), но я не ностальгирую, когда спектакли снимаю, даже если они были удачными. Каждый спектакль имеет свой срок жизни. И сейчас у меня замечательные работы. Я легко иду дальше. Может, потому что чувствую - свою главную роль еще не сыграла)! Перечислить всех талантливых режиссеров, с которыми я работала - не позволяет скромность. Потому что, далеко не всем так могло повезти! Но хочется думать, что моя «звездная» роль еще впереди!

## ● Расскажите про ваших родителей

Я воспитывалась в семье мамы с отчимом. У меня есть младший брат и сестра. Их детей - я считаю своими детьми. Мамочка у нас была невероятная, к сожалению, ушла она слишком рано. А вот бабушка у нас была долгожитель. Она была Атлантом и ярким примером нашей семьи.

## ● А вы не хотели бы попробовать себя, например, на Бродвее?

Хотела. Мне даже предлагали пройти обучение там в школе мюзикла. Но в тот год набирали хореографов, и я не прошла по конкурсу.

## ● А что вам нравится все-таки больше - сниматься в кино или играть в театре?

У меня небольшая фильмография. Есть опыт и в сериале, и в полном метре, все-таки, я театральная актриса. Мне предлагали съемки, но каждый раз это совпадало с работой в театре. Мне приходилось отказываться. А потом мне говорили, ну мы вам даже не звоним, так как вы всегда заняты! Тем не менее, время от времени, я встречаюсь с удивительными режиссерами и попадаю в кадр. Последней, нет, крайней-как говорят артисты встречей, были съемки у Андрея Сергеевича Кончаловского. Работать с ним - большая удача и истинное наслаждение.

У меня нет агента, а просить я не хочу, не привыкла. И тусоваться, напоминать о себе, я не люблю, мне скучно. Но я, как говорят, открыта к предложениям!)



## ● Как вы запоминаете тексты, если учесть, что их много, а память у нас одна!?)

Этот вопрос я слышу чаще всего. У актеров тренированная память и текст мы не запоминаем, мы его помним ногами. Т.е. я помню текст, когда я действую. Мы выучиваем текст телом.

Вот в сериалах, точно, текст надо запоминать. Смена 10 часов и тебе дают текст в конце съемочного дня. Ты должен, поздно вечером, притехать домой, как-то поспать и вернуться с выученным текстом. У кого память покрепче - тот справляется.

## ● Был ли в вашей жизни случай, который вы никогда не забудете?

Был, когда моя сестра, рожала первую дочку – Валентину. Это было в Бразилии, я присутствовала при родах. Шел чемпионат Южной Америки по футболу. Весь медицинский персонал не отрывался от телевизора, а сестра между схватками спрашивала - какой счет. Когда ее повезли в операционную, я почти весь процесс наблюдала через стеклянную перегородку, а по соседству рожала бразильянка и рядом со мной, тоже за стеклом, стояла вся ее семья, человек 10, не меньше! Они громко пели песни и пили шампанское! Просто сумасшедший дом! Но это было незабываемо!



А как вы любите  
отдыхать?

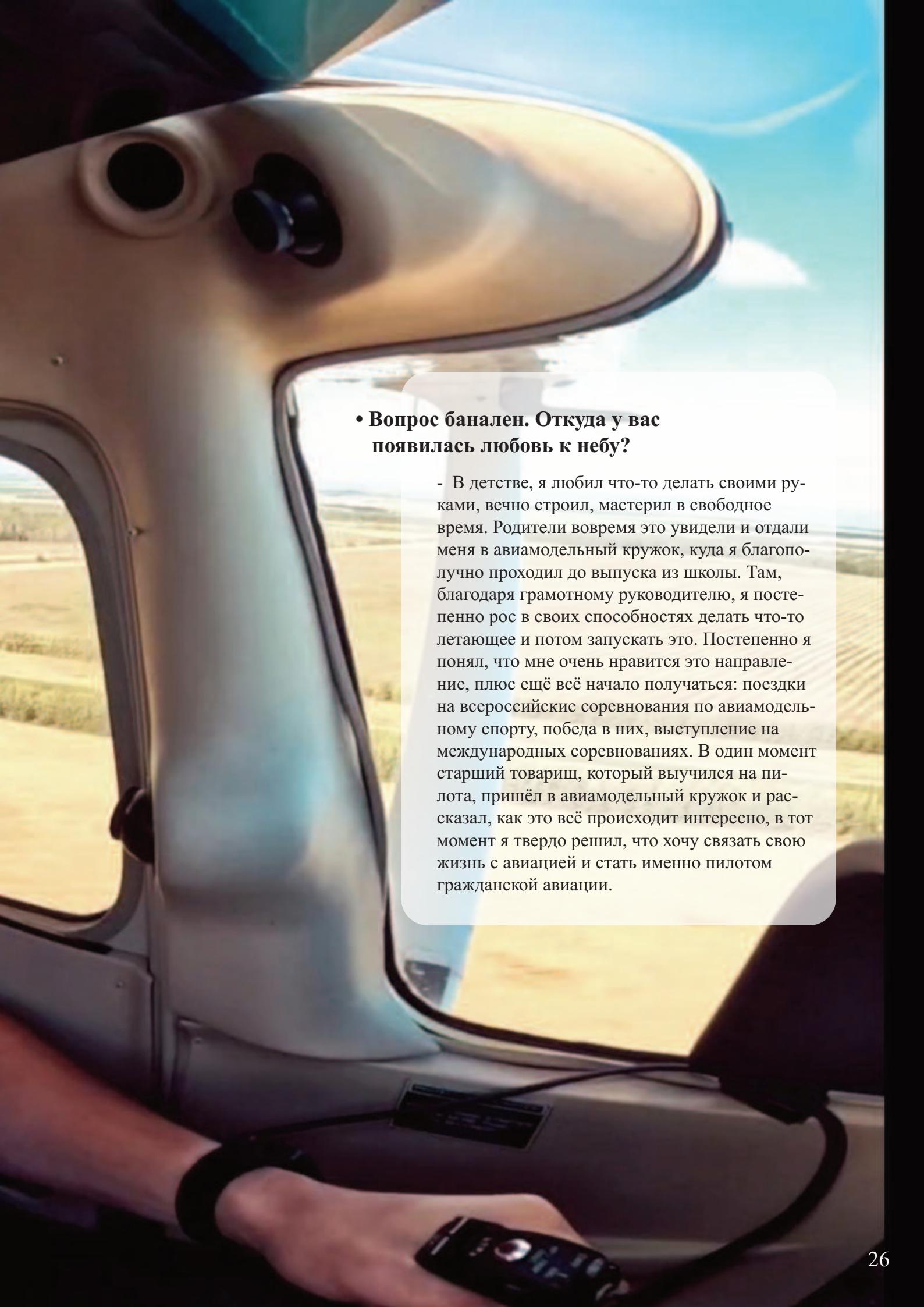


Как многие люди, обожаю путешествовать.  
И я очень люблю Ялту. Сейчас туда добраться про-  
блематично. Увы. По многим параметрам. Напри-  
мер, с моей занятостью, позволить себе 2 дня туда  
и 2 дня обратно - нереально. Но я верю, все еще  
наладится.



# ИВАН КУЗНЕЦОВ

ПИЛОТ ПАССАЖИРСКИХ САМОЛЕТОВ



• Вопрос банален. Откуда у вас появилась любовь к небу?

- В детстве, я любил что-то делать своими руками, вечно строил, мастерил в свободное время. Родители вовремя это увидели и отдали меня в авиамодельный кружок, куда я благополучно проходил до выпуска из школы. Там, благодаря грамотному руководителю, я постепенно рос в своих способностях делать что-то летающее и потом запускать это. Постепенно я понял, что мне очень нравится это направление, плюс ещё всё начало получаться: поездки на всероссийские соревнования по авиамодельному спорту, победа в них, выступление на международных соревнованиях. В один момент старший товарищ, который выучился на пилота, пришёл в авиамодельный кружок и рассказал, как это всё происходит интересно, в тот момент я твердо решил, что хочу связать свою жизнь с авиацией и стать именно пилотом гражданской авиации.

- Был ли страх, первый раз сесть в кабину пилота и поднять самолет вверх? Как вы справились? Что помогло больше всего?

- К моменту моего первого полёта на самолёте, в качестве пилота, у меня уже было достаточно теоретических знаний о полете и навыков управления, чтобы однозначно не переживать за успешный исход полёта. В нашем университете прежде чем начать полёты, студенты сдают более 10 предметов по самолёту, в которых изучается устройство и принцип работы всех его систем, также проходят тренажёрные сессии на специальном процедурном тренажёре. Поэтому, самый главный ключ к отсутствию страха - хорошая теоретическая и тренажерная подготовка. Мой первый полёт, именуемый в нашей программе подготовки, как FAM15, по ощущениям был скорее, как поездка на аттракционе с возможностью взять управление, пилот-инструктор показывал на практике основные элементы полёта, а я пытался всё это повторить, пытаясь научить свои мышцы работать совместно с мозгом, получалось не сразу - постепенно.

- Поделитесь секретом, как побороть страх на взлете и посадке.

- Начнём с того, что для человеческого организма полёт на самолёте, всегда является стрессовым событием: необычные перегрузки, недостаток кислорода, сильные вибрации. Бояться летать - вполне нормально по естественным биологическим причинам. Взлёт и посадка, действительно, являются самыми нагруженными и опасными этапами полёта, поскольку именно во время них скорость самолёта изменяется и проходит мимо такого значения, после которого поведение воздушного судна в воздухе меняется кардинально. Несмотря на всё это, стоит помнить, что в гражданской авиации основным приоритетом является безопасность полётов. Во время нашего полёта огромное количество людей несет уголовную ответственность за безопасный его исход, никто не будет рисковать своей свободой. Помимо этого, стоит помнить, что авиация - это по статистике самый безопасный вид транспорта, если происходит какое-то авиапроисшествие, то для этого должно совпасть огромное количество факторов, вероятность чего крайне мала, ведь, как говорилось выше, для избежание этого работают десятки, а может даже сотни тысяч специалистов по безопасности полёта и инженеров. Так что я, на месте авиафобов, больше бы боялся ездить на автомобиле, там вероятность получить травму или лишиться жизни намного выше.

