

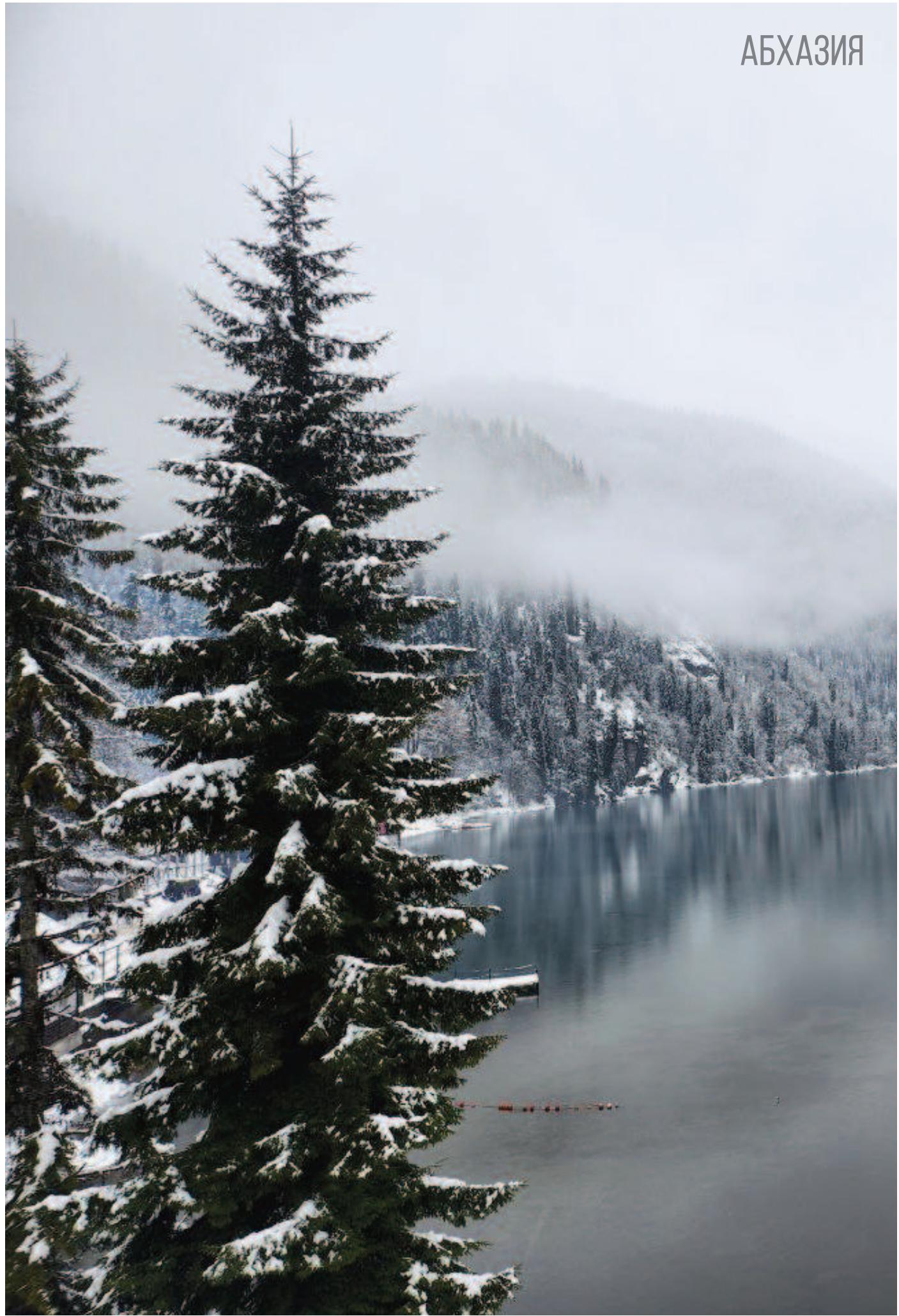


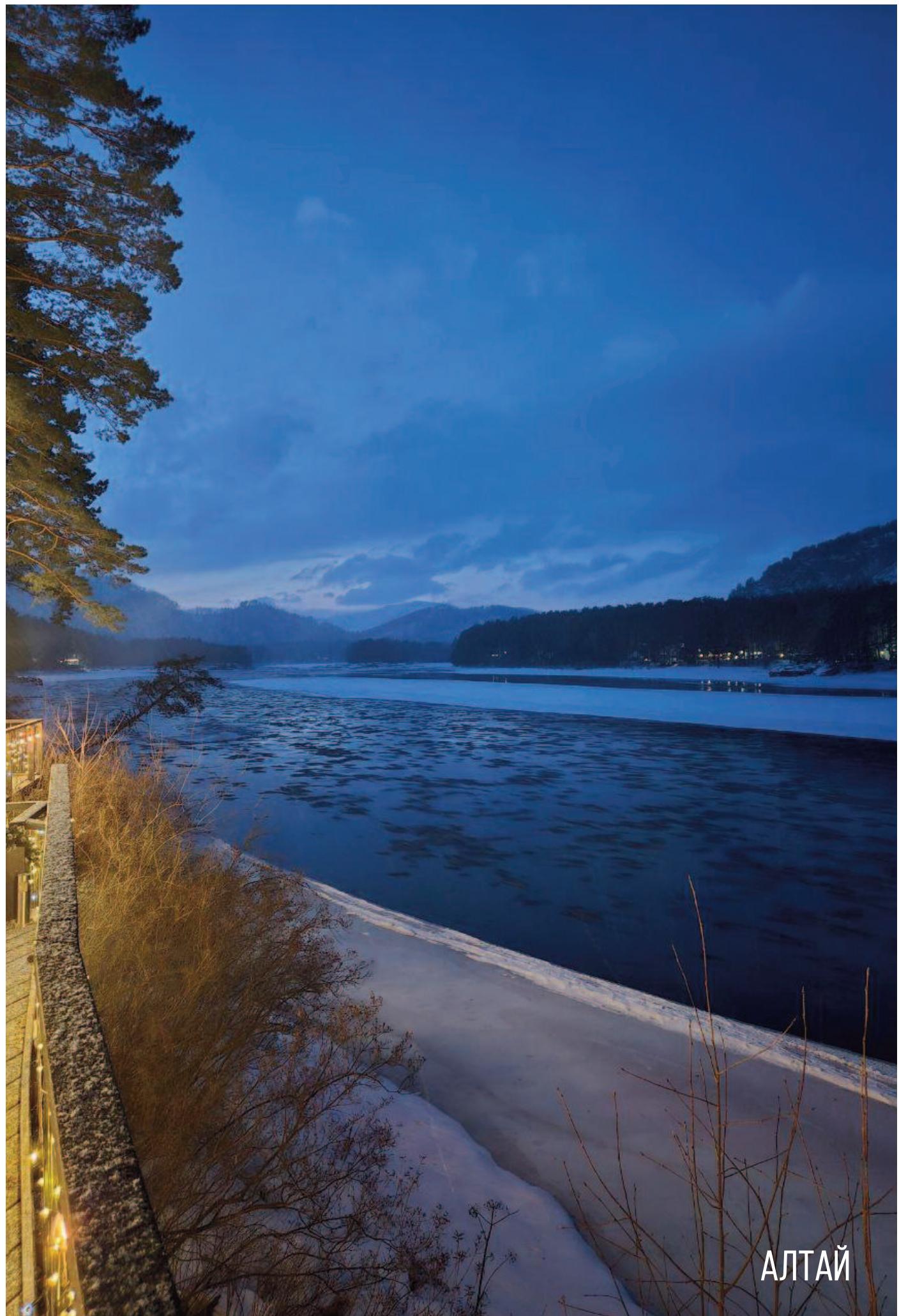
MULTIMEDIA  
JOURNAL

Nº9



АБХАЗИЯ





АЛТАЙ

# СОДЕРЖАНИЕ

- 7 Издательское дело: Павел Садков
- 9 О театре и киноиндустрии: Екатерина Гранитова
- 11 Поздравление для наших мужчин
- 13 Герои СВО: интервью с Сергеем Бормотовым и Дмитрием Афанасьевым
- 19 Российские ученые: открытия XXI века
- 23 Мода в новом году: Ольга Уварова
- 27 День всех влюбленных: классики о любви
- 29 Борьба греко-римского стиля: Александр Карелин
- 31 Предсказания природы: февраль





- 33 14 февраля: история и современность**
- 35 Клинические психологи: Алла Кузьмина и Екатерина Бабиньски**
- 39 MiniTrip: Байкал на 5 дней**
- 43 Автомобильная индустрия России**
- 47 Наши победители новогоднего конкурса**
- 49 Непростые истории простых людей: проверка на прочность**
- 55 Ай, как вкусно: зимние десерты и горячие напитки**
- 63 Гороскоп: февраль 2026**



## СЛОВО РЕДАКТОРА



дорогие ДРУЗЬЯ!

Приходит Февраль, и календарь медленно отсчитывает дни. Как сказал Вольтер: «Время подобно реке, оно течёт вечно и неизменно». Только недавно мы бегали по пунктам СДЭК в преддверии Нового Года и пытались отправить подарки читателям, победившим в конкурсе подписчиков. Только вчера встречали Новый Год, а уже не за горами День защитника Отечества — 23 февраля!

Поздравляем заранее всех мужчин, защитников и просто сильных духом людей! Поверьте, лучшие времена ждут впереди, и впереди — целая жизнь, полная приключений и открытий.

А пока, рекомендую вам отложить все хлопоты, и посвятить немного времени чтению нашего журнала. Внутри вас

ждут увлекательные рассказы о науке, искусстве, истории и технологиях. Помимо прочего, мы подготовили специальные интервью, от командиров, прошедших через многое, но не потерявших веру в победу.

Помните мудрые слова Сенеки: «Человек подобен реке, постоянно движущемуся существу». Продолжайте ваше движение, открывайте новые горизонты и радуйте близких своим благородством, вниманием, любовью и заботой.

И, помните - если февраль пролетает незаметно, значит, весна действительно близко!

