



MULTIMEDIA JOURNAL

№2 2025

**АЛИЯ
ФАСХУТДИНОВА**





3

Письмо издателя

5

Прекрасный капитан:

Фасхутдинова Алия

9

Музыкальная страничка:

Largo Creative

13

Кострома:

выходные как маленькая жизнь

19

Занеглименье:

Что ОЗНАЧАЕТ это слово и с чем «его НЕ едят»?!

21

Woman's wish list

23

Наталья Акимова:

фестиваль фламенко в Костроме

29

Бесстрашные герои:

фронтовой священник - Иерей Максим
(Серпицкий)

33

Бесстрашные герои:

Военкор Евгений Шульга

35

Бесстрашные герои:

Клюев Сергей, позывной «Брянский немец»

37

Герой адаптивного бокса:

Руслан Захаров

41

Рецепты жаркого лета:

Шеф-повар Юлия Чернецова

45

Медицинская страничка:

Аллерголог-иммунолог Кобизская Наталья

51

Гороскоп на июль







Дорогие друзья,

В каждом из нас скрыта невероятная сила — сила преодоления, мужество идти вперед и вера в собственные силы. Журнал, который вы держите в руках, — это напоминание о том, что истинная красота рождается в сердце человека, когда он не боится сталкиваться с трудностями и идти навстречу своим мечтам.

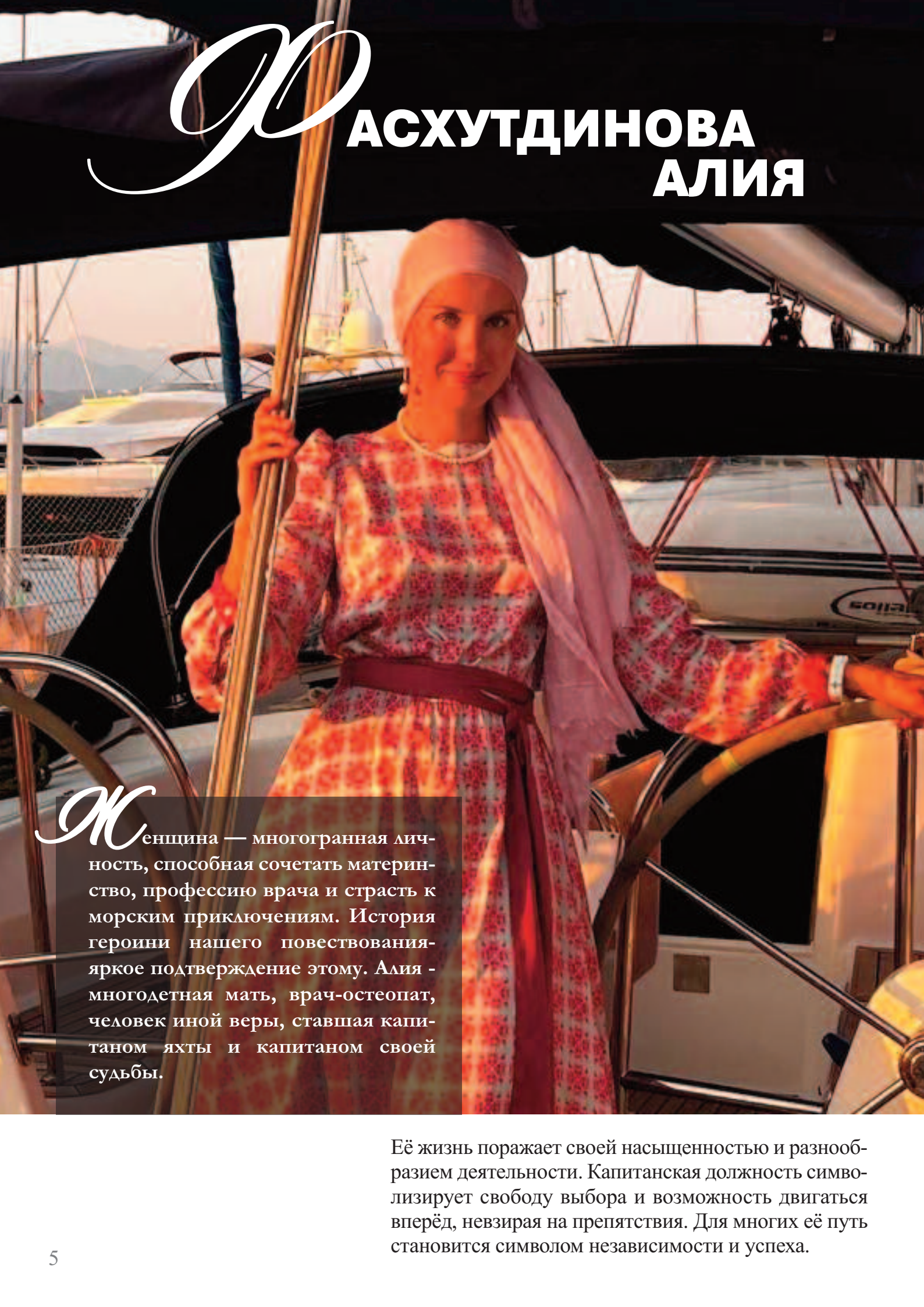
Жизнь полна испытаний, и именно в моменты преодоления мы раскрываем свою настоящую силу. Не позволяйте страху остановить вас — он всего лишь тень на пути к великим достижениям. Помогая другим, мы становимся сильнее и мудрее. Делая добро и поддерживая тех, кто рядом, мы создаем мир ярче и теплее. Пусть каждый день станет для вас возможностью стать лучше, чем вчера, и шагом к своей мечте.