- Сыграла, что, к сожалению, у пилотов не всегда складываются семейные отношения. Вы готовы принять это?

- Я думаю, что в плане семейных отношений, всё очень ситуативно и зависит от конкретно взятого человека. Очень важно, чтобы рядом был человек, понимающий, что такая работа в авиации. Зачастую пилоты берут в жёны бортпроводниц, диспетчеров, иногда девушек-пилотов. Они не понаслышке знают о подводных камнях этой профессии, поэтому понимают, на что идут и благодаря этому в будущей в семейной жизни не возникает неприятных сюрпризов.



• Был ли у вас момент, когда вы не знали, как поступить за рулем самолета? Расскажите об этом

- Ситуации, в которой я совсем потерялся и не знаю, что делать, не возникало. Однако, когда я только начинал самостоятельные полёты, очень часто была неуверенность по каким-то вопросам. Один из таких вопросов - принятие решения на вылет. Решение на вылет принимается командиром воздушного судна. Оно должно учитывать многие факторы, такие как фактическая погода на аэродроме вылета и запасных аэродромах, фактическую погоду и прогноз погоды по маршруту полёта, потребный запас топлива для полёта, для ухода на запасной аэродром и пр., и это только основные моменты, которые должен учитывать командир, ведь вся ответственность лежит на нём.

• Насколько дружба в летном училище важна и сохранна на многие лета или, все же, по обстоятельствам?

- Авиация - очень большое, но в то же время, узкое сообщество. Обучаясь на лётную специальность, уже есть ощущение, что все друг друга здесь знают, куда бы ты не пришёл, всегда и везде найдутся какие-то общие знакомые. Во время обучения, сдачи экзаменов, полётов студенты сталкиваются с огромным количеством трудностей, которые вместе преодолевают, что очень сближает даже самых разных по характеру людей. Поэтому университетские друзья и товарищи - это та важная частичка молодости, которая всю оставшуюся жизнь греет душу каждого пилота изнутри.

Грамотное принятие решение на вылет - залог безопасности полётов в гражданской авиации. Естественно, студенту, который ещё два года назад был школьником, очень тяжело учесть сразу всё это и принять грамотное решение, в этом нам помогают наши инструкторы.

• Верите ли вы в НЛО? Видели что-то на подобие?

- Очень много мнений про НЛО в авиации, кто-то верит, кто-то осуждает того, кто в это верит. Я склоняюсь к тому, что в нашем мире есть вещи, которые наука в данный момент ещё не может объяснить, но относиться к ним с такой однозначной позицией, как к чему-то мистическому не считаю правильным, ведь то, что людям буквально 100 лет назад казалось магией, для нас сейчас обыденность. Поэтому, на мой взгляд, главное, чтобы все эти НЛО, даже если они и правда существуют, никак не угрожали безопасности полётов, если же они это будут делать, то ими займутся соответствующие международные институты.

• На сегодняшний день, достаточно опасно летать из-за угроз БПЛА. У вас присутствует страх?

- Сейчас и правда трудное для авиации время: угрозы атаки БПЛА, закрытые аэропорты, постоянные теракты с участием беспилотников. Я думаю, что летать и правда стало чуточку опаснее, хотя власти на данном этапе делают всё, чтобы как можно сильнее снизить риски, связанные с беспилотниками, периодически вводятся режимы беспилотной опасности, во время которых отключается мобильный интернет, что мешает осуществлять навигацию беспилотникам, глушатся GPS-сигналы, увеличивается количество противо-воздушной обороны. Это данность времени, в которое мы живём.

**На данном этапе пилотам, во время полётов, нужно просто держать это в голове, и быть готовым к незамедлительным действиям в случае нештатной ситуации. Так что на данном этапе, для меня, встреча с вражеским БПЛА в воздушном пространстве во время учебных полётов крайне маловероятна, бояться нечего.**

- Когда ты летишь в самолете, что в действительности должно тебя насторожить, если что-то идет не так?

-Когда я лечу в самолёте, для меня важна работа тех систем, которые непосредственно обеспечивают полёт воздушного судна. К таким относятся: силовая установка, система управления, основные силовые элементы планера, электросистема, шасси. Если эти системы работают, то прямой угрозы жизни нет. Если же одна из них внезапно перестаёт нормально функционировать, то это уже считается аварийной ситуацией и пилот обязан действовать в соответствие с книжкой, в которой указаны действия в аварийных ситуациях (QRH). Наиболее критическим отказом является отказ двигателя, в этом случае пилот обязан произвести попытки по перезапуску.



В осенне-зимний период, значительную опасность представляют облака. В них низкая температура и высокая влажность, всё это может способствовать обледенению поверхности самолёта, что значительно ухудшит его аэродинамические характеристики.

Но есть одна хорошая поговорка: **хороший пилот не тот, кто легко парирует аварийные ситуации, а тот, кто до них не доводит**. Если что-то такое произошло, то, как это обычно бывает в авиации, совпало очень много маловероятных факторов, в том числе и человеческий, которым мы вполне в силах контролировать.

# БОРОДАВИНА МАРГАРИТА КОНСТАНТИНОВНА

## ГЕННЫЙ ИНЖЕНЕР



### 1. Какие организмы вы чаще всего используете в исследованиях и почему?

Мы обычно работаем с клетками и бактериями. В наших исследованиях мы используем бессмертные клетки, которые могут делиться бесконечно, в отличие от клеток нашего тела. У них очень интересная история возникновения.

Представьте 1951 год, Балтимор. Генриетта Лакс, афроамериканка, лечится от рака шейки матки. Учёные взяли её опухолевые клетки и обнаружили нечто невероятное: эти клетки не умирали, а делились бесконечно. Так родилась знаменитая клеточная линия HeLa. С её помощью разработали вакцину против полиомиелита, изучали рак, вирусы, генные технологии, эти клетки даже летали в космос. Со временем появились и другие бессмертные клеточные линии, которые по сей день используются для исследований.



**Б**актерии, в основном, применяются в генетических исследованиях, потому что они могут «впитывать» в себя ДНК из окружающей среды. Благодаря этому мы можем использовать их для производства лекарств, изучения молекулярных процессов и генной инженерии. Например, недавние исследования российских учёных из Саратовского государственного медицинского университета им. В. И. Разумовского показали, что почвенные бактерии способны синтезировать наночастицы серебра, что может стать основой для новых производства антимикробных препаратов.

## 2. Можем ли мы сегодня редактировать ДНК человека?

**Д**а, это возможно. Есть технология, которая называется CRISPR-Cas9 — это по сути «генетические ножницы». Учёные позаимствовали этот механизм у бактерий, чтобы точно разрезать ДНК человека, животных и растений. CRISPR позволяет изменить маленькую часть ДНК или удалить целый ген за несколько дней. С этой технологией связан мировой скандал. В 2018 году китайский учёный Хэ Цзянькуй объявил, что с помощью CRISPR-Cas9 отредактировал эмбрионы человека, чтобы сделать их устойчивыми к ВИЧ, и эти эмбрионы родились здоровыми близнецами. В итоге учёный был арестован, осуждён и приговорён к тюремному сроку.

Тем не менее, CRISPR уже используют в клинических испытаниях для лечения наследственных заболеваний, например серповидноклеточной анемии и бета-талассемии. В некоторых случаях достаточно взять клетки пациента, исправить ген в лаборатории и вернуть их обратно. Но эта технология все еще не совершенна, кроме того, вмешательство в человеческий геном строго регулируется законом и этикой. Поэтому, несмотря на огромные возможности, CRISPR требует дальнейшей доработки и осторожного использования.

## 3. Возможно ли менять функции клеток нашего тела?

**Д**а, это возможно. Этот прорыв был сделан в 2006 году, когда японский учёный Синью Яманака и его команда разработали особый «коктейль» со специальными белками, благодаря которому мы можем взять у человека обычные клетки кожи и превратить, например, в нейроны или клетки сердца. Самое интересное, что взять можно практически любые клетки: кровь, клетки фолликулов волос, жировые клетки и так далее.

С помощью этой технологии учёные создают модели болезней в лаборатории - берут клетки пациента, превращают их, например, в клетки печени или клетки костей и наблюдают, как развивается болезнь прямо в чашке Петри. Это позволяет тестировать лекарства индивидуально под каждого человека и предсказывать, какие препараты ему подойдут. Кроме того, такие клетки - ключ к будущей регенеративной медицине: однажды мы сможем выращивать из них органы для пересадки, созданные из клеток самого пациента и идеально ему подходящие.

#### 4. Какие технологии изменят регенеративную медицину в ближайшие 10–15 лет?

**Я** уверена, что в ближайшие годы регенеративную медицину ждёт большой прорыв, и фундамент для этого закладывается уже сейчас. Помимо вышеперечисленных технологий, одна из самых перспективных областей биотеха — это 3D-биопечать. Первый биопринтер был собран почти на коленке: учёные просто переделали обычный струйный принтер, заменив чернила на клеточную супензию. Сегодня такие устройства могут печатать сложные многослойные ткани: кусочки печени, хряща, мышцы и даже прототипы сосудов, которые способны выдерживать давление крови.

В этом году я сама участвовала в научном проекте по разработке биочернил для создания кожи.