**Спасибо, что проводите время с нами,  
желаем удачи в делах и добра в душе!**

С наилучшими пожеланиями,  
Редакция ER Multimedia Journal



# КОНКУРС

ФОТО В ЧЕСТЬ

# 8 марта!

Пришлите нам на почту: [telepnevae@bk.ru](mailto:telepnevae@bk.ru)  
фотографию удивления, неожиданного  
момента (фотография неожиданного кадра)

Лучшие работы мы опубликуем  
в следующем номере журнале!

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ  
В ПОДАРОК БУКЕТ ЦВЕТОВ!



ПОДПИШИСЬ НА НАШ ЖУРНАЛ

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

ГОРЫ СОЧИ





# ПАВЕЛ САДКОВ

Заместитель  
главного редактора  
ИД «Комсомольская  
правда»,  
учитель русского  
языка и литературы.



**На сегодняшний день, бумажная пресса уходит в прошлое. Возникают более новые медиа проекты. Возможно ли вернуть страсть читателя к бумажным изданиям?**

- В 2025 году странно говорить о новых проектах в бумажной сфере. То, что сейчас существует - оно и будет существовать, а вот новые проекты маловероятны сейчас. Не то, чтобы они были не нужны, все может поменяться в один миг, но на данный момент, все издания должны быть мультимедийными, как, само собой разумеется. Если есть интерес к тому, что вы делаете, будет и читатель! И читатель будет встречаться с вами на тех площадках, которые вы предлагаете. Самое важное – делать тот самый контент, который интересен людям. Нащупать его и предлагать его на всех площадках, где он будет заходить, те площадки и развивать.



**Павел, когда вы пришли в журналистику, когда вы поняли, что вы - именно тот человек, который готов давать тот самый интересный контент?**

- Это сложный вопрос. Мне нравилась журналистика с детства, но я не учился на журналиста, как такового. Я по профессии – учитель русского языка и литературы. Я, более 30 лет занимаюсь этой профессией, которая мне очень нравится. Не могу сказать, что была некая поворотная точка, так просто случилось. А журналистика мне просто нравится.

**Вопрос к учителю русского языка и литературы. Как добиться того, чтобы дети любили читать?**

- Чтение – не является наказанием. Чтение – кайф. Если ребенок этот кайф почувствует – то и заставлять не надо, а если не почувствует – то и никак его не заставишь! Надо просто человеку дать понять, что это одно из важных удовольствий в жизни!

**Вы согласны с тем, что на сегодняшний день, русский язык и правила русского языка сильно изменились?**

- Конечно они изменились. Например, Институт русского языка и литературы, ежегодно, признает новые слова и это абсолютно правильная позиция. Язык – это живой организм – это всем известно, и он постоянно меняется, в этом нет ничего страшного, ничего плохого.



# ЕКАТЕРИНА ГЕННАДЬЕВНА ГРАНИТОВА

По первой специальности – архитектор, в 1997 году закончила режиссёрский факультет Российской академии театрального искусства — ГИТИС (мастерская профессора Л.Е. Хейфеца). С 1995 года - преподаватель РАТИ-ГИТИС (мастерская О.Л. Кудряшова).

Оцените пожалуйста, как в данное время складывается ситуация с постановками в театрах и киноиндустрии?

«Выносить оценки, это дело критиков, а не практиков. Я вряд ли могу согласиться с тем, что нет ни театра, ни кино... Можно продолжить в духе хармсовского «рыжего человека», у которого даже волос не было, так что «рыжим он назывался условно». И музыки нет, и картин нет, собственно и печатной прессы почти нет. Когда мы заходим в современный книжный магазин – мы же не судим обо всей литературе по первой взятой НЕ понравившейся книге?! Нужна огромная предварительная или же сиюминутная интенсивная работа. Ведь, готовясь к покупке, мы тщательно выбираем книгу, читаем аннотации. Иногда, в многообразии книг, находите что-то интересное именно для вас. Так же с театром и кино. Найдите свой нишевый формат, потрудитесь поискать. Дело того стоит!

Не будем сравнивать сегодня, уже, утонувшее в информационном шуме и историческом тумане, пятидесятилетнее прошлое. Тогда, например, нечего было делать, в книжных магазинах, да и на телевизоре не стоило тратить время! Вот ТОГДА мы и бежали в театр и в кино. Но это тогда...

Сейчас, театр и кино в огромной конкуренции с гигантской индустрией энтеरтеймента. А это серьезный вызов! Лично утешаюсь прекрасными короткими сериалами, где высокое кино-качество сочетается с рассказом интересной истории, с подробностями, разветвлёнными сюжетными линиями, блестящей игрой актеров и т.д. И, конечно, высшую марку держит опера. Ее невозможно сделать дешевой. Огромные требования к профессии здесь непререкаемы, и много интересных решений предлагаю режиссеры и художники.





Великая русская литература родилась из огромного желания и, главное, возможности писать. 20 российских гениев-классиков на мир, выкристаллизовались из тысяч писателей XIX – XX веков. Толстый журнал тогда заменял и кино и театр и телевизор (напомню, что до Советской власти, Россия была не особо театральной страной, но в ней уже появились гении мирового масштаба : Станиславский, Михаил Чехов, Мейерхольд, Вахтангов).

Может быть, сейчас, не лучшее время для кино-метра (сплошные ремейки, поиск ярких видеоэффектов), но технологию ведь тоже нужно догнать и оседлать. Пришел великий ИИ – вопрос, он против нас или для нас?

Неожиданно, в моду вошли толстые романы...  
Их читают, сама наблюдаю. Медитативная бесконечная проза. Пишут хорошо, но бесконечно, словно заговаривают от чего-то. Предпочитаю чеховское умение писать, как умение сокращать. Оно особенно уместно, когда пишешь инсценировки по гигантским произведениям.

Отвечая на ваш вопрос о релаксации... Моя профессия – это отсутствие хобби. Мы заняты делом 24 часа в сутки, даже во сне. Что бы ни делал режиссер – даже если сажает горошек на огороде или же встречается с друзьями – это не отстраняет его от работы, никогда.

Что касается непосредственно театра – у него хорошие перспективы: талантливая и разумная молодежь проявляется и уже проявились.  
О кино сказать этого не могу, просто не знаю».

# Дорогие мужчины!

Поздравляем вас с праздником  
настоящих мужчин!

В День защитника Отечества же-  
лаем вам не только силы, а еще  
света и гармонии в душе. Пусть  
каждый ваш день начинается с  
доброй мысли, заканчивается тёп-  
лым словом от близких.

Пусть здоровье будет крепким,  
сердце — открытым, жизнь — долгой,  
а путь — лёгким. Вы — люди, ко-  
торые делают мир лучше, добре и  
надежнее.

**С 23 ФЕВРАЛЯ!**



Спасибо вам за вашу  
надежность, отвагу  
и способность решать  
любые проблемы!

Вы настоящие гении наших судей!  
Судьи-друзья, одногие защитники!!!

# Ответы СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА БОРМОТОВА.

Руководитель Ассоциации  
ветеранов СВО в Челябинской  
области.

**1. Орден Святого Георгия вручают за подвиг. Не могли бы вы кратко рассказать о том, за что получили награду?**

У меня отличительный знак — Орден Святого Георгия 4-й степени. За что дали? В документах — «за мужество и отвагу». Это была оборона Херсона. Наше подразделение наткнулось на колонну украинских танков, принял бой. По итогу нас осталось семь человек. Мы не бросили позицию, не убежали, а держали бой до конца. Никто никуда не отошел. Обеспечили эвакуацию. Всех ребят вывезли. Мы до конца стояли на позиции, пока на следующий день не приехали и не произвели нашу эвакуацию.

**2. Что вас больше всего мотивировало в тот период жизни?**

Основная мотивация — это выполнение своего долга. Вот это, наверное, есть основная мотивация. Мотивация, чтобы эта грязь, этот фашизм, нацизм не пришел на нашу землю. Чтобы мои дети могли заниматься танцами, и им потом не пришлось воевать против фашистов и нацистов. Наверное, вот в этом основная мотивация.



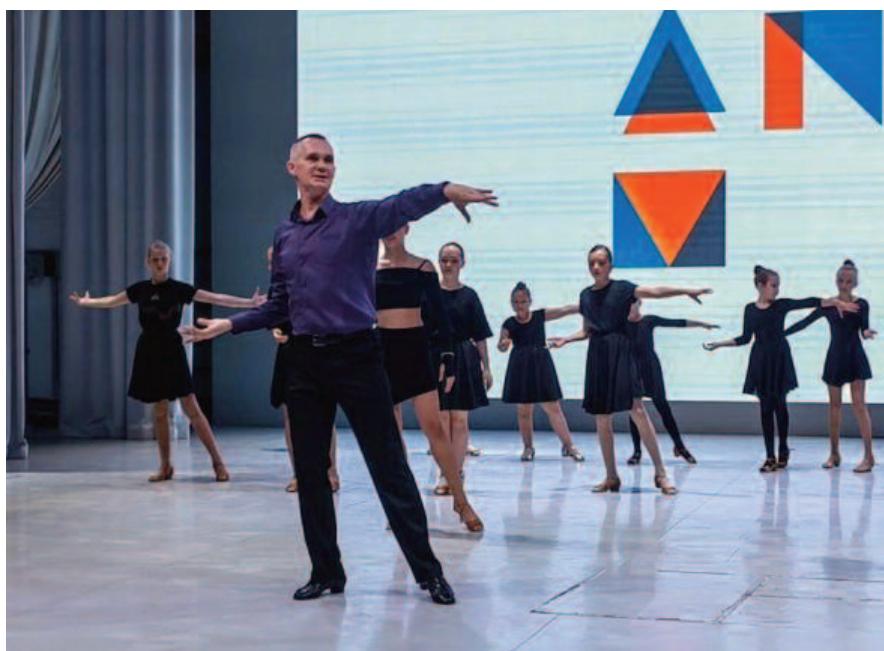


**3. Вы говорили солдатам: «Шаг вправо, шаг влево — побег». А танцорам говорите что-то подобное?**

Когда надо внести какое-то расслабление в компании или на тренировке, можно так и пошутить..

**4. Существует мнение, что строгий командир хорошо готовит артистов балета. Согласны ли вы с этим?**

Я полностью согласен с этой точкой зрения, что именно строгий руководитель может подготовить профессиональных танцоров и хореографов. Потому что это направление, которое требует очень большого внимания, усидчивости и высоких требований к самому себе. Если танцор расслабляется, сам не занимается, то из него ничего не получится в тренировочном процессе.