Помните: идти вперед — значит жить по-настоящему. Ваша смелость и вера в себя способны изменить не только вашу судьбу, но и окружающий мир. Верьте в свои силы, двигайтесь вперед и вдохновляйте других на путь преодоления.

Жажда внутренней и внешней красоты — это не только желание видеть прекрасное вокруг, но и стремление создавать его внутри себя. Это вдохновляющий вызов — делать свою жизнь ярче, наполнять ее смыслом и добром. В каждом из нас есть потенциал стать источником красоты и вдохновения для других.

Пусть внутренняя сила станет вашим путеводителем, а жажда красоты — движущей силой. Верьте в свою уникальность, ищите вдохновение в каждом дне и помните: именно ваша внутренняя красота способна изменить мир к лучшему.

Ваша Елена Розенберг (@elena.telepneva)

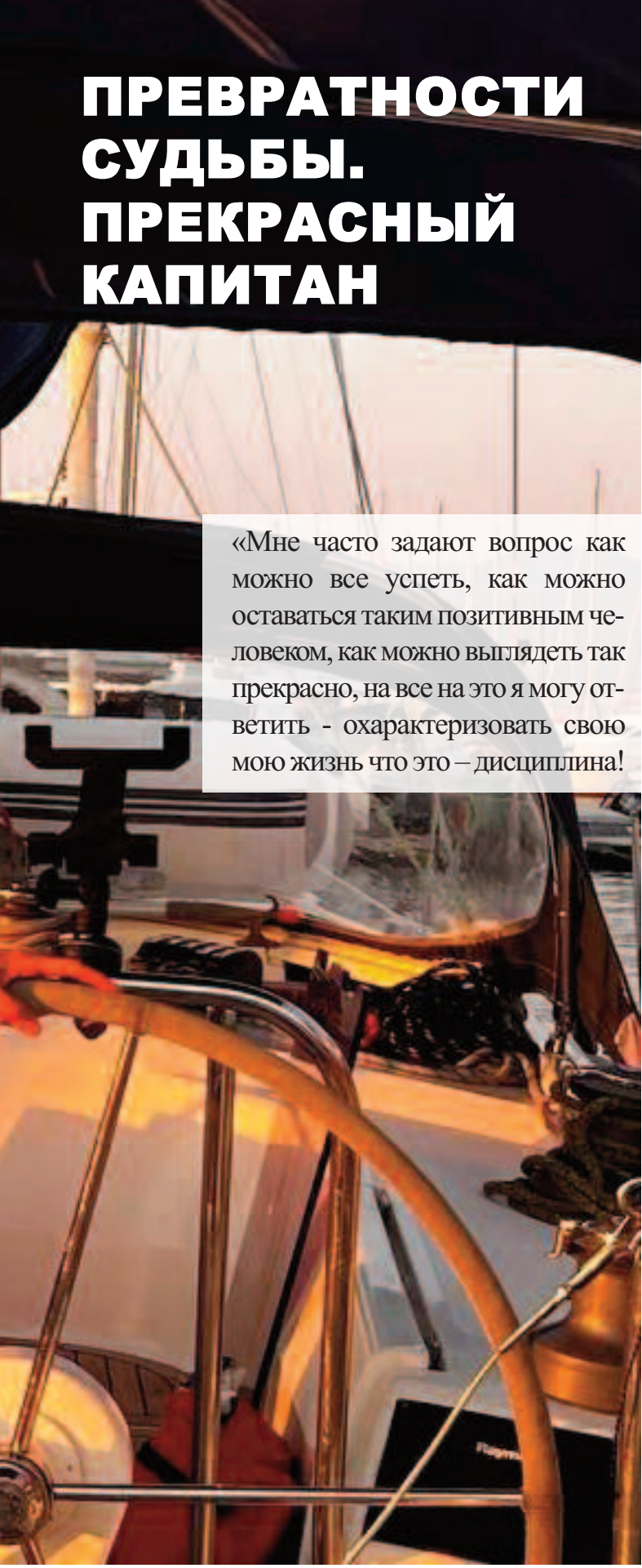


АСХУТДИНОВА АЛИЯ

Женщина — многогранная личность, способная сочетать материнство, профессию врача и страсть к морским приключениям. История героини нашего повествования — яркое подтверждение этому. Алиа — многодетная мать, врач-остеопат, человек иной веры, ставшая капитаном яхты и капитаном своей судьбы.

Её жизнь поражает своей насыщенностью и разнообразием деятельности. Капитанская должность символизирует свободу выбора и возможность двигаться вперёд, невзирая на препятствия. Для многих её путь становится символом независимости и успеха.

ПРЕВРАТНОСТИ СУДЬБЫ. ПРЕКРАСНЫЙ КАПИТАН



«Мне часто задают вопрос как можно все успеть, как можно оставаться таким позитивным человеком, как можно выглядеть так прекрасно, на все на это я могу ответить - охарактеризовать свою мою жизнь что это — дисциплина!

Образ капитана-скипера демонстрирует способность руководить командой и брать ответственность за безопасность пассажиров. Умение управлять коллективом людей разных культур и убеждений делает женщину настоящим лидером, которой доверяют и уважают. Это позволяет группе чувствовать себя уверенно и спокойно, находясь далеко от дома.