Также активно развиваются технологии создания органоидов — это, по сути, мини-органы размером с горошину, которые выращивают в лаборатории. Уже существуют органоиды печени, кишечника, лёгких и даже сетчатки, и они действительно ведут себя как настоящие органы: мини-печень может детоксифицировать вещества, мини-сердце — сокращаться, а мини-кишечник — образовывать ворсинки. Первый «мини-мозг» был выращен случайно: учёные просто попытались создать нейронную культуру, а клетки сами организовались в структуру, напоминающую зародыш головного мозга. Однако здесь возникают этические вопросы о природе таких мини-мозгов, о сознании и о возможности дальнейших исследований.

#### 5. Какие этические и регуляторные вопросы вызывают у вас наибольшие опасения при внедрении новых биотехнологий?

**Л**ично меня больше беспокоят ограничения, чем этические вопросы как таковые. Это может прозвучать странно, но я рассуждаю как человек, занимающийся исследованиями и понимающий необходимость компромиссов ради реальных результатов. Сегодня есть несколько основных этических повесток. Та, что непосредственно касается моей работы, — это использование эмбриональных клеток.

Эмбриональные стволовые клетки способны внести огромный вклад в клеточную терапию и лечение многих заболеваний. В экспериментах обычно используются только эмбриональные клетки животных, поскольку в России с 2017 года федеральный закон прямо запрещает использование эмбрионов человека, за исключением искусственно созданных.

Но важно понимать, что существуют серьёзные отличия между клетками человека и животных. Точность доклинических исследований составляет примерно 50 %: это значит, что в половине случаев препарат, успешно прошедший испытания на клетках животных, не сработает на клетках человека. В свою очередь искусственно созданные клетки имеют свои ограничения по функциональности, мутагенности и ряду других параметров.

В Европе ситуация неоднозначная: в ряде стран разрешены исследования на неиспользованных эмбрионах, оставшихся после ЭКО. В Германии и Италии, например, запрещено получать клетки из эмбрионов, полученных на территории страны, но при этом допускается импорт линий эмбриональных стволовых клеток из других стран.

Мы всегда сталкиваемся с вопросом: что именно считать неэтичным и почему? В Великобритании, например, проводили эксперимент с цыплятами, где им по очереди заклеивали один глаз, чтобы изучить обработку зрительной информации, — и это тоже в итоге признали неэтичным. И смешно, и грустно.

Устанавливая ограничения, важно помнить, ради чего мы проводим эти исследования.

## 6. Почему вы решили заниматься наукой?

**Е**сть забавное социологическое исследование: выяснилось, что дольше всех живут селекционеры, коллекционеры и ученые. Эти профессии связывает одно - отсутствие конечного результата. В науке всегда будет какая-то новая неисследованная область и новые технологии для изучения. Мне важно, чтобы то, чем я занимаюсь, было социально значимым и не превращалось в рутину.

## 7. Какой самый забавный случай вы можете вспомнить в своей профессии?

**В**одну лабораторию привезли генно-модифицированных мышей, которые в темноте светились зеленым. Дело было в конце декабря, и вот в разгар новогоднего корпоратива одна из сотрудниц (не биолог) видит, как по столу идет зеленая светящаяся мышь. Сказать, что она была в шоке, - конечно, ничего не сказать. Успокаивали её потом всем отделом, а как мышь вырвалась из клетки, до сих пор не поняли.

## 8. Были ли у вас периоды, когда хотелось бросить науку и уйти в другие специальности?

**С** момента, как я выбрала этот путь, у меня не было таких сомнений. Было такое, что я меняла направление «внутри» науки. Например, недавно я ушла из клеточной биологии и занялась генной инженерией. Кто бы что ни говорил, наука в России находится на высоком уровне.

Да, были разные периоды: «золотой век» в 60-70-е годы в Советском Союзе, полный развал в 90-е, но последние 20 лет государство активно восстанавливает все научные производства и предоставляет большие возможности молодым специалистам. Я сама училась и жила в Европе, но вернулась работать в Россию. У нас огромное количество рабочих мест, есть государственные и частные фонды, спонсирующие исследования, и прекрасные практикующие специалисты, которые передают опыт новым поколениям ученых. Конечно, все еще существуют бюрократические сложности и ограниченность инфраструктуры в регионах, но не все сразу.



## 9. Какие советы вы, как специалист, можете дать людям?

**П**режде всего, не верьте всему, что читаете про медицину и биологию в интернете. Сегодня, из-за популяризации науки, все стали называть себя «нутрициологами», «психологами» и другими «...логами». Но настоящих специалистов среди этих людей крайне мало. Лучше обратиться к профессиональному или почитать научные исследования. Будьте любопытными, не бойтесь задавать вопросы и развивайте критическое мышление.

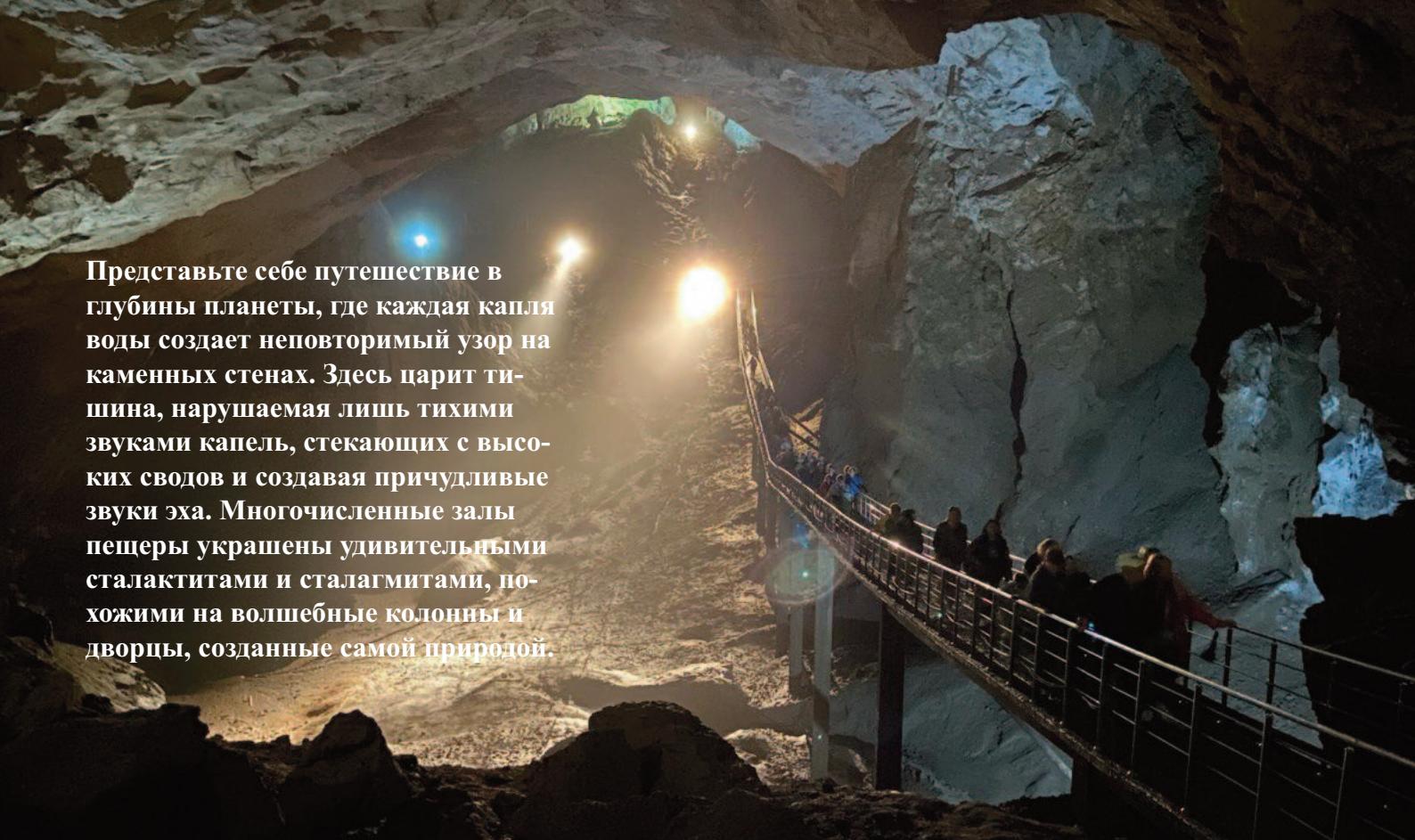
# ЖЕМЧУЖИНЫ АБХАЗИИ

Абхазия — одна из самых интересных пещерных территорий в Кавказе. Здесь сконцентрированы как туристические шоу-пещеры, так и мирового значения глубокие карстовые системы (в первую очередь в массиве Арабика).

**ПЕЩЕРЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ:**  
прогулочные с подсветкой, научно-спелеологические с вертикальными колодцами и подземными реками.

## НОВОАФОНСКАЯ ПЕЩЕРА — САМАЯ ИЗВЕСТНАЯ ПЕЩЕРА

Словно скрытая жемчужина среди величественных гор и пышных лесов, лежит загадочное сокровище природы — Новоафонская пещера. Эта уникальная система подземных залов и коридоров поражает своей красотой и величием. Здесь мир таинства и чудес открывается каждому посетителю, позволяя погрузиться в атмосферу древней природы



Представьте себе путешествие в глубины планеты, где каждая капля воды создает неповторимый узор на каменных стенах. Здесь царит тишина, нарушаемая лишь тихими звуками капель, стекающих с высоких сводов и создавая причудливые звуки эха. Многочисленные залы пещеры украшены удивительными сталактитами и сталагмитами, похожими на волшебные колонны и дворцы, созданные самой природой.



Путешествуя по пещере, можно увидеть огромные каменные водопады, образованные тысячелетиями капающей воды, которые создают впечатление застывшего потока жидкости. Потолки некоторых залов покрыты сотнями тысяч мелких кристаллов кальцита, отражающими свет фонарей подобно звездному небу. Эти природные шедевры привлекают внимание и заставляют задуматься о тайнах, хранящихся глубоко внутри нашей планеты.