**5. Если бы вам пришлось ставить танец в своем отряде, какой жанр выбрали бы — вальс или кантри?**

Мне как педагогу по бальным танцам, наверное, было бы проще сделать вальс. А в жизни в моем отряде ребята учили движения продвинутого нового танца в направлении vogue.



# Ответы ДМИТРИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА АФАНАСЬЕВА. Исполнительный директор Ассоциации ветеранов СВО.

**1. Дмитрий Александрович, как вам помогло ваше призвание на гражданке (учитель) в той ситуации, где сейчас страшно?**

Одной из особенностей учителей является особое внимание к деталям. То есть, учитель всегда обращает внимание, когда готовится к уроку, на множество деталей, которые потом собирает в одну картину. Он оценивает работу учеников по тем или иным элементам, опять же, по деталям. И вот эта способность — учительская способность быть внимательным к деталям — там очень важна. Это очень организует боевую работу.

**2. Какой эпизод запомнился вам наиболее ярко и почему?**

Это была пасхальная служба в 2023-м году. Ночью Донецк был обстрелян из «Градов». Ракета пробила купол кафедрального собора в Донецке, но не взорвалась. На службе было много людей. Были погибшие рядом от ракет из этого же пакета. Но в момент службы после бомбейки в храме ничего не произошло! Это событие задокументировано, есть фото и видео, как снаряд пробивает купол, но не взрывается. Ракета пробивает купол, люди стоят на пасхальной службе в храме, а взрыва нет.

# Индивидуальной реабилитацией

## 3. Как изменилось у вас представление о жизни и самой сущности человека после возвращения?

Скорее у меня изменилось отношение к смерти, а не к жизни. Потому что, когда ты с ней часто сталкиваешься, вот именно здесь происходит переосмысление. Относительно сущности человека — вряд ли что-то изменилось. Я больше стал ценить время. На поле боя ничего нельзя отложить на завтра. Все происходит здесь и сейчас. Соответственно, умение принимать решение и действовать, когда в мирной жизни это не требуется тебе «здесь и сейчас», а ты продолжаешь это делать, — это хорошо. Это те качества, которые точно появились после возвращения.



## 4. О ком вы чаще всего думаете, когда хотите себя поддержать и мобилизовать?

Ради кого мы живем? Чаще всего ради своих детей. И вопрос «делать — не делать» ты всегда увязываешь с развитием своих детей. То есть ты ответственный за них, ты родитель, воспитываешь, соответственно вкладываяешься. И вот в этом плане это тебя мобилизует. Дети всегда очень сильно оказывают поддержку. Общение, совместный труд.... Уроки в школе очень сильно переключают на главную ценность жизни — на наших детей.



## 5. Расскажите о смешном случае из вашего военного отрезка времени.

О смешном... Ничего смешного там нет. А сарказм был. Но это надо видеть в моменте. Мы разбирали мины, перебивали пиропатроны... И вот здесь, конечно, когда ты работаешь со взрывчаткой, кто-то обязательно подшутит над возможными последствиями. Здесь и смешно, и не смешно, потому что последствия-то не смешные. Но так, в целом, смешных случаев я не вспомнил...





# РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ ХХІ ВЕКА

ХХІ век ознаменовался эпохальным расцветом научной мысли, где российскому вкладу принадлежит особое место. Новые горизонты познания раскрываются перед человечеством, открывая путь к грандиозным переменам в технологиях, медицине и фундаментальной науке.

## БИОЛОГИЯ И МЕДИЦИНА

Среди блестящих успехов российских ученых, в сфере биологии, выделяется революционное открытие искусственно созданных клеток, способных воспроизводить процессы живых организмов.

Российские исследователи под руководством Александра Спиринского, смогли создать первую в истории искусственную клеточную структуру, успешно имитирующую жизнедеятельность настоящих клеток. Такое достижение представляет собой гигантский скачок вперед, в диагностике и лечении ряда серьезных заболеваний, включая онкологию и сердечно-сосудистые патологии.

Огромный прорыв произошел, также, в области исследования стволовых клеток. Специалисты, из Института биологии развития РАН, разработали инновационные подходы к восстановлению поврежденных тканей и органов человеческого организма. Благодаря новейшим технологиям, ученые создают ткани и органы, пригодные для трансплантации, спасая тысячи жизней ежегодно.

Разработка аппаратов искусственного дыхания отечественного производства, внесла решающий вклад в борьбу с пандемией коронавируса COVID-19. Уникальные устройства позволили снизить смертность среди пациентов с тяжелыми формами инфекции и получили признание во всем мире. Технологии редактирования ДНК стали новым словом в современной медицине, давая надежду пациентам с редкими заболеваниями.

# ФИЗИКА И АСТРОФИЗИКА

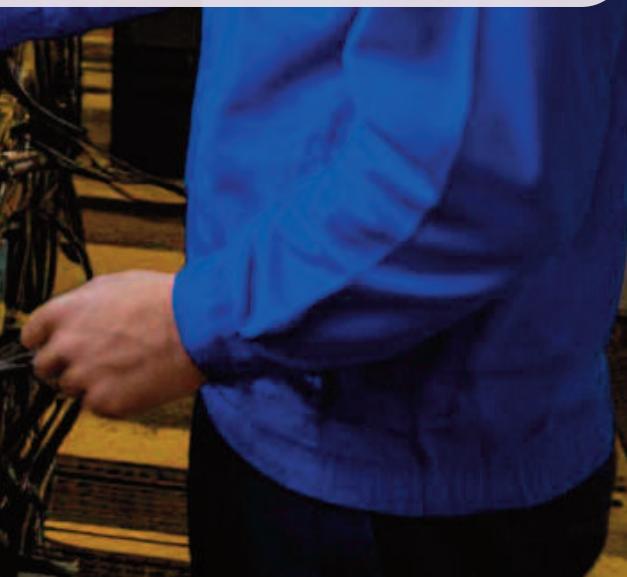
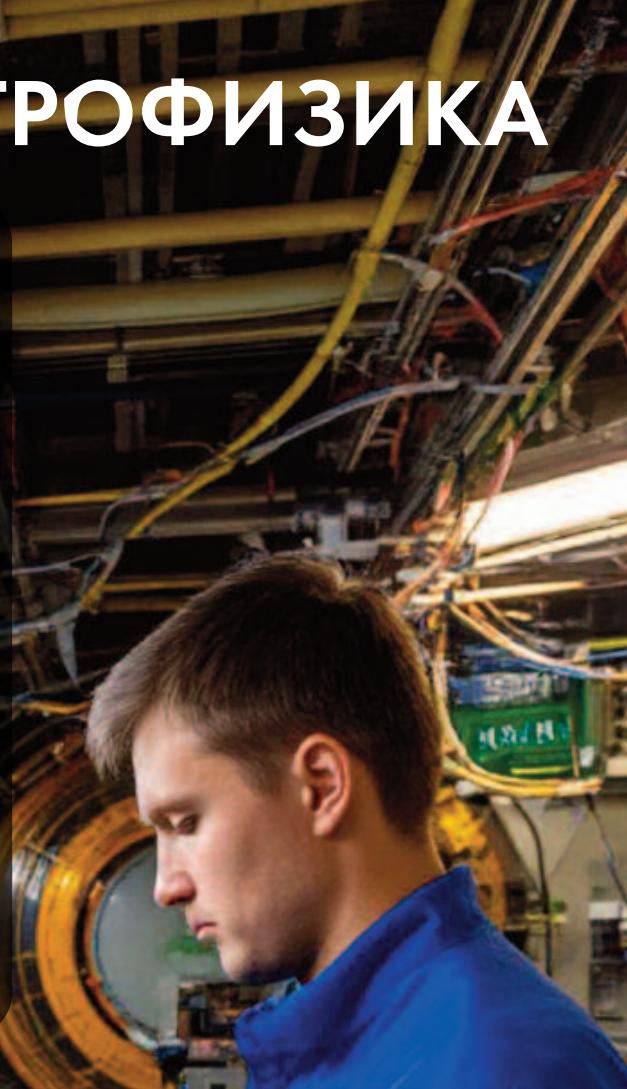
Российская физика пережила ренессанс, став частью глобальных проектов по изучению глубин космоса. Подтверждение существования промежуточных черных дыр, группой сотрудников ФИАН, открыло новую страницу в космологических исследованиях.

Экспериментальные подтверждения теории черных дыр средней массы, помогли приблизиться к пониманию формирования галактик и звездных скоплений.

Участие российских астрономов в проекте Event Horizon Telescope, обеспечило получение исторического снимка сверхмассивной черной дыры в сердце галактики M87. Совместная работа с ведущими мировыми обсерваториями, позволила русским специалистам войти в число первооткрывателей важнейшего события последнего столетия.

Русские специалисты применили оригинальные алгоритмы обработки данных, существенно улучшившие точность измерений на LHC. Научные публикации, основанные на этих результатах, многократно награждались премиями и признаются одними из лучших работ последних десятилетий.

Значительный вклад российских физиков зафиксирован в экспериментах на Большом адронном коллайдере CERN. Активное сотрудничество российских ученых, в рамках проекта ATLAS, позволило подтвердить существование легендарного бозона Хиггса, завершив поиски долгожданной частицы, определяющей массу всех остальных элементарных частиц.



# ХИМИЯ И МАТЕРИАЛОВЕДЕНИЕ

Прогресс в создании инновационных материалов, стал возможен, благодаря развитию нано технологий. Русские химики синтезировали углеродные нано трубы, отличающиеся исключительной прочностью и электрической проводимостью. Открытия в области новых композитных материалов оказали значительное влияние на авиационную промышленность, биотехнику и даже энергетику.

Особое внимание уделялось исследованию полимеров, стойких к экстремальным условиям окружающей среды. Полученные материалы применяются в высокотехнологичных отраслях, таких как производство космических кораблей и медицинское протезирование.



# ИНФОРМАТИКА И КИБЕРНЕТИКА

Развитие вычислительных мощностей, привело к появлению нового поколения интеллектуальных машин. Российский Курчатовский институт представил систему искусственного интеллекта, способную обрабатывать огромные массивы данных и эффективно решать сложные задачи.