Дисциплина во всём, в распорядке дня, в рационе питания, в одежде в формате мышления дисциплины к самой себе, своему внешнему виду, своим физическим возможностям.

Ну, начнём по порядку. Родилась я в солнечном городе Ташкенте и прожила там до 22 лет. Ташкент зародил во мне чувство солнечного позитивного отношения ко всему. Как будто лучи палящего солнца пронзились в жилы и текут в моей крови. Поэтому, в контексте уже нынешней моей работы, я понимаю, что любовь к людям тоже была рождена лучами солнца. В детстве я занималась спортом — фристайлом. Да, как ни странно, Ташкент и фристайл (зимний вид спорта) у многих вызывает удивление. Буквально в двух часах от моего дома, возвышаются предгорья Тянь-Шаня. Я часто ездила на спортивные сборы и на соревнования в разные страны. С детства у меня была мечта стать олимпийской чемпионкой мира. Этот темп задала нам великая спортсменка Лина Черезова. В 97-м году она стала олимпийской чемпионкой мира и представляла республику Узбекистан.



Конечно же для меня, для маленькой девочки, так как я знала её лично, это было очень показательно. Мы с ней вместе тренировались и всю отдачу свою на физическом уровне, конечно же я отдавала, достигая хороших вершин. Как-то я стала, даже, чемпионкой Узбекистана, уже не помню в каком году это было. Потом, были разряды и все это безумно мне нравилось. Это было очень непросто. Горы, холод, ведь тогда не было лёгких и теплых мембранных комбинезонов, все было очень бедно. Мы, спортсмены-дети, сами строили трамплины, привозили воду на коромыслах на склон, чтобы залить его водой. Говоря о спортивной карьере, она тоже вся пересекалась с жёсткой дисциплиной.