Не так давно

## КРУБЕРА — ИЛИ ВОРОНЬЯ ПЕЩЕРА

— считалась не просто самой глубокой в России, а самой глубокой на всей планете. Она прячется в горах Арабика, на склонах Абхазии, вокруг неё по-особому глухо и высоко — вход находится в районе Орто-Балаган, где вершины достигают около 2260 метров над морем.

Воронья пещера — не просто геологический рекорд. Это место, где стихия вертикали и воды создала мир своих правил. Тихая и суровая, она хранит глубины, в которые ещё предстоит спуститься. Каждая новая экспедиция — как путешествие в книгу, страницы которой пахнут сыростью, известняком и вечной темнотой.

В пещерах встречаются летучие мыши, разнообразные беспозвоночные (троксолюбивые виды), микробные сообщества.

Внутри всё вертикально. На глубине примерно 200 метров, подземное пространство разделяется на две основные ветви. Главная артерия уходит всё глубже и фиксируется на отметке около —2199 метров — это та граница, где пока замирает большинство карт и измерений

# А ТЕПЕРЬ... О МИСТИКЕ Мифы и легенды

## ЛЕГЕНДА О ВОРОНЕ- ПОКРОВИТЕЛЕ

Говорят, когда мир только крепил свои кости, на вершине Арабики сел Ворон — чёрный как ночь, с глазами, отражающими звёзды. Он раскрыл крылья и указал клювом: тут будет вход в страну предков. Ворон стал стражем и проводником душ: те, кто умирают в горах, спускаются за ним по лестницам пещеры, а смелые живые, вступившие в её тень, могут увидеть своих прародителей в зеркале подземных озёр. Но Ворон не любит суэтных и бездумных — он молча уводит тех, кто идёт за богатством, нанеся горе на тех, кто тронет святые своды.

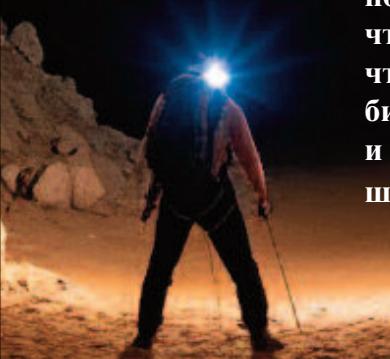
## ПРЕДАНИЕ О СЕРДЦЕ ГОРЫ

Некоторые рассказывают о кристалле — Сердце горы, лежащем на самом дне. Оно якобы отбрасывает отблески, похожие на старые карты. Раньше приходили те, кто хотел забрать его и сделать сокровищем; но пещера забирала их голоса, навсегда оставляя их шаги в коридорах. С тех пор ходит поверье: тот, кто пытается украдь у глубины её тайну, теряет свою тень.

НЕ ТЕРЯЙТЕСЬ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, ВЕДЬ В КАЖДОМ ДОМЫСЛЕ СКРЫВАЕТСЯ ТЕНЬ СУРОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ!

## ПЕСНЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Существует современная легенда о спелеологе, что спустился за дневным светом в поисках истины. На глубине он встретил зал, где камень светился изнутри и время собрало свои нити. Ему показали одну единственную сцену: как земля помнит улыбку матери. Вернувшись, он молчал и писал письма, полные карт и картин, но никогда не произнёс того, что услышал. Люди шепчут, что он вернул с собой часть глубины — серый блеск в глазах и тихую песню, которая слышится ночью.



# RUSSIAN MUSIC



**МИССИС креативная  
фитнес мама Москвы**

# 2023 Юлия Геллер

**2. Что значит красота тела для современной девушки? Каковы твои представления о гармонии души и тела?**

- Тело- храм души). Что внутри, то и снаружи, все должно быть гармонично и в балансе. Красоту тела мы делаем в спортзале, а свет души исходит из тебя!

3 Декабря, в Арбат Холл, состоялась премия **Russian Music Award!** Под одной крышей собрались популярные исполнители, ведущие «суперзвезды» и близкие друзья Юлии Геллер и Арчи Степаняна. Основная идея данной премии, была удивительна благородна «...этот проект нацелен на то, чтобы дать возможность начинающим артистам, быть на одной сцене с легендами русской музыки!»

**1. Почему именно спорт стал частью твоей жизни? Какие моменты вдохнули тебя выбрать путь фитнеса?**

- Я посвятила дзюдо 7 лет юности, заняла 2е место по Москве. На это меня вдохнули родители, чтобы, будучи девушкой, уметь защищать себя. И в жизни это пригодилось).

**3. Какие трудности пришлось преодолеть на пути к своей лучшей форме? Расскажи о самом важном уроке, усвоенном тобой в процессе тренировок.**

- Путь к лучшей форме - это дисциплина, ежедневные тренировки, соревнования, спортивные лагеря, это сила воли и сила духа. Ты постоянно заставляешь себя что-то сделать через силу и, несмотря ни на что, делаешь. Даже если не получается, неожиданно появляется азарт и желание дойти до конечного результата - это внутреннее состояние).

Важный урок для себя, в том, что спорт вошел в привычку, и даже элементарная зарядка, растяжка, на регулярной основе, поддерживает тело в тонусе!

#### **4. Какова твоя любимая дисциплина в фитнесе и почему именно она? Что даёт тебе наибольшую радость и удовлетворение?**

- Дисциплина в спорте, в любом, это всегда делать немного больше, чем нужно. Эта привычка тренирует выносливость, фокус на себе, контроль и ответственность перед самим собой, в первую очередь, радость и удовлетворение от самого процесса. Всегда нужно любить то, что ты делаешь).

#### **6. Есть ли какая-то особая цель или мечта, связанная с фитнесом, которую ты хочешь реализовать в будущем? Чего бы ты хотела достичь дальше?**

- Я считаю все должно быть в меру и без фанатизма. Все, что я хотела, я добилась в свое время, и сейчас, вполне достаточно просто это поддерживать. Я себя не заставляю, я просто чувствую, что нужно и тогда делаю).

#### **7. Зачем была создана премия Russian Music Award и какую роль она играет в музыкальной индустрии России? Почему эта награда важна именно сейчас?**

- Проект «Russian Music Award» был создан для того, чтобы укрепить культуру Русской музыки и награждать действительно трудолюбивых музыкантов российского шоу-бизнеса. Не только тех, кто на сегодняшний день, в самых топ чартах, но и тех, кто, не попадая в кадры телевизионных камер дает концерты и остается также востребованным. И самое главное - этот проект нацелен на то, чтобы дать возможность начинающим артистам, быть на одной сцене с легендами русской музыки. На сегодняшний день, данный проект, является популярным и можно даже сказать легендарным.

#### **8. Кто участвует в жюри премии и каким образом выбираются номинанты? Какой процесс отбора артистов и музыкальных произведений?**

- Участниками жюри являются мастодонты музыкальный индустрии, люди, которые прошли огромный, можно сказать, тернистый музыкальный путь к тем вершинам, на которых они оказались на сегодняшний день: продюсеры, педагоги по вокалу, известные музыкальные маркетологи и, конечно же, артисты, имеющие уже многократные премии. Всем номинантам и финалистам, мы дали полный карт-бланш для того, чтобы им было комфортно чувствовать себя на сцене и достойно показать все свои возможности.

#### **5. Какой твой девиз или мотивация, помогающая двигаться вперёд даже в самые трудные дни? Поделись секретом успеха твоих ежедневных побед над собой.**

- Мой девиз: " Иди вперед, ничего не бойся!" Я по натуре лидер и не люблю долго сидеть на месте. С детства скакала на лошадях, занималась аэростретчингом (йога в гамаках), растяжкой, чтобы дотянуть шпагат. Я просто делаю это в удовольствие и когда хочется, потом это входит в привычку, в удовольствие. Сначала нужно приучить себя, как и есть полезную еду, не вредить своей душе и телу, делать энергетические чистки, чтобы тело не болело и пр.) Если человек ментально здоров, его тело всегда здорово, чего и вам желаю!



#### **9. Планируете ли развивать премию за пределами российского рынка? Есть ли идеи продвижения награды на международный уровень?**

- Русская музыка - это не просто музыка. Это не просто о любви, о жизни, русская музыка – это душа, мир и добро! А эти качества нужно нести в мир! Поэтому, да, в планах конечно же есть идеи популяризировать наш проект по всему миру.



## *Советы косметолога*



### АЛЕНЫ МОРОЗОВОЙ

## ПРЕДВЕРИИ ЗИМНИХ ДНЕЙ

Осенне-зимний период в средней полосе России, с одной стороны, время, когда солнечная активность снижена. И, соответственно, можно позволить более агрессивные косметологические процедуры, такие как пилинги или фототерапия, с другой стороны, нужно сохранять и усиливать барьерные функции кожи, поэтому лозунг ухода за собой в холодное время года: "Вечером кислоты, утром липиды и церамиды"

Также важно понимать, что здоровье кожи, как и здоровье всего организма, зависит от потребления еды и напитков. Рекомендуется дважды в неделю, употреблять жирную рыбу и достаточное количество фруктов и овощей. Ну и про гидратацию знают уже все. Необходимо достаточное потребление воды, увлажнение воздуха.



Рекомендую всем купить бальзам для губ. Обладателем сухой и чувствительной кожи, плотные защитные "зимние" кремы. Крем наносить заблаговременно до выхода, дав ему впитаться. Любители ходить без шапки, часто становятся моими клиентами после зимнего сезона, так как волосяной фолликул ослабевает при минусовых температурах и может начаться выпадение волос.

Руки тоже стоит дополнительно защищать жирным кремом и перчатками. Так же очень хорошо, в зимний сезон пройти курс биоревитализации, в том числе зоны рук, чтобы кожа не обезвоживалась, и обменные процессы проходили корректно.