Эта технология используется для прогнозирования природных катастроф, диагностики заболеваний и оптимизации промышленных производств.

Эти и многие другие достижения российских ученых демонстрируют высокий уровень научной мысли и инновационного потенциала нашей страны. Несмотря на трудности, связанные с финансированием и инфраструктурой, российские исследователи продолжают вносить весомый вклад в мировую науку, обеспечивая будущее поколение новыми технологиями и решениями глобальных проблем человечества.

Информация взята из открытых источников с использованием ИИ.

Мода

В НОВОМ ГОДУ



ОЛЬГА УВАРОВА

Дизайнер-модельер

Член Союза дизайнеров Москвы.

Та, что одевает самых знатных модниц Москвы и Европы, скромно не говорит о себе.

О ней говорят ее изумительные работы и благодарные клиенты! У нее заказывают одежду жители Рублевки и новой Риги, к ней ездят из других стран, к ней обращаются и простые люди т.к. это не просто дизайнер-модельер, это удивительно умная женщина, которая еще и непринужденно, помогает советами, которые реально работают!

КТО из ваших близких, был ОСНОВНОЙ ФИГУРОЙ, КОТОРАЯ ПОВЛИЯЛА НА ВАС, КАК НА ДИЗАЙНЕРА-МОДЕЛЬЕРА ОДЕЖДЫ, в детстве?

- Ключевой фигурой, которая сформировала во мне любовь к ткани, к изготовлению изделий, была моя бабушка. Она привила мне культуру ношения одежды, чистоте и опрятности, красивый облик, как таковой. Мама дала мне первые уроки стиля, она была модница. Бабушка очень внимательно относилась к чистоте моей одежды. Всегда все было настирано, наглажено. А как она отстирывала и доводила до невероятной белизны белые носочки... я до сих пор не понимаю!) Таких же средств не было, как сейчас. Мне шились костюмы ко всем праздникам. Как то, в детстве, мне попался журнал «Юный техник». В нем была безумная выкройка шестиклинной юбки, и я ее сшила, в 6 классе. И после этого НЕ шить я не могла.

В Вузе я тоже шила и себе и подругам и была первой модницей.

Но интересно то, что я была не одна такая. Как в те времена, в эпоху глобального дефицита, нам это удавалось – до сих пор загадка. Видимо, это очень стимулировало всех девушек, находить разные пути. И вязали многие и шили, и вышивали и пр. И только в конце 90-х я пришла в эту профессию основательно.

КТО вас сегодня ВДОХНОВЛЯЕТ, ИЗ дизайнеров НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ?

- Дрис ван Нотен и Антонио Маррас. Это именно те дизайнеры, от которых я, каждый раз, вдохновляюсь. Мне, также, нравится дизайнер Виктория Бэкхем. Вообще, коллекции я отслеживаю постоянно, 2-3 раза в год.

ВЫ ШЬЕТЕ ПРЕМИАЛЬНУЮ ОДЕЖДУ.

Как вы сами определяете понятие премиальности: качественный материал, процесс изготовления, какие-то дизайнерские изыски или что?

- Именно форма образования. Эскиз - конструкция – индивидуальный пошив – параметры изделия и пр. В настоящее времена установилась риторика – поиска смысла во всем, даже в чем не надо. Но, такова риторика... Вообще, когда человеку нечего сказать в дизайне, и ты пуст, как бетон из-под молока, ты начинаешь рассуждать об осмыслиении вещей.

В сл.году будет популярным красный цвет. Цвет, который имеет множество разных оттенков. А также ярко зеленый, лавандовый. В моде брючные костюмы, все также, остаются популярными. Кружево, бельевой стиль набирают обороты. Очень популярны будут жакеты без воротников, жакеты френчи, с цельнокроеной стойкой, возможно с открытой горловиной. Присутствуют варианты кимоно, с разрезами любой длины.

Почему нам так хочется носить тренды? У нас постоянная тяга в новизне. Но, все-таки, внешний вид предполагает коммуникации. И как ты выглядишь – во многом определяет нить разговора.

КАКОЙ КЛИЕНТ ОСТАВИЛ  
НАИБОЛЬШИЙ ОТПЕЧАТОК  
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

- У меня очень много разных клиентов и каждый из них, по-своему, уникален. Вот, например, женщина, которая 40 лет прожила во Франции и вернулась в Москву. Она работала в Российском представительстве нашего кинематографа, в Париже. Участвовала во всех Каннских кинофестивалях. И вот эта удивительная женщина, около 80 лет, Наталья Михайловна, пришла ко мне с темно-синим гипюром, который ей подарила ее бабушка! Ей приснился сон, ее бабушка пришла к ней и попросила обязательно сшить из этого материала платье! Что я и сделала.

А вот другая моя возрастная клиентка (89 лет), попросила меня сшить шанелевский белый жакет. Она была в таком восторге от изделия, что до сих пор боится его одевать.)

**А** еще, была интересная клиентка, которая принесла красный драп. Эта ткань обивочная на деки (дека (или резонансная доска) — это «сердце» рояля, отвечающее за акустические свойства инструмента)! Делается из лучших сортов австралийской овцы. Страшно дорогая ткань, из которой я сшила ей потрясающее пальто.



Но, все-таки, главное заключается в том, чтобы каждому клиенту было комфортно и удобно носить вещи, которые я изготавливаю.

**Как сказала КоКо Шанель:**  
**«У моды две цели: комфорт и любовь. Красота приходит, когда мода достигает этих целей».**

# День всех влюбленных

## 14 ФЕВРАЛЯ

КЛАССИКИ  
О ЛЮБВИ зимой

**Фёдор Достоевский:** «Любовь сильней зимы и смерти!»

**Антон Чехов:** «Зима — самое подходящее время для настоящей любви, ведь летом её отвлекают море и солнце»

**Иван Тургенев:** «Есть любовь, пришедшая среди снегов, сияющая чистотой и радостью даже среди зимней стужи...»

**Александр Пушкин:** «Под снежною завесою сердца таится страсть горячее огня...»

**Михаил Лермонтов:** «Но лишь морозцем зима тронула, вновь вспыхнула любовь моя...»

**Владимир Маяковский:** «Разлюбил бы, да снега много»

## СОВРЕМЕННЫЕ АВТОРЫ

**Виктор Пелевин:** «Мы жили друг другом всю зиму, забывая обо всём остальном мире»

**Борис Акунин:** «Самая настоящая романтика бывает именно тогда, когда мороз кусается, снег хрустит под ногами, а сердце бьётся сильнее»

**Людмила Улицкая:** «Только истинная любовь способна растопить ледяные оковы души»

**Алексей Иванов:** «Настоящая любовь рождается именно там, где суровая зима проверяет чувства настоящим испытанием»

## ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

**Сергей Довлатов:** «Ах, какая прелесть любить женщину зимой, особенно если завтра суббота, тепло дома и мороза нет»

**Даниил Хармс:** «Иногда кажется, будто зима специально создана природой, чтобы мы поняли, насколько прекрасна весна и настоящее счастье»

**Михаил Задорнов:** «Единственный способ согреться зимой — заняться любовью... ну или хотя бы посмотреть кино с субтитрами»

**Андрей Бочаров:** «Что объединяет зимний спорт и любовные отношения зимой? Всё делается быстро и энергично, потому что иначе замёрзнешь».

**Гарик Мартиросян:** «Любовь зимой — как горячая чашечка чая: сначала приятно, потом руки отмораживаются»

**Павел Воля:** «Зимой лучше всего встречаться с девушкой на улице. Холод заставляет двигаться быстрее и искать места потеплее»

**Ольга Картункова:** «В декабре самая романтическая вещь — это рука любимого человека в варежке, которую никак не можешь снять»

**Елена Воробей:** «Представьте себе: мороз минус двадцать пять градусов, парень сидит перед телевизором и кричит девушке: «Ну что стоишь?! Давай ко мне скорее, пока печка греет!».





# КАРЕЛИН

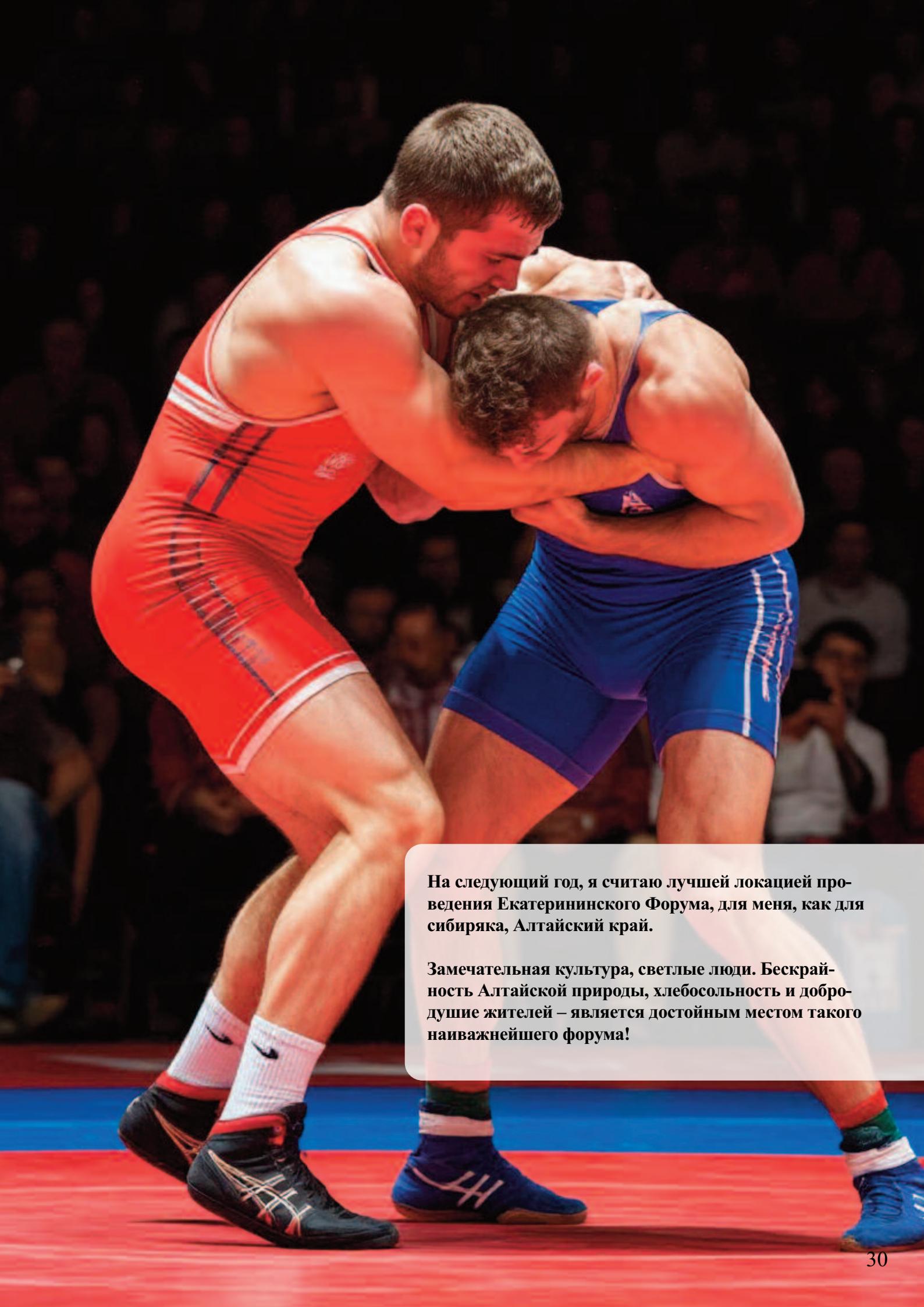
## АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ

Александр Карелин — знаменитый советский и российский борец греко-римского стиля, трёхкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион мира и двенадцатикратный чемпион Европы.

Родился 19 декабря 1967 года в Новосибирске. Проиграл всего один поединок за всю карьеру — на Олимпиаде-2000 в Сиднее. Помимо спорта, Карелин занят общественно-политической деятельностью, тренирует молодых спортсменов и продвигает здоровый образ жизни. Является депутатом Госдумы РФ.

- Мой тренер, наставник, В.М. Кузнецов, погрузил меня в удивительный мир борьбы, о котором я, до 1981г., ничего не знал! Мы всегда были и остаемся интересны в мире, потому что наша внутренняя селекция, наша внутренняя конкуренция, делает любого представителя наших талантливых школ более конкурентоспособным, более подготовленным, более стрессоустойчивым. Потому что, как говорил один из гл. тренеров национальной команды Советского Союза, Г.А.Сапунов «..тот, кто смог попасть в шестерку национального Чемпионата – потенциальный Чемпион Мира!»

Поэтому в мире, мы интересны, интересны наши спортсмены. И есть тому яркие примеры, например, турнир, который мы проводим по греко-римской борьбе, в Новосибирске «Мемориал Героя Советского Союза А.М. Аксенова». Посвящен памяти Героя Советского Союза, А.Н Аксенова. На нем, год назад, боролась команда Кубы, в которой находился 5-ти кратный чемпион Кубы и два Чемпиона Мира. Кроме этого, сильнейшая команда Исландской республики была представлена тремя чемпионами мира. И приехали они в заснеженный Новосибирск для того, чтобы получить для себя применимые на международных уровнях навыки и возможность пройти через узкое сито сложного отбора! И это подтверждает огромный интерес спортсменов, из разных уголков мира, к участию в соревнованиях, именно в нашей стране!



На следующий год, я считаю лучшей локацией проведения Екатерининского Форума, для меня, как для сибиряка, Алтайский край.

Замечательная культура, светлые люди. Бескрайность Алтайской природы, хлебосольность и добродушие жителей – является достойным местом такого наиважнейшего форума!

# Предсказания природы ФЕВРАЛЯ

Наши предки издавна внимательно следили за природными знаками, считая их индикаторами будущих изменений погоды. Среди народных примет существует немало поверий относительно связи зимы и весны:

- Если февраль снежный и солнечный, то весна ожидается поздняя и прохладная.
- Обильные осадки в первой половине месяца предвещают сухой апрель.
- Наличие градинок и сильных порывов ветра считается знаком ранней, но холодной весны.
- Яркое зимнее солнце считалось признаком того, что весна будет ранняя и сухая. Многие крестьяне считали, что солнечные дни будут благоприятствовать будущему урожаю зерновых культур.
- Восточный теплый ветер, ощущаемый в конце февраля, воспринимался как признак скорой оттепели и начала полевых работ.
- Частая перемена температуры, сопровождающаяся дождём и туманом, считалась хорошим знаком, свидетельствующим о скором наступлении тёплой погоды.
- Раннее таяние снега было воспринято, как знак быстрой смены сезонов и хорошего урожая летом. Но чрезмерно быстрое исчезновение снежного покрова могло вызывать опасения засухи.
- Большое количество длинных и толстых сосулек символизировало богатую плодородную землю и хороший урожай осенью.
- Когда слышится скрип льда на водоемах, это считалось признаком приближающейся оттепели и близкого конца зимних холодов.
- Если медведи рано просыпаются из спячки или зайцы начинают менять зимний мех на летний, это рассматривалось как свидетельство близкой весны.
- Цветение отдельных видов кустарников и деревьев (например, сирень или верба) воспринимали, как положительный знак предстоящего благополучного сезона вегетации.



**В**се эти приметы формировались столетиями путем накопления опыта наших предков и являлись своего рода календарем ожидания весны. Хотя современная наука способна давать более точные прогнозы погоды, народная мудрость остается важной частью культурного наследия и привлекает интерес современных любителей природы.

Современные методы наблюдения позволяют составить достаточно точный краткосрочный прогноз погоды. Согласно последним данным синоптиков, февраль 2025 года обещает стать умеренно теплым с чередованием небольших заморозков и незначительными колебаниями температуры около нуля градусов Цельсия. По мнению специалистов, климатические тенденции указывают на вероятность раннего наступления теплой погоды ближе ко второй половине марта.

Стоит учитывать, что долгосрочное прогнозирование остается делом непростым и подвержено большим погрешностям. Тем не менее, наука неуклонно совершенствует свои инструменты мониторинга и моделирования атмосферных процессов, позволяя людям заранее подготовиться к возможным изменениям погоды.

# 14 ФЕВРАЛЯ

## День влюбленных

Традиционно считается, что название праздника связано с именем святого Валентина, епископа Тернийского, который жил в III веке и прославился поддержкой военных, желающих вступить в брак. Легенда гласит, что император Клавдий II запретил браки, считая, что холостяки служат родине лучше, чем семейные мужчины. Валентин нарушил приказ императора, совершая тайные венчания, за что и пострадал мученически.

Со временем, католическая церковь, канонизировала Валентина, провозгласив его покровителем влюблённых. Позже этот культивировался на территории Западной Европы, приобретая форму фестиваля любви и поэзии. Со Средневековья начали распространяться традиции посыпать валентинки — письма с признанием в любви, украшать помещения символикой праздника и вручать цветы и конфеты.

Несмотря на многочисленные споры о происхождении праздника, нельзя отрицать, что в современную эпоху, 14 февраля, приобрело массовый характер.

Магазины заполнены сувенирами, рестораны готовятся к повышенным нагрузкам, улицы украшаются в красный и розовый цвета. Особенное удовольствие получают дети и подростки, обмениваясь маленькими открытками и валентинками.

Тем не менее, праздник имеет и критику. Часто слышатся голоса противников массовой коммерциализации, обвиняющих продавцов в искусственном создании поводов для покупок. Другие указывают на отсутствие глубокого духовного значения в современном восприятии дня святого Валентина.





Тем не менее, 14 февраля несёт в себе важную миссию: напомнить людям о важности человеческих взаимоотношений, о способности испытывать глубокие чувства и стремиться к счастью и благополучию. Независимо от происхождения и культурных различий, выражение любви и благодарности друг другу является естественной частью человеческой натуры.

Этот праздник служит своеобразным сигналом к тому, чтобы остановиться, оценить собственное положение в отношениях и проявить внимание к близким людям. Ведь главное не столько подарки и украшения, сколько возможность открыто признаться в своих чувствах и порадовать окружающих искренностью и добротой.

Люди, встретившие настоящую любовь, чувствуют себя богатыми: они понимают, что счастье заключается не в материальных благах, а в присутствии близкого человека рядом. Жизнь становится осмысленной, полной смысла и радости. Неважно, богат ты или беден, важен лишь близкий человек, готовый поддержать в любую минуту.

«Тот, кто избегает глубину пещер, редко способен испытать и глубину счастья».

## Клинические психологи:



Екатерина  
Бабиньски



Алла  
Кузьмина

**В** последнее время все чаще слышатся суждения о том, что в жизнь важно допускать только позитивные эмоции и, как можно быстрее, избавляться от негативных эмоциональных переживаний. Мы живем в жизненной атмосфере того, что негативные эмоции часто воспринимаются как сбой, признак слабости, который желательно немедленно заглушить: таблеткой, аффермацией, «радующей», но по факту, импульсивной покупкой; перееданием или даже пагубным пристрастием к алкоголю и пр.

Вместе с тем, стремление избавиться от негативных (я бы точнее сказала глубинных) чувств – это искреннее заблуждение. Негативные эмоции – это не вирус, а, если можно так сказать, высокочувствительные встроенные датчики, указывающие на дисбаланс в нашей жизни. Проблема не в их наличии, а в неумении расшифровать их код, чтобы понять, что важно начать менять в своей жизни. Предлагаем заглянуть в их содержание, чтобы лучше себя понять, а может быть, и понять своих близких тоже.

**Н**апример, **гнев и злость** могут сигнализировать о нарушении границ, нарушающих нормальное жизненное функционирование. **Печаль** – о потерях и утратах, происходящих в жизни. **Тревога** – о неуверенности, озабоченности будущим.

Игнорируя эти сигналы, мы начинаем находиться в иллюзии, где все острые углы проблем, словно смазываются сладким малиновым вареньем. А проблема, которая требует решения, как бы присутствует в жизни и отсутствует одновременно, что еще больше, к сожалению, может погружать в состояние неопределенности, когда со временем, все начинает сваливаться в огромный снежный ком.