Я вообще считаю, что у человека должна быть дисциплина во главе угла. Принимать себя таким какой ты есть, как говорят именитые коучи, я с этим не согласна. Мы же не бабочки, которые должны жить, завернувшись в кокон, а потом распахнуться и любить себя просто потому, что мы такие красивые, да еще с крыльями...:))

Ну так вот, олимпийская чемпионка из меня не получилась, потому что я получила травму и моя спортивная карьера закончилась. В принципе, к тому времени, мои родители уже точно понимали, что нам надо будет переезжать из солнечного города Ташкент в Россию и всё к этому шло. Был очень тяжелый переезд, потому что было всё оставлено: дом родной, друзья, знакомые, родные и переезд в неизвестность. Но опять же, здесь сработал мой характер, и понимание того, что надо просто много работать, учиться и строить свою жизнь.



Жизнь внесла свои коррективы. Мы переехали с родителями с бабушкой и с братом в город Подольск и началась новая глава нашей жизни.

Меня всегда интересовала работа с телом. Я всегда любила делать массаж, проводить какие-то практики. В конечном итоге все это вывело меня на мою нынешнюю очень любимую для меня работу, я даже её работой не могу назвать, это действительно очень любимое для меня дело. Я работаю с людьми, с детьми и с маленькими новорождёнными детками, я врач-osteопат. Это очень интересный путь. На данный момент, я преуспеваю в остеопатии, иглотерапии, гирудотерапии, провожу много телесных практик в контексте с психологией. Это работа, которая приносит мне удовольствие. Я счастлива работать с людьми.

ЯХТИНГ - ЭТО ЖИЗНЬ

Иногда мне кажется, что Вселенная взяла меня за руку и повела в сторону парусов, в сторону моря и ветра. Это был очень тяжелый период моей жизни. Я переживала развод. Тогда, я взяла своих троих детей и ушла от мужа, чтобы не съехать с катушек. И именно в то время яхтинг и вошел в мою жизнь. Неожиданно, я попала на яхту моряков, попала в женскую команду мне это очень сразу впечатлило. Тут же зародилось желание тоже стать капитаном. Я отучилась в яхтинской школе, сдала с первого раза успешно на права и, чтобы мгновенно всё не забыть, взяла в чарт лодку. Мгновенно собрала команду из всех своих друзей и вышла в море. Я не побоялась взять на себя ответственность за всех и по моему, мы провели отличное путешествие. Турция, Сейшелы и пр., сейчас все эти маршруты мне знакомы, и ждут моих друзей у меня на борту.

Музыка — это не только искусство, но и сложный путь, полный испытаний и преодолений. Особенно это касается тех, кто выбирает играть на инструменте, таком как аккордеон. Этот уникальный музыкальный инструмент требует не только технического мастерства, но и глубокого понимания музыкальной теории, а также способности передавать эмоции через звук.

LARGO CREATIVE

Мы рады представить молодых и прекрасных девушек, которые не побоялись выбрать этот непростой путь. Их история — это пример смелости и решимости, ведь они решили стать аккордеонистками в мире, где многие предпочитают более популярные инструменты. Эти девушки вдохновляют своим упорством и страстью к музыке, преодолевая все трудности на своем пути.



Каждая из них столкнулась с вызовами: от долгих часов практики и преодоления сценической тревоги до поиска своего уникального стиля. Но, несмотря на все преграды, они продолжают идти вперед, открывая для себя новые горизонты в мире музыки.

Их выбор стать музыкантами-инструменталистами — это не просто хобби, а настоящая жизненная миссия, которая вдохновляет их сверстников и взрослых.

**Ирина Барышева
Анастасия Перова
Зверева Алина**

**• В чем конкретно
МУЗЫКА может по-
мочь человеку в жизни?**

Ирина – В музыке есть определенная дельта/волны, на которые она настроена. И когда человек исполняет, он исполняет своей энергией, той, которая у него внутри. И когда человек исполняет музыку, он может даже исцелять. Это научно доказанный факт – что музыка способна исцелять. Особенно когда человек исполняет от чистого сердца, от всей своей души, при этом работает и мозг и сердце.