# КНИГИ на Новогодние каникулы

- Карл Саган — "Голубая точка". Книга астрофизика Карла Сагана о месте человечества во Вселенной и значимости каждого мгновения жизни.
- Сергей Иванов — "Сто дней молодого врача". Автобиография врача-хирурга, интересная своими искренними наблюдениями о медицине и профессии.
- Роберт Грин — "Законы человеческой природы". Практическое пособие по пониманию себя и окружающих, построенное на глубоком анализе человеческой психологии.
- Джим Коллинз — "От хорошего к великому". Бизнес-литература, посвящённая исследованию успешных компаний и их секретов роста.
- Джейсон Стэтхем. «Большая книга цитат»

# АРТЕМ ВЫСОКОВ

**Как технологии искусственного интеллекта повлияют на развитие вашего сегмента бизнеса через пять-десять лет?**

Давать такие долгосрочные прогнозы, да ещё и в такой быстро меняющейся нише как IT и SEO такое себе. Но попробовать можно. Я считаю, что ни одна индустрия не вымрет полностью из-за ИИ, но также ни одна из индустрий не избежит влияния ИИ в будущем.

Все профессии сильно эволюционируют, рутина перейдёт на нейросети, а люди будут своеобразными операторами.

**Какие глобальные тенденции вы видите на рынке труда?**

Я вижу уход с рынка почти всех копирайтеров. Закрытие бирж контента. Всех их заменили нейросети. Мы и сами разработали ещё 2,5 года назад плагин для Wordpress - AI WP Writer и полностью отказались от бирж и услуг частных копирайтеров.

Также видны изменения на рынке HR. Нейросети анализируют резюме, резюме же в свою очередь также пишут нейросети.

**Насколько значимой становится опыт прошлого ( 2000)г. в стратегии инновационного развития компаний?**

Я на рынке SEO-услуг с 2013 года, поэтому могу говорить только про опыт начиная, с этого года. Опыт прошлого помогает быть более гибким и адаптироваться к тому, что происходит на рынке. Пришлось за эти годы пройти через многие изменения, да и ниша SEO-услуг, сама по себе, сильно видоизменяется, каждый 3-6 месяцев происходят какие-то глобальные изменения в поиске - новые сервисы, дополнительные рекламные блоки в органической выдаче, изменения самих алгоритмов Яндекса и Google.

Из наших конкретных инноваций - мы создали инструмент для генерации статей, описаний для магазинов, отзывов и картинок, который используем для продвижения сайтов в поиске.

**Какие угрозы и возможности несет цифровизация экономики для IT бизнеса?**

Из основных, я бы отметил, кадровые риски - в быстроменяющемся мире IT. Всё сложнее найти



специалиста, который успевает адаптироваться к этому, а те, кто адаптируется, стоят на рынке труда очень дорого. Возможность получить хорошего спеца выпадает только крупным компаниям, а малый бизнес довольствуется тем, что есть после того, как по рынку труда, прошлись крупняки.

Также, есть риски и для самих соискателей, т.к. всё больше рутинной работы будет переходить к ИИ, в услугах большого числа кадров перестанут нуждаться. Людям придётся или повышать квалификацию или переучиваться или "идти на завод".

**Как изменится роль лидера в условиях ускоренного технологического прогресса?**

Самое важное, на мой взгляд, это гибкость и стремление к познанию нового, к обучению. Сейчас слишком быстро всё меняется, знания устаревают, буквально 6-12 месяцев без подпитки новыми знаниями, подходами и можно безнадёжно отстать.

**Если бы у вас спросили совет по продвижению компании по минималке, вы бы ответили или промолчали?**

Мы всегда отвечаем на запросы по SEO-продвижению, даже если видим, что у клиента очень ограниченный бюджет. Если не соглашается на наши условия, то рекомендуем кого-нибудь из проверенных партнёров, кто готов сделать дешевле.

**VYSOKOFF**

# Магия Рождества. Тайны древних книг

Древнее искусство рождественского чуда.

Согласно древним источникам, Рождество обладает особой силой, позволяющей исполнить сокровенные желания и исцелять душу. Секрет кроется в уникальной энергии, которая наполняет воздух в декабре месяце, особенно накануне сочельника и первой звезды.

В старинных книгах описаны особые ритуалы и традиции, способные усилить воздействие магии Рождества. Давайте рассмотрим некоторые из них.

## 1. СВЕЧА НАДЕЖДЫ

Зажигайте свечи каждую ночь с 21 декабря по 6 января включительно. Зажечь свечу нужно ровно в полночь, предварительно сосредоточившись на своем желании. Медленно произнесите вслух: «Свет свечи зажигает мой путь, мои мечты исполняются в праздник».

Это упражнение усиливает связь с энергией вселенной и привлекает удачу в наступающем году.

## 2. ЁЛОЧНЫЙ АРОМАТ

Запахи оказывают сильное влияние на наше подсознание. Положите рядом с ёлкой веточку можжевельника или сосны, добавьте пару капель эфирного масла апельсина или корицы. Проветривайте помещение вечером, чувствуйте запахи природы и повторяйте мысленно желание.

По словам древних манускриптов, такая практика укрепляет иммунитет и гармонизирует внутреннее состояние.

## 3. ДАРЯЩИЕ ПОДАРКИ

Помощь другим считается одним из сильнейших способов притягивания добра. В старину считалось важным дарить друзьям и близким небольшие подарки заранее приготовленными руками. Готовьте новогодние сюрпризы самостоятельно, вкладывая частичку души в каждое изделие. При этом древние мастера рекомендовали обязательно думать о благополучии адресата, представляя, как подарок приносит счастье и радость.



## 4. ЗВЕЗДА НА ВЕРХУШКЕ

Установите звёздочку на макушку елки только после наступления полуночи в ночь на 7 января. Перед этим сосредоточьтесь на главном желании и выразите благодарность за уходящий год.

Старинные трактаты утверждают, что правильное расположение символа привлечёт процветание и исполнение желаний в новом году.

## 5. ТРАДИЦИОННАЯ МОЛИТВА

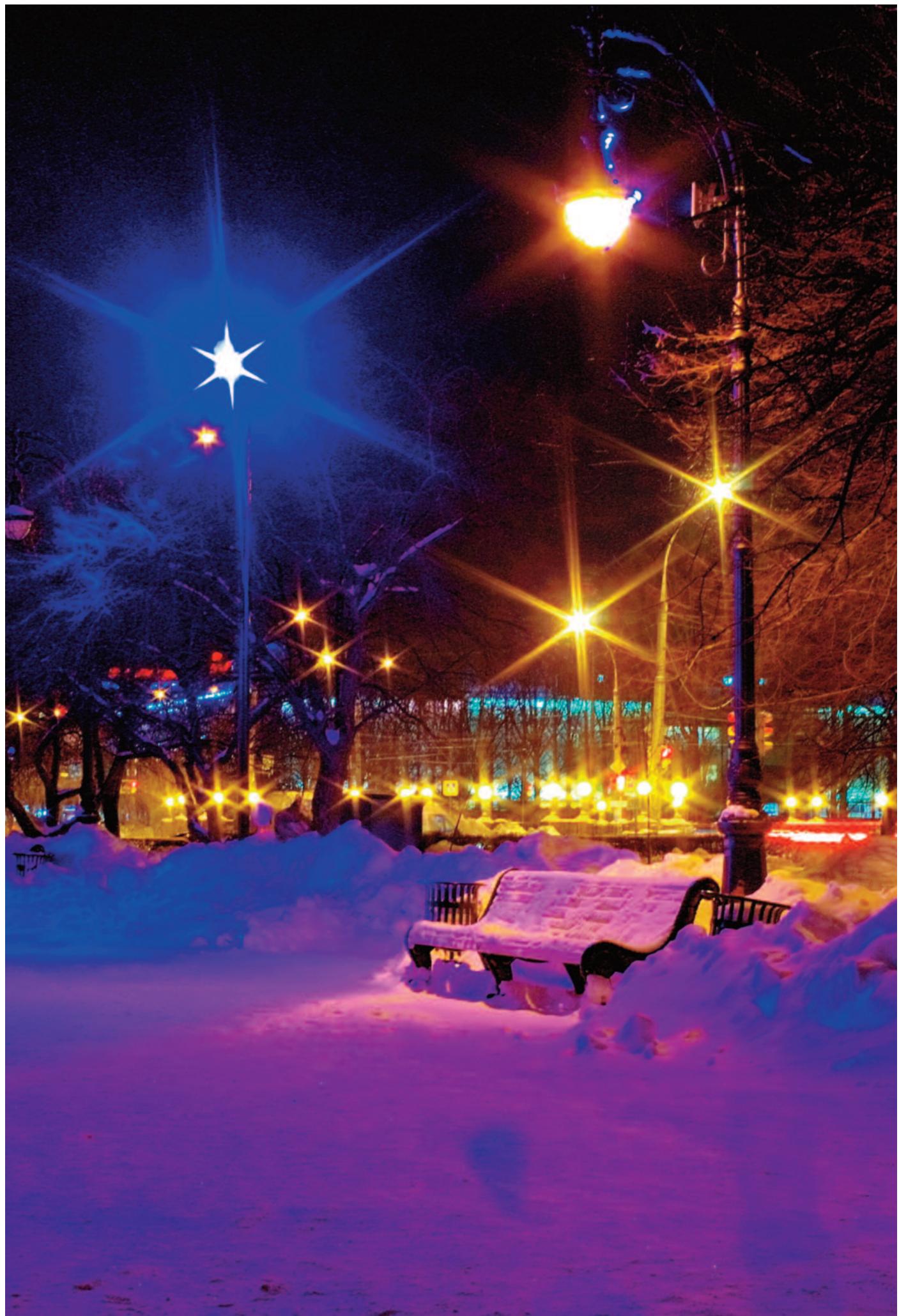
Читайте молитвы и благодарственные обращения каждый вечер, сидя у зажжённой свечи. Примите тёплую ванну, очистите тело и разум, а затем прочтите молитву благодарности Вселенной за прожитый год.