Состояние недосыпания и работы в состоянии многозадачности - реальная жизнь современного человека. Здесь очень легко встретиться с состоянием истощения психических ресурсов. Это будто такая «гражданская война», где одна часть личности борется с другой. Результат - хроническая усталость, апатия, эмоциональное выгорание при внешне благополучной жизни, в которую все чаще могут заглядывать грусть и разочарование. Важно представлять, что эмоциональный спектр - не разделим.

Пытаясь отключить «минус», мы, не замечая порой того, притупляем свою способность чувствовать «плюс». Слишком спокойная жизнь может показаться пресной. Тот, кто избегает глубину печали, редко способен испытать и глубину счастья.

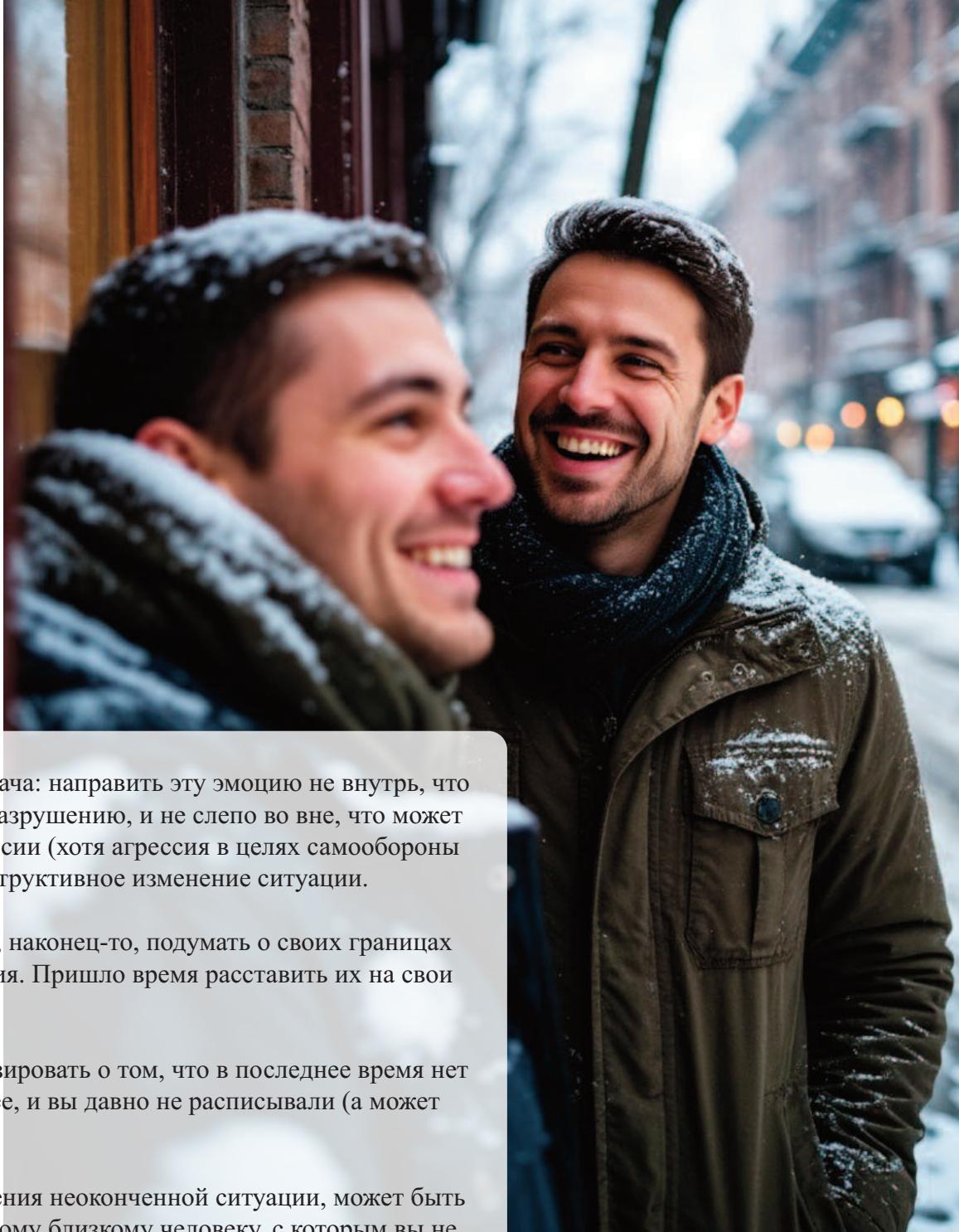
A man and a woman are looking out of a window at a snowy scene. The man is on the left, seen from the side, wearing a dark jacket. The woman is on the right, also seen from the side, wearing a brown knit beanie and a brown cable-knit sweater. The window is covered in condensation, and snow is falling outside.

Давайте попробуем вместо с «борьбы с негативом», научится управлять своими чувствами? Можно использовать стратегию осознанного принятия и перенаправления. Представьте свой внутренний мир не как поле битвы, а как сложную экосистему, где каждый сигнал имеет свою функцию и ценность.

**Второй:** найдите триггер, запустивший данное переживание (ситуация, отношения, действие?).

**Третий:** расшифруйте данное эмоциональное послание, задайте себе вопрос, какая моя ценность или потребность задета? Безопасность? Справедливость? Признание?

**Шаг первый:** в момент сильного переживания попробуйте «расшифровать», осознать то чувство, которое вы сейчас проживаете. Назовите его точным его именем: «злость», «злость», «тоска» и пр.



В дальнейшем, ваша задача: направить эту эмоцию не внутрь, что может привести к саморазрушению, и не слепо во вне, что может стать проявлением агрессии (хотя агрессия в целях самообороны даже полезна), а на конструктивное изменение ситуации.

**Проживая гнев**, можно, наконец-то, подумать о своих границах межличностного общения. Пришло время расставить их на свои места.

**Тревога** может сигнализировать о том, что в последнее время нет четкого плана на будущее, и вы давно не расписывали (а может никогда) его шаги.

**Печаль** требует завершения неоконченной ситуации, может быть стоит написать письмо тому близкому человеку, с которым вы не успели проститься, пересмотреть альбом с фотографиями, организовать День памяти или просто зажечь свечу и посидеть рядом, вспоминая все хорошее, что было в вашем совместном прошлом.

**Хроническая усталость** - тревожный симптом, указывающий на то, что ценность здоровья - это одна из важнейших ценностей в жизни, и сейчас она требует внимания (ремонта физического фундамента, информационной гигиены, соблюдения экологии отношений).

Если, все же, ваше состояние почти не меняется, то лучше обратиться к специалисту (клиническому психологу или врачу психотерапевту), который поможет вам это пережить.

**В заключении, важно сказать о том, что путь к устойчивому состоянию лежит не через отрицание «плохого», а через глубокое уважение к своему эмоциональному интеллекту, как уникальной системе вашей личности, помогающей ориентации в нашем непростом мире!**

# MINITRIP НА ВЫХОДНЫЕ

# ПУТЕШЕСТВИЕ НА БАЙКАЛ НА 5 ДНЕЙ

Байкальский лёд - это то, ради чего стоит ехать в это место. Словами это сложно передать и даже фото или видео в полной мере не отражают насколько это необычное явление.

## КАК ДОБРАТЬСЯ:

Ближайший аэропорт к озеру Байкал в Иркутске. Рейсы летают часто. Цены на билеты в самый сезон льда около 25-30 тыс туда-обратно на одного человека.

Как обычно есть два способа как путешествовать:

1. Самостоятельно.
2. Организованным туром (тут все просто, в аэропорту тебя встретили и возят по маршруту, все рассказывают)

Автор статьи и фото: Буренова Татьяна  
Тревел блогер по России, «Путешествия налегке»

## ДЕНЬ 1

Так как разница во времени с Иркутском составляет 5 часов, первый день все же стоит посвятить самому городу с пешей экскурсией по столице Восточной Сибири.

### ОСНОВНЫЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ:

- 300-летняя Спасская церковь
- Богоявленский собор
- Прогулка по живописной набережной Ангары, где стоит памятник казакам-первоходцам и Вечный огонь
- Полюбуйтесь изящным католическим костёлом и узнайте о вкладе графа Сперанского в развитие Сибири.
- В сквере Кирова есть макет исторического центра
- У фонтана на улице Карла Маркса почувствуйте ритм современного города.

## ДЕНЬ 2. ЛИСТВЯНКА

Ну что ж во второй день и пора выдвигаться к новым впечатлениям.

### ВАРИАНТЫ ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ:

взять в аренду машину/Общественный транспорт/Такси  
И первая остановка «ворота Байкала» — поселок Ли-ствянка.

По пути можно заехать в архитектурно-этнографический комплекс под открытым небом «Тальцы». На его территории вы увидите собранные со всего региона и неповторимые по своей самобытности памятники истории, архитектуры и этнографии 17–20 веков, окунетесь в быт коренных народов Прибайкалья.

Здесь еще можно покататься на веселых снежных горках. Пообедать и пойти изучать экспонаты Байкальского музея.

Вы увидите, как зарождалась жизнь в глубинах Байкала: экспозиции о фауне, редкие подводные кадры, настоящие обитатели озера в аквариумах, включая знаменитого байкальского омуля. Дальше можно отправится к живописному «Камню Черского» (высота 700 м). Подъемник поднимет вас к точке, с которой открывается потрясающий вид на панораму Байкала и Ангары. При хорошей погоде отсюда даже видно Восточные Саяны. Это одно из лучших мест для фотосессий. От холодной красоты у вас точно захватит дух!

В свободное время рекомендую посетить местный рынок, чтобы накупить сувениров и попробовать свежей байкальской рыбы.

## ДЕНЬ 3.

Пора отправляться на лед.

### ВАРИАНТОВ ТУТ ТРИ:

- Аренда автомобиля /Хивус (судно на воздушной подушке)
- Собачья упряжка
- Покататься по льду на коньках

Далее, проехать вдоль побережья и полюбоваться зимними пейзажами. Главный вид здесь не по сторонам, а под ногами. Вы увидите удивительный пузырьковый лед — одну из главных достопримечательностей озера. Сделать сотни космических фотографий, которые взорвут ваши соцсети.