Такие духовные упражнения укрепляют веру и направляют энергию Вселенной на реализацию планов и чаяний.

*P*

ождественская магия доступна каждому, кто искренне верит в чудо и желает наполнить свою жизнь радостью и счастьем. Используя приведённые выше советы, вы откроете двери для прихода желаемого в вашу жизнь. Помните, что главное — верить и действовать с открытым сердцем.







Фотограф: Сергей Марынкин

**5-6**

февраля 2026

Москва, Кластер «Ломоносов»,  
Раменский бульвар, 1

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ

**iMM** РОБОТОТЕХНИКА  
ИНТЕЛЛЕКТ МАШИН  
И МЕХАНИЗМОВ

ДАТА: **5-6 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА**

МЕСТО: **КЛАСТЕР «ЛОМОНОСОВ» МОСКВА, РАМЕНСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 1**

## **II МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ «РОБОТОТЕХНИКА, ИНТЕЛЛЕКТ МАШИН И МЕХАНИЗМОВ»**

**Основная тема форума РИММ-2026:** «Робототехника. Сделано в России 2030»

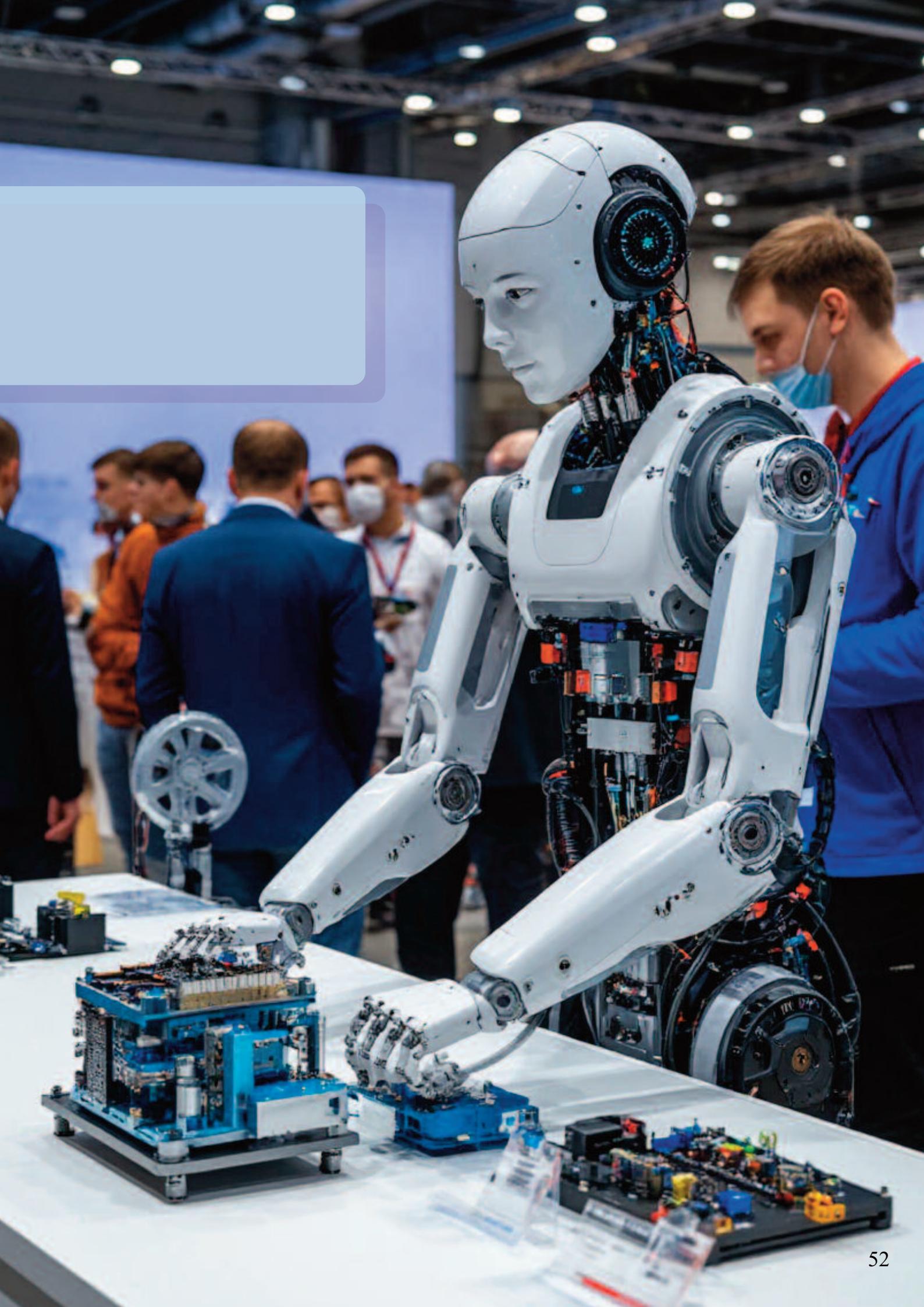
Пленарное заседание сфокусировано на ключевых вопросах развития отечественной робототехники и ее внедрения в производственные процессы, сервисных сферах и международном сотрудничестве.

Программа форума охватит природоподобные роботы, беспилотники, компоненты и технологии, интеллектуальные системы управления, производительность труда, кадровое обеспечение и нормативно-правовую базу индустрии робототехники.

Выставочная экспозиция РИММ-2026, приуроченная к Всемирному дню робототехники, откроется демонстрацией разработок российских производителей робототехники и компонентов.

### **Организаторы:**

Консорциум робототехники совместно с Федеральным центром БАС, при поддержке Минпромторга России.



# MINITRIP НА ВЫХОДНЫЕ

## ГОРОД ДЕДА МОРОЗА

куда отправиться за волшебством и уютом (Великий Устюг)

Город Деда Мороза, расположенный неподалеку от Великого Устюга, — уникальное место, полное рождественского настроения и искренней атмосферы сказки. История гласит, что именно сюда поселился Дед Мороз, ставший символом новогодних чудес и детских надежд. Великий Устюг признан официальной резиденцией российского Деда Мороза. Резиденция расположена в живописном уголке города и включает в себя деревянный дворец, музей, почту и другие достопримечательности.

**Советуем вам воспользоваться новым новогодним маршрутом Москва-Великий Устюг. Специальный поезд стартует с Ярославского вокзала в Москве и направляется прямо в Великий Устюг. Обычно рейсы проводятся в канун Нового года, но точное расписание лучше уточнять заранее.**

Продолжительность поездки — около 20–22 часов. Все вагоны оборудованы современными удобствами: кондиционерами, чистыми туалетами, постельным бельем и столиками для ужина.



Создание резиденции Деда Мороза началось в 1999 году, когда российские власти приняли решение официально закрепить резиденцию персонажа именно в Великом Устюге. Вскоре возник посёлок Территория Деда Мороза, ставшая домом для известного героя и центром притяжения для всех желающих встретиться с ним лицом к лицу.



**Посещение города сопровождается множеством увлекательных традиций и обычаев:**

- Встреча с самим Дедом Морозом. Посетители могут познакомиться с главным героем и рассказать ему о своих мечтаниях.
- Почтовая служба Деда Мороза. Почтальоны отправляют письма детям со всего света, отвечая на запросы и пожелания малышей.
- Сказочные мастер-классы. Туристы участвуют в занятиях по росписи пряников, лепке игрушек, изготовлению украшений.
- Игры и квесты. Для маленьких гостей проводят активные игры и поиски подарков.

Этот городок прекрасно подходит для семейного отдыха и позволит взрослым почувствовать себя детьми снова.

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

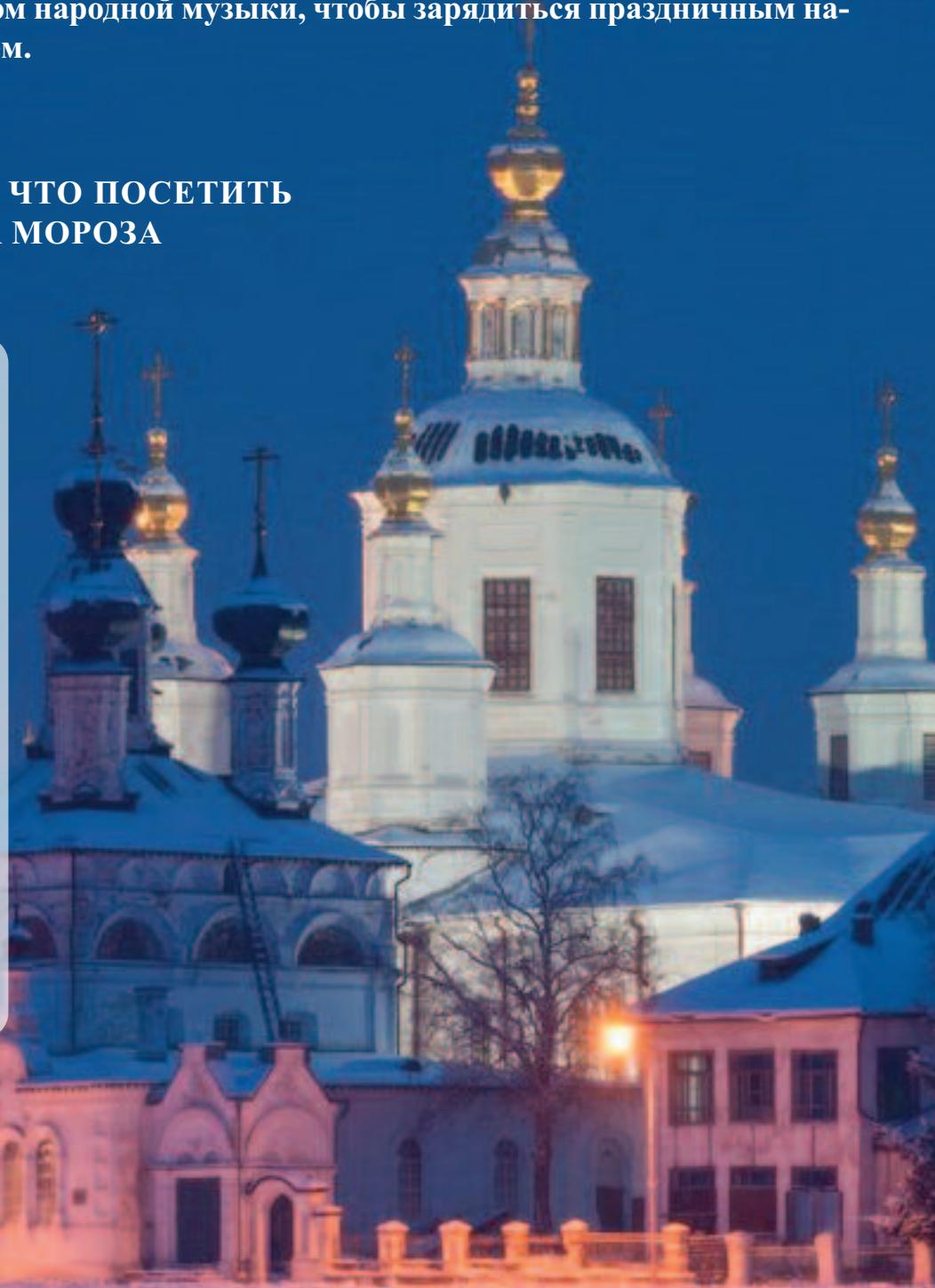
**Закончим этот день вечерней программой в местном театре или концертом народной музыки, чтобы зарядиться праздничным настроением.**

## **КУДА ПОЙТИ И ЧТО ПОСЕТИТЬ В ГОРОДЕ ДЕДА МОРОЗА**

Резиденция Деда Мороза. Дом знаменитого дедушки встречает гостей красочным убранством, тёплыми гостевыми комнатами и интересными экспозициями.

Терем снежной королевы. Тематика зимних сказок оживляется здесь в полной мере.

Дом лесной феи. Идеально подойдёт любителям волшебных историй и лесных приключений.



Полноценная копия Северного полюса расположилась недалеко от центра городка. Национальный парк Русская Лапландия, встречает гостей лёгким морозом.

Выставки работ местных художников порадуют поклонников живописи и декоративно-прикладного искусства.

Туристам рекомендуется гулять по тропинке желаний, любоваться огнями на главной площади и наслаждаться традиционной культурой северорусского края.

## СОВЕТЫ ДЛЯ КОМФОРТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

**О**девайтесь тепло и удобно. Даже летом температура может существенно отличаться от центральных районов страны. Берите фотоаппарат и видеокамеру, чтобы запечатлеть моменты соприкосновения с волшебством.

Выбирайте комфортное жильё поблизости, чтобы сэкономить силы на дорогу.

Планируйте поездку заранее, учитывая праздничные дни и высокую загруженность популярных маршрутов.

Итак, город Деда Мороза приглашает гостей проникнуться духом сказки, провести время весело и интересно, отведать местные деликатесы и прикоснуться к истории легендарного персонажа. Хотите поверить в чудеса? Тогда добро пожаловать в гости к самому Деду Морозу!

## ГДЕ ВКУСНО ПОЕСТЬ В ГОРОДЕ ДЕДА МОРОЗА

Желающие подкрепиться найдут немало кафе и ресторанов, работающих круглый год. Например,

1. «Теремок». Заведение специализируется на блюдах русской кухни, таких как пирожки, блины, щи и уху.
2. «Чаёк у бабушки Матрёны». Маленькая чайная, где угощают травяным чаем, свежими булочками и сладостями собственного приготовления.
3. «Коробочка подарочков». Кафе с тематикой новогодних угощений, славится необычными десертами и напитками.

Местные кулинарные предпочтения подчеркнуты домашними рецептами и колоритными блюдами, характерными для северных регионов России.

Хотите поверить в чудеса? Тогда добро пожаловать в гости к самому Деду Морозу!

*Ай, как вкусно!*

*Больше красок  
на аварском столе!*



# Запеченный Батат

## Ингредиенты:

- Батат (среднего размера) — 4 шт.
- Оливковое масло — 2 ст.л.
- Чеснок — 2 зубчика
- Розмарин свежий — веточка
- Морская соль крупная — щепотка
- Черный молотый перец — по вкусу

## Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 200°С.
2. Тщательно промойте батат щеточкой и обсушите бумажным полотенцем.
3. Сделайте небольшие надрезы крест-накрест сверху каждого клубня, аккуратно проткнув кожуру ножом. Это позволит сохранить форму и сделает запекание равномернее.
4. Смешайте оливковое масло с измельченным чесноком, розмарином, солью и перцем.
5. Обмажьте каждый батат смесью масла и специй, стараясь покрыть поверхность равномерно. Можно немного посыпать морской солью дополнительно.
6. Выпекайте примерно 45 минут, проверяя готовность вилкой (батат должен стать мягким).
7. Подавайте горячим, разрезанным пополам, можно дополнить сливочным маслом или сметаной.

# Запечённый желтый Перец

## Ингредиенты:

Желтые болгарские перцы — 4 шт.

- Оливковое масло экстра-класса — 2 ст.л.
- Свежая зелень петрушки — небольшой пучок
- Лимонный сок свежевыжатый — 1 ст.л.
- Мед жидкий — 1 ч.л.
- Соль морская мелкая — по вкусу

## Приготовление:

1. Включите гриль или разогрейте духовку до 220°C.
2. Промойте перцы и высушите их. Нарежьте вдоль на половинки, удалив семена и перегородки.
3. Смазанные небольшим количеством оливкового масла, выложите перцы срезом вверх на решетку гриля или на противень.
4. Запекайте около 15–20 минут, пока кожица слегка не потемнеет и не станет золотистой.
5. Когда перцы готовы, переложите их в миску, накройте крышкой или пищевой пленкой и дайте постоять пару минут, чтобы кожица легче отделялась.
6. Аккуратно снимите кожицу.
7. Полейте перцы оставшимся оливковым маслом, лимонным соком и медом. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, посолите и перчите по вкусу.
8. Подавайте теплыми или охлаждёнными, украсив свежей зеленью.

Эти блюда прекрасно подойдут как гарнир или закуска на праздничный стол, особенно подчеркивая яркие цвета осени и зимы. Приятного аппетита!



# Новогодний торт



## **Ингредиенты:**

- Мука пшеничная — 2 стакана
- Сахар — 1,5 стакана
- Яйца куриные — 4 шт.
- Масло сливочное — 200 г
- Молоко — 1 стакан
- Разрыхлитель теста — 1 чайная ложка
- Какао-порошок — 3 столовые ложки
- Шоколад горький — 200 г
- Крем (сливочный сыр + сметана или заварной крем)
- Орехи, ягоды, шоколадная крошка для украшения

## **Готовим:**

- Размягчите масло при комнатной температуре.
- Отделите белки от желтков. Взбейте яйца с половиной сахара до пышной массы.
- Постепенно добавьте оставшийся сахар, какао и молоко, продолжая взбивать. Просеянную муку смешайте с разрыхлителем и добавьте в яичную смесь, помешивая ложкой сверху вниз.
- Получившееся тесто вылейте в форму, смазанную маслом и слегка присыпанную мукой.
- Поставьте форму в предварительно разогретую духовку до 180°С примерно на 30-40 минут. Проверьте готовность зубочисткой: если выходит сухой, значит, готово.

## **А теперь крем...**

Используйте готовый крем или приготовьте самостоятельно, например, из творожного сыра и сгущенного молока или сметаны с сахаром.

Остывший корж разрежьте горизонтально пополам или на три части. - Каждый слой пропитайте сиропом (сахарный песок растворенный в воде) и промажьте кремом. Верх и боковую поверхность обильно покройте кремом.

Украсьте верхушку тертым шоколадом, орехами, свежими ягодами или мармеладом.

**СЛАДКОГО НОВОГО ВАМ НОВОГО ГОДА !!!!**

# МАРО-ПРОГНОЗ НА ЯНВАРЬ 2026



**ОВЕН** – Энергия января наполнена ностальгией, возможны встречи со старыми друзьями, близкими, родными. Воспоминания могут всколыхнуть прошлое, которое не совсем и не до конца вас отпустило. Или скорее, которое вы были не готовы отпустить. Но вас однозначно ждут неожиданные события, которые способны перевернуть все. Иллюзии разрушатся. Пространство расчистит для вас новый путь. Не стоит противостоять и сопротивляться переменам. Не стоит соглашаться или обольщаться прошлым, особенно изжитыми романтическими отношениями. Карты рекомендуют отправиться в новое приключение, поездку. Будьте легкими на подъём и в январе вам представится такой шанс.



**БЛИЗНЕЦЫ** – Энергия радости, веселья, приятного времяпровождения. У вас есть или появится круг единомышленников. Люди, которые будут вас поддерживать, словно ваши ангелы-хранители. Вы словно будете смотреть в одном направлении. В январе вы будете стоять перед выбором, связанного с заработком, финансами, возможно нового дела или работы. Важно сделать выбор из искреннего состояния, осознания того, что нравится именно вам, чем вы любите заниматься, оставив страхи и нерешительность позади. Чем дольше вы будете ждать или оттягивать решение, тем сильнее будет разочарование. Январь – это время, когда вы найдете в себе ту самую силу и уверенность, которая спала внутри вас.