Затем дорога ведет к Бухте Песчаной. Полюбоваться на скалы Большой и Малой Колокольни. Удивиться «ходульным» деревьям, которые будто вот-вот оживут и сделают шаг.

После обеда можно поехать к проливу Ольхонские ворота. Побережье здесь изрезано длинными узкими заливами и бухтами. Вас точно впечатлят крутые скалы, скованные искристым льдом.

Вечером можно заселится в отель на острове Ольхон и там же поужинать в ресторане.

## ДЕНЬ 4

В северной оконечности острова находится впечатляющий мыс Хобой. В дороге вы увидите ледовые гроты, хрустальные торосы из гигантских ледяных плит, сказочно красивые пейзажи. Находится в 40км от Хужира. Чтобы туда добраться, нужен внедорожник и опытный местный водитель. Советую посетить это место с верхней смотровой площадки.

## МЫС ТРИ БРАТА.

Мыс с тремя выступающими высокими скалами. Панорамный вид на Малое море. Обычно это место посещают по пути на мыс Хобой. Находится в северной части острова в 37км от Хужира.

Далее можно поехать на Мыс Бурхан в центре которого расположена священная скала Шаманка. Это сакральное место Силы, в котором еще совсем недавно шаманы проводили свои загадочные ритуалы. Кроме того, здесь потрясающе красиво. Находится рядом с п. Хужир.

Мыс Дракона на острове Огой - красивая скала в западной части острова. Еще здесь находится буддийская ступа. Остров расположен в проливе Малое море. Добраться можно из Хужира (25км) и от Сахюрты (15км).

## ДЕНЬ 5

Держим курс на Иркутск, но впереди еще много достопримечательностей.

Можно проехать через Тажеранские степи — уникальный природный комплекс, богатый марсианскими пейзажами, солеными озерами, реликтовыми ельниками и месторождениями драгоценных и полудрагоценных камней.

В этнопарке «Золотая орда» можно пообедать в настоящей бурятской юрте. Вы познакомитесь с колоритом национальной кухни, послушаете этническую музыку и погрузитесь в быт и обычай бурят. Увидите музейные экспонаты и сможете купить необычные сувениры ручной работы для своих близких.

**ЯРКИХ ВАМ ВПЕЧАТЛЕНИЙ!!!**



# НАЧАЛО 2026 ГОДА ОЗНАМЕНОВАЛОСЬ ВАЖНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В АВТОМОБИЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ РОССИИ.

- Отмена автоматического продления водительских удостоверений: Автоматическое продление срока действия водительских прав прекратило своё действие с 1 января 2026 года. Теперь водители обязаны своевременно менять права самостоятельно. Процедура остаётся стандартной и включает получение медицинской справки, подачу заявления в ГИБДД и оплату пошлины.

- С 1 января 2026 года произойдёт очередное плановое повышение утилизационного сбора на ввозимые из-за рубежа автомобили. Этот сбор увеличивается каждый год начиная с 2024 года и продлится до 2030 года. Президент России Владимир Владимирович Путин пояснил, что цель повышения утильсбора заключается в получении дополнительного дохода для технологического развития.

- С 1 января вводятся изменения в ГОСТ Р 52289-2019, включая введение новых знаков («Стоп-линия», «Рекомендуемая скорость»). С января 2026 года средний размер оплаты за технический осмотр увеличится на 9,7%. Максимальная цена техосмотра зафиксирована на уровне ₽5400 (Чукотка) и минимальная — ₽1070 (Волгоградская область).

- Существенно повышается стоимость эвакуации автомобилей и хранения на штрафстоянках в Москве. Например, перемещение автомобиля мощностью менее 80 л.с. обойдётся в ₽8500 против прежних ₽7600, а суточное хранение автомобиля — минимум ₽1360 вместо ₽1210.



Банки обязывают подтвердить доходы покупателей при выдаче автокредитов, поскольку собственные модели оценки доходов банков подлежат обязательной проверке Центробанком. Это приведёт к усложнению процедуры кредитования и росту требований к потенциальным покупателям автомобилей.

В связи с ростом инфляции ожидается дальнейшее удорожание стоимости обязательного страхования гражданской ответственности автовладельцев. Расширение тарифного коридора по ОСАГО сделает возможным дополнительное повышение стоимости страховых полисов.

Российские автокомпании, несмотря на трудности последних лет, демонстрируют впечатляющие успехи. Один из ярких примеров — возвращение легендарной марки «Волга», под которой планируют выпускать перелицованные китайские автомобили Geely. По предварительным данным, это будут седаны Preface и Emgrand, а также кроссовер Geely Monjaro. Возвращение знаменитой советской марки позволит россиянам ощутить особый эмоциональный резонанс, связанный с историей отечественного автопрома.



Еще одна тенденция — активное внедрение электрических и гибридных технологий. Электрокары начинают занимать значительную долю автомобильного рынка. Например, компания LADA представила модель AZIMUT, которая стала первой серийной отечественной машиной с возможностью установки турбомотора.

В течение последнего десятилетия, мировые автоконцерны значительно увеличили инвестиции в разработку и выпуск электромобилей. Такие бренды, как Tesla, Volkswagen Group (включая Audi, Porsche и Skoda), BMW и Mercedes-Benz представили десятки новых моделей с электрическими двигателями. Особенно заметны продажи в Европе и Китае, где государственные программы поощряют переход на экологически чистые транспортные средства.





Компании вроде Google's Waymo, Uber Technologies и Apple, активно тестируют свои разработки на дорогах общего пользования. Некоторые регионы уже разрешают использование автономных такси и грузовиков, однако широкое распространение пока ограничено юридическими и техническими аспектами. Важной тенденцией остается интеграция цифровых решений и облачных сервисов в автомобили.

Китайская автомобильная промышленность достигла значительных успехов, предложив конкурентоспособные продукты на мировом уровне. Китайские бренды, такие как BYD, NIO и Xpeng, завоевывают доверие потребителей и сотрудничают с западными компаниями, обмениваясь технологиями и производственными мощностями.

Все больше стран вводят ограничения на продажу автомобилей с двигателем внутреннего сгорания, что ускоряет переход на электромобильность. Инвестиции в водородные двигатели и системы регенерации энергии также увеличиваются, особенно в Японии и Южной Корее.

## ПРОГНОЗЫ НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ

Ожидается, что в ближайшие годы мировая автомобильная индустрия продолжит эволюционировать. Конкуренция между производителями усиливается, а потребитель получит доступ к широкому спектру инновационных продуктов и сервисов. Для поддержания конкурентоспособности, компаниям придется продолжать инвестировать в научные исследования, повышать качество продукции и развивать качественную инфраструктуру для обслуживания и эксплуатации электромобилей.

Информация взята из "Lenta.ru", Drom.ru и Avito Journal, ИИ. Информация представлена как обобщённый обзор тенденций. Следует учитывать, что прогнозы и планы могут меняться, и для подтверждения конкретных деталей рекомендуется обращаться к официальным источникам.



# НАШИ ПОБЕДИТЕЛИ

Ж  
НОВОГОДНЕГО КОНКУРСА

ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ

на сайте <https://multimedia-journal.ru>

ER MULTIMEDIA JOURNAL



**1 МЕСТО**

Мария  
Маркова



**2 МЕСТО**

Альбина  
Герасимова



**3 МЕСТО**

Сергей  
Микулич



**ПОЗДРАВЛЯЕМ  
И БЛАГОДАРИМ ВАС  
ЗА УЧАСТИЕ!**

# НЕПРОСТЫЕ ИСТОРИИ ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ

Жизнь каждого человека время от времени проверяет его на прочность. Через испытания, лишения, взлёты и падения.

2018 год для меня стал одновременно самым прогрессивным и самым трагичным.

Прогресс заключался в моей любительской спортивной деятельности, в марафонском беге. В тот год, я был в своей лучшей физической форме и в оптимальном соревновательном весе, чтобы показывать свои личные рекорды в марафоне и в других длинных дистанциях.



Как fast runner, я прошёл отбор на Чикагский марафон, один из серии 6-ти самых престижных марафонов Мира. World Marathon Majors. Тренировался серьезно и был на пике результатов. Готовимся пробежать марафон за 2:59:00.

Но беда приходит нежданно и сбивает с ног, ставит на колени, склоняя голову к земле.

На отдыхе в Грузии у меня диагностируют опухоль головного мозга и делают экстренную сложнейшую операцию. Далее как в тумане. Борьба за жизнь и сказка со счастливым мифическим концом - «птица Феникс, восставшая из пепла». Мне повезло, я вытащил счастливый билет в тот день. И благодаря мастерству врачей, поддержки семьи и близких мне людей, и конечно с Божьей помощью, я встал с колен и побежал дальше. Что не убивает, делает нас сильнее.



Я реально стал сильнее и выносливее и конечно же мудрее. Мой болевой порог сдвинулся или вовсе исчез. Чувство страха притупилось и стало иметь философский оттенок.

Через 3 месяца после операции я вышел на стадион и прошёл свой первый километр пешком, затем его пробежал, Итак шаг за шагом, километр за километром, я вернулся в строй и к своему привычному ритму жизни и тренировочному процессу.





После того, как жизнь разделилась на до и после, я пробежал ещё несколько марафонов, преодолел горный ультрамарафон с набором высоты более 4000м и успешно справился с «железной дистанцией» триатлона 226 км.

Сейчас я строю долгосрочные планы на будущее, понимая что нет предела человеческим возможностям. Рак- не приговор!

А главное - есть несколько важных причин, заставляющих меня просыпаться по утрам. Это моя семья и мои спортивные увлечения. Мой девиз; «никогда не сдаваться»

# Ай, как вкусно!

*Кулинарные идеи зимних десертов  
и горячих напитков, заряженных  
теплом и уютом.*

## Горячий шоколад с маршмеллоу

### Ингредиенты:

Молочный шоколад — 100 г  
Жирные сливки — 200 мл  
Маршмеллоу — по желанию  
Ванильный сахар — щепотка  
Щепотка соли

### Приготовление:

Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновой печи, помешивая до однородности.  
Нагрейте сливки почти до кипения, но не кипятите.  
Добавьте растопленный шоколад в теплые сливки, перемешивайте до полного растворения шоколада.  
Посыпьте ванильным сахаром и солью, хорошо перемешайте.