**ЛЕВ** – Энергия изобилия, успеха и удовлетворенности. Вы получаете первые устойчивые результаты, плоды ваших предыдущих усилий. Вы можете позволить себе отпраздновать это событие. Либо вас ждут приглашения на различные праздники, застолья и поездки загород. В целом месяц обещает быть успешным и ярким. Но, если будут возникать задержки, паузы, подвешенные ситуации, пространство толкает вас снять корону вящего Эго. Вам важно развить эмпатию и эмоциональный интеллект. Попробуйте поставить себя на место вашего партнера или человека, с которым возникнут сложности. Возможно, вы ясно увидите, что заблуждались, находились в иллюзиях или собственных искушениях. Успех опьяняет, попробуйте оставаться трезвым.

**ТЕЛЕЦ** – Энергия января для вас про баланс, хрупкое равновесие, взвешенность решений. Возможно, вы находитесь в одном шаге от завершения чего-то крупного, важного процесса или цикла, и усталость дает о себе знать. Несомненно, есть и страхи или ограничения, которые сдерживают вас от движения вперед. Карты рекомендуют не торопиться и взять паузу. Сейчас не время для трансформаций или революций. Запаситесь терпением. В январе важно заняться своим внутренним состоянием, посмотреть на ситуацию под другим углом, с другой стороны, обдумать и проанализировать все, для кого это актуально и с юридической стороны. Иначе есть риск нарубить дров.



**РАК** – Энергия эмоциональной трансформации на пороге, когда ваши чувства и эмоции кричат вам, требуя перемен. Вы долго несли какой-то груз на своих плечах, возможно, недосказанности, обид, принимали или соглашались с какими-то обстоятельствами. И то, что было спрятано под гладью и тишину воды, готово подняться. Вы словно выпустите внутреннего кракена, который точно знает, как с вами нельзя. Для вас это точка невозврата. Вы понимаете, что дальше так не хотите. Вы готовы отпустить из жизни все и всех, что не работает, что изжило себя. Вы готовы к перерождению, обновлению себя на глубинно-эмоциональном уровне. Эта новая ваша версия шаг за шагом будет менять ваш мир, окружение и откроет вам новые эмоции счастья, успеха, радости.



**ДЕВА** – Энергия выбора построить новую реальность. Январь дает шанс создать новое, подняться на новую ступень. Новое обучение, учитель или наставник проявятся в вашем пространстве. Вас словно ведут в новое, светлое будущее. Тяжелый период остается позади, вы достойно прошли этот путь. Карты рекомендуют делать то, что вас заряжает энергией и приносит радость, то что разжигает в вас страсть к жизни. Это может быть хобби, спорт, любимое дело, что угодно, что за jakiгает огонь в ваших глазах. Не сопротивляйтесь переменам, даже если они внезапны и разрушительны. Все это ведет вас к успеху. Пространство высветит вас, вы будете более заметны для окружающих и для противоположного пола. Будьте искренни в ваших намерениях и выборе, прежде всего перед собой, и это откроет для вас новое состояние внутренней свободы.



[t.me/ny\\_tarot](https://t.me/ny_tarot)



@natalyayeskina



**ВЕСЫ** – Январь полон новых возможностей и энергий, пора действовать. Вы начинаете что-то новое: дело, обучение или начнете рассматривать новые направления и исследовать новые горизонты своей деятельности. Месяц полон поездок, движения, новостей и повторюсь возможностей. Не упустите их. Вас ждет изобилие идей и предложений, а также подарков. Принимайте все с благодарностью. Изучайте и исследуйте, пробуйте. Но не зависайте, не прячьтесь от мира, не закрывайтесь, не стоит уходить в себя и самокопание. Январь – это месяц, который вы пробуете на вкус, и открываете для себя новые грани, новые ощущения и состояния. Наслаждайтесь!

**СКОРПИОН** – Январь для вас время отпускать застойные чувства, энергии и воспоминания. Стоит найти в себе холодную, рациональную часть, чтобы отсечь тяжесть обид, туман самоедства, иллюзии вашей жертвенности и некой несправедливости. И вместо этого принять в себе того самого ребенка, который учится, ошибается, исследует этот мир. Принять этот опыт, истории, ситуации и сложные чувства пришедшие научить. Ваш внутренний ребенок готов увидеть всю красоту этих историй и с благодарностью за знание повзрослет. Это время внутреннего, духовного роста. Вам потребуется и захочется провести время наедине. Прислушайтесь к себе, дайте себе время на осознания.

**ВОДОЛЕЙ** – Энергия созидания и создания чего-то нового. Возможно, это новый партнер, новое дело, отношения или вы готовитесь стать мамой. Энергия императрицы, хозяйки доминирует и управляет январем. Есть желание начать что-то новое, или по-другому, но также есть неопределенность и страх ошибиться. Карты рекомендуют вам прислушиваться к эмоциям и ощущениям, слушать свои чувства. Что верно для Вас и откликается Вам? И шаг за шагом действовать в этом направлении. Отбросьте иллюзии выбора и искушений, навязанных кем-то. Спросите себя для кого я это делаю? В январе вам важно научиться выбирать и делать для себя, в угоду себе. Потому как Императрица, часто слишком заботиться о других, чем о себе. Вам можно побывать эгоисткой, восстановить равновесие и наконец-то побаловать себя.



**СТРЕЛЕЦ** – энергия преодоления внутреннего конфликта. Пространство и в особенности январь несет вам новую энергию и возможности, но вы словно отстраняетесь, защищаетесь от всего и всех. Есть обиды или сложные ситуации прошлого, которые держат вас на месте. Ваш фокус внимания направлен не туда. Январь несет вам шанс - человека душевного, эмоционального, чувствительного, который поможет развернуть ваш внутренний фокус вовне. Карты предупреждают не стоит оставаться излишне наивным, и давать второй или очередной шанс людям или отношениям, которые уже показали себя ранее, как ненадежные, иначе есть риск застрять в самообмане.



**КОЗЕРОГ** – Январь обещает быть романтическим, изобильным на подарки, встречи, радостные и приятные моменты. Возможно, проявятся стары знакомые, друзья или связи. Вас ждет успешное партнерство, дело или соглашение, которое ранее было приостановлено или поставлено на паузу. У вас будут некие опасения или страхи по этому поводу, но и они развеются. Ситуация будет стремительно меняться, новая информация будет всплывать и прояснит то, что было скрыто до этого месяца. Возможно, вы узнаете о не совсем чистой игре в отношении вас, но в январе карма наводит порядок и расставляет всё по справедливости. Вы будете праздновать!



**РЫБЫ** – Январь для вас про энергообмен, про финансовую грамотность и наведение порядка. Возможно, возвращение долгов, как финансовых, так и эмоциональных. Возвращение друзей, знакомых, партнеров. Восстановление справедливости в вопросах чувств. Если кто-то ранил или разбил вам сердце, то январь несет в себе исцеление и преображение. С кем-то у вас получится восстановить контакт и отношения, с кем-то лучше завершить. Все зависит от вас и насколько вы готовы закрыть дверь прошлого. Интуиция вам будет подсказывать, а карма подсвечивать. Важно все делать по закону, честно и в белую. Не ведитесь на манипуляции и темные, непонятные схемы, это не про вас.



НЕПРОСТЫЕ ИСТОРИИ ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ



СЕРИЯ ИСТОРИЙ  
РОССИЯН, КОТОРЫЕ  
ВСТРЕЧАЛИ...

...Новый год  
в пути!!!



**Э**то была мечта моего мужа — встретить Новый год в поезде. Чтобы вся эта атмосфера была — путь, зима, стук колес.

Б

девять вечера мы вошли в вагон. Людей было мало. Мы даже особо никого не видели из других пассажиров. Думала, будем ехать с кем-то в купе, но нам повезло — заняли нижние полки. Всегда казалось, что Новый год в поезде — это когда за стенкой очень шумно и люди громко празднуют до самого прибытия. Но в действительности после полуночи все стихло. Слышали только, как некоторые поздравляли друг друга.

Сами мы позаботились о новогодней атмосфере заранее: скачали на ноутбук новогоднюю американскую комедию, взяли кучу мандаринов и бутылку шампанского — правда, детского. А еще, я купила мини-елочку, маленький саженец настоящей елки, чтобы его потом можно было высадить в лес, и украсила его фонариками и маленькими игрушечными шариками.

Полночь — и мы пьем грушевое шампанское прямо из стаканов с подстаканниками, заедаем его мандаринами и загадываем желания.



**О**бращения президента мы, конечно, не видели, а вот дозу новогодних салатиков получили, но чуть попозже. После полуночи мы просто общались. Еще я взяла с собой блокнот, и мы вместе записывали цели и планы на будущий год. Было настоящее вдохновение. Когда ты едешь в поезде, особенно с любимым человеком, возникает своего рода романтика. Настроение совсем другое.

Прибыли, мы где-то, в два часа ночи и сразу продолжили отмечать вместе с родителями. А утром, пошли гулять в сосновый лес. Раньше, мы чаще именно так отмечали Новый год — вдвоем или в семейном кругу. Но ведь сидеть дома — слишком понятно, а вот в поезде — уже что-то особенное. Дома, конечно, хорошо: елка, родные. Но это чаще всего суматоха. А поезд — это сплошной процесс пути, который плавно переходит в Новый год и в котором нет какой-то кульминации. Как будто это один единый долгий праздник. Правда, потом выходишь из вагона — и все как будто позади, обыденность наступает. Кстати, этот Новый год в поезде будет встречать мама мужа, поедет ко второму сыну. А мы мечтаем отметить этот праздник в теплых краях — чтобы жара, пальмы и Дед Мороз!







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

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