Подавайте горячим, украсив маршмеллоу.



# Пряный чай с имбирем и лимоном

## Ингредиенты:

Чай черный листовой — 1 ст.л.  
Свежий корень имбиря — небольшой кусочек  
Лимон — долька  
Мед — по вкусу  
Вода — 500 мл

## Приготовление:

Залейте чай кипятком и дайте настояться около 5 минут.  
Натертый свежий имбирь положите в заваренный чай.  
Выдавите сок лимона прямо в чашку.  
Процедите напиток, добавив немного меда для сладости.  
Наслаждайтесь теплым напитком с ароматом цитрусовых  
и пряностей.



# Апельсиновое печенье с маком

## Ингредиенты:

Мука пшеничная — 2 стакана  
Масло сливочное — 100 г  
Сахар — 1 стакан  
Яйцо куриное — 1 шт.  
Разрыхлитель теста — 1 ч.л.  
Мак — 2 ст.л.  
Апельсин — цедра и сок половины плода

## Приготовление:

Взбейте масло с сахаром до кремообразной массы.  
Добавьте яйцо и продолжайте взбивать.  
Просейте муку вместе с разрыхлителем и смешайте с маслом.  
Добавьте апельсиновый сок и цедру, а также мак.  
Замешайте тесто и оставьте его отдохнуть на полчаса.  
Раскатайте тесто тонким слоем, вырежьте фигурки и выпекайте при температуре 180°С примерно 10-12 минут.



# Запечённые яблоки с орехами и медом

## Ингредиенты:

Яблоки крупные — 4 шт.  
Миндаль измельчённый —  $\frac{1}{2}$  стакана  
Изюм —  $\frac{1}{4}$  стакана  
Мед жидккий — 2 ст.л.  
Корица молотая — щепотка

## Приготовление:

Удалите сердцевину яблок, оставив дно целым.  
Заполните углубления смесью миндаля, изюма и меда.  
Присыпьте корицей сверху.  
Выпекайте в духовке при температуре 180°С около 20-25 минут, пока яблоки не станут мягкими.

*Эти зимние блюда наполнены ароматами специй, цитруса и уютных ноток детства. Создайте праздничную атмосферу, наслаждаясь каждым кусочком или глотком горячего напитка. Пусть ваша зима будет теплой и полной радости!*



# Гороскоп на ФЕВРАЛЬ 2026

**ОВЕН** – Вас ждут новые встречи, люди, возможно, новые романтические истории и поклонники. У вас много надежд и мечт на этот период. Позвольте себе мечтать глобально, но в то же время не терять связь с материальной реальностью. Вам важно научиться переводить свои мечты в планы, и из плана в конкретные действия. Начните с малого. В этом случае вас ждет успех. Многое для вас прояснится в феврале и начнется светлый период. Старший Аркан Солнце знаменует успех в любом деле или начинании. Не упустите этот период. Пора начать реализовывать свои самые грандиозные, дерзкие идеи. Помните если не Вы, то кто?

**ТЕЛЕЦ** – Февраль будет трансформационным, пора прощаться с болью, разочарованием, предательством. Помните, что трансформация – это перерождение, рождение нового, это катарсис. Будет непросто, но именно через высвобождение каких-то застанных, не прожитых эмоций, и исцеления глубоких ран, вы способны открыться новым горизонтам, начинаниям. Вы уже на пороге нового, и вам осталось сбросить не нужное, чтобы отправиться в новое путешествие налегке. Как в прямом, так и в переносном смысле. Возможно, вам представится поездка в новые для вас места, обязательно соглашайтесь.

**БЛИЗНЕЦЫ** – Вас ожидают новые проекты и сотрудничества. Возможны новые знакомства с людьми, которые полны идей и энтузиазма начать что-то новое. Эти начинания принесут вам классные, плодотворные результаты. Может сложится команда из трех человек как минимум. Подойдите к четкому делегированию и разделению обязанностей между всеми участниками проекта, не стоит все тянуть на себя. Вас ждет много любимой работы, от которой вы будете получать удовольствие и внутреннее удовлетворение, так и достойное финансовое вознаграждение.

**ЛЕВ** – Фокус месяца на взаимоотношениях с другими людьми. Как с близкими и родными, так и партнерами по бизнесу. Возможно, вы будете налаживать и выстраивать коммуникацию по-новому. Есть болезненные отношения или истории, которые потребуют от вас эмпатии, эмоциональной влеченностии и конкретных действий. Иначе велик шанс тяжелого разрыва отношений. Карты рекомендуют посмотреть на конфликтные отношения с другой стороны, для вас – это возможность осознать новую точку зрения, встать на место другого. Помните, это кармическая история и ваш урок. Пора снять «шоры» мышления – кто прав, кто виноват, и увидеть полную картину, ответив на вопрос: для чего мне эта ситуация?

**РАК** – В феврале вы окажетесь перед не простым выбором. Выбором отпустить конкретного человека или выбором места проживания. Возможно, что это будет взаимосвязано. В любом случае карты подсвечивают, что вы готовы к новому этапу, новой странице в вашей жизни. Вы готовы направить колесницу вашей жизни в совершенно новое и двигаться вперед. Поэтому, вас никто и ничего не удержат в феврале. Даже если вы еще где-то сомневаетесь на уровне мыслей, все ваше нутро уже решило и готово развернуть свой взгляд в новое. Произойдет момент, который внесет ясность и ваши сомнения рассеются, как туман после восхода солнца.

**ДЕВА** – Февраль несет новые надежды и мечты, многое вокруг вас будет складываться наилучшим образом, вы почувствуете поддержку от Всевышней. Но со своей стороны, вы должны переформатировать свои вечно сомневающиеся настройки, и отпустить сожаления и претензии прошлого. Сожгите ненужный перфекционизм, он только сдерживает вас от реализации. В феврале важно научиться реагировать и действовать быстро. Вам важно успеть, что-то с документами, разрешениями, согласованиями на долгосрочный период. Продумайте и не оставляйте на потом то, что будет требовать вашего внимания сейчас, касательно документов и официальных бумаг. Вы закладываете фундамент, некой долгосрочной перспективы, за который в будущем вы скажите себе спасибо.

**ВЕСЫ** – Время встретиться со своими страхами и иллюзиями. Вы готовы пойти глубже, вы готовы обнулиться. Вы сможете увидеть силу в том, чего раньше боялись, что держало вас словно в заложниках. Вы способны переработать, трансформировать свою боль, тьму, внутренних монстров, демонов, назовите это, как угодно. Возможно, внешние ситуации будут вас толкать на то, что избавиться от зависимостей. Здесь главное не сопротивляться изменениям. Ведь вас ведут к изобилию. Вы научитесь принимать, ценить, любить и радоваться тому, что есть вокруг вас. Пространство наградит вас через приятные бонусы и подарки на вашем пути изменений, так вы поймете, что вы на правильном пути.

**СКОРПИОН** – Одиночных скорпионов ждут новые романтические отношения, подарки, встречи, эмоциональное обновление. Месяц будет полон творческих начинаний, идей, выходов в свет. Вы будете привлекать внимание и часто быть центром притяжения. Новые проекты и начинания принесут успех. В целом месяц очень светлый, яркий, насыщенный. Здесь главное не растрачивать себя и свою энергию, если вы почувствуете, что вам нужно уединиться, позвольте себе побыть одной и восстановить внутреннее равновесие. Не бойтесь, что-то пропустить или упустить. Ваше внутреннее и физическое состояние важнее.

**ВОДОЛЕЙ** – У вас обострится интуиция, вы будете более чувствительны, возможны интересные сны с подсказками от вашего бессознательного. Вы будете чувствовать, что для вас более выгодно, благоприятно, а что нет. Вас ожидают новые предложения о сотрудничестве издалека или из-за границы. Карты рекомендуют довериться интуиции, и пробовать себя в новых возможностях. Открывайте для себя новые горизонты. Будут и страхи, которыми вы способны накрутить себя, но не более того. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу Мудреца и он направит вас.

**СТРЕЛЕЦ** – Для вас это месяц побед, вы на коне! То, к чему вы долго шли, успешно реализуется. Вы получаете заслуженное признание, и наконец, вы в центре внимания. Слава, успех и деньги. Вы получаете все. Вы готовы побеждать и покорять новые вершины. На этом фоне, возможны новые проекты, повышения, важные командировки или поездки. Вы довольны и получаете удовольствие от своих результатов.

**КОЗЕРОГ** – Для вас это месяц кармической развязки, причины и следствия. Возможно юридических, судебных слушаний, которые решатся в вашу пользу. Вы получите достойный, материальный результат. Какой-то сложный, длительный этап остается позади. Вы прошли все эти испытания достойно. Вы большие молодцы, и за это материя вас щедро наградит. Для вас открываются новые шансы и возможности материальных благ, новой работы, выгодных инвестиций. Не упустите их, помните вы очень хорошо поработали, как фактически, так и внутренне, и достойны намного большего. Принимайте с благодарностью.

**РЫБЫ** – Февраль для вас про порядок и справедливость, который расставит все по своим местам. Там, где была иллюзия, обман и туман, там, где вами пытались управлять или манипулировать, аркан Справедливость поменяет все местами. Закон бумеранга и кармы. Для вас, это время выхода из иллюзий, как чужих, так и собственных. Важно научиться мыслить стратегически и просчитывать свои действия на несколько шагов вперед, как в шахматах. И тогда вас ждет успех. А пространство покажет вам истинное положение дел и намерений вашего окружения.



Креативный директор,  
дизайнер ER Multimedia journal  
**Александра Кубасова**

---

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

Все материалы, опубликованные редакцией журнала  
«ER multimedia Journal», принадлежат редакции  
журнала «ER multimedia Journal».  
Вы не в праве перепечатывать, переиздавать  
их без предварительного согласования с редакцией.  
Права на изображения принадлежат их правооблада-  
телям, которые указаны рядом с изображениями.  
По всем вопросам, связанным с использованием  
материалов, пишите на [telepnevae@bk.ru](mailto:telepnevae@bk.ru)