Настя – Мне самой очень помогает музыка. Когда, например, у меня болит голова, я начинаю играть, что то разучивать – и у меня без таблеток все проходит.

• Какая музыка в повседневной жизни мотивирует вас, вдохновляет. Или нет критериев?

Настя – Мне нравится классическая музыка. Вивальди, Бах, Астора Пьяццолы (Большое танго). Она и вдохновляет и настраивает на лучшее.

Ирина – Мне нравится современная музыка Deer Haus, например. Если миксовать классику с современной стилистикой, то я абстрагируюсь от того, что происходит во внешнем мире, я начинаю чувствовать мир не с призм глаз и ушей. А с призмой того, что я ощущаю здесь и сейчас именно духовно.

**• Кто вас познакомил с таким
инструментом, как аккордеон.
Почему именно этот инструмент?**

Настя – Я сама пошла в музыкальную школу. Выбора особо не было, да и я не особо задумывалась. Просто хотела научиться исполнять музыку. Хотела на фортепиано, но мест уже не было – мне предложили аккордеон.

Ирина – Я дочь военного, когда мы жили в закрытом городке, тогда стоял выбор. Родители работали, ребенка надо чем то занять, меня отдали в музыкальную школу, я тоже хотела на фортепиано, но тоже мест уже не было, поэтому выбор пал на аккордеон. Но при этом я очень часто сбегала с уроков, пропускала занятия, потому что мне очень нравился... спорт.



• Кто вам помогает финансово?

Настя - Честно говоря, мы сами. Мы зарабатываем и откладываем часть средств на дальнейшее развитие. Запись аранжировки, видеосессии, договора, костюмы и пр. Мы сами себе и компания и коллектив и друзья.

Ирина – Через Интернет, через соц.сети. Я тогда искала себе напарницу. Коллектив — это всегда сложно, но так получилось, что надо было крайне срочно найти девочку аккордеонистку, тк через неделю был эфир на 1 канале. И Насте пришлось за неделю все преодолеть, и волнение и играть сразу, как тебе щелкнут. Было страшно, но мы смогли все преодолеть.

Мы уверены, что история этих удивительно прекрасных девушек, станет источником вдохновения для многих, кто мечтает о карьере в музыке, и покажет, что трудный путь может привести к удивительным достижениям.

• Как вы видите эволюцию вашего дуэта?

Ирина – Мы сейчас готовим сольную программу. Начнется цикл усадебных концертов. Музыка 19 века в современной обработке. На аккордеон не каждая музыка 19 в «ложится». Русских композиторов у нас не было, на каждое выступление будет свое видео. Дай Бог нам сил.

www.duetlargo.ru

Отдых в Костроме — это настоящее путешествие в центр старой Руси, где каждая улица дышит историей, культурой и мирозданием. Этот город славится своей богатой архитектурой, древними церквями и уютными набережными, где можно насладиться тишиной и красотой Волги.



КОСТРОМА

ВЫХОДНЫЕ, КАК МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ



Прежде всего, стоит отправиться в знаменитый Ипатьевский монастырь — место, пропитанное духовностью и историческими событиями. Затем прогуляйтесь по Кремлю, полному старинных башен и стен, и обязательно посетите Музей деревянного зодчества, где оживают традиционные русские ремесла.

Не забудьте заглянуть в местные кафе, чтобы попробовать вкуснейшую русскую кухню. В Костроме вас ждут вдохновляющие пейзажи, тепло сердечных людей и ощущение, что вы прикоснулись к настоящей русской душе. Это место, где каждый выходной становится особенным!

Костромская набережная — место, где Волга нежно обнимает берега, создавая атмосферу спокойствия и гармонии. Здесь каждый закат превращается в волшебное шоу, окрашивая небо в золотисто-розовые оттенки, а мягкий шум волн наполняет душу умиротворением. Прогулка по набережной — это словно путешествие в сказку: старинные корабли, уютные лавочки, аромат свежей рыбы и трав, а вдали — силуэты древних церквей и монастырей. В этом уголке природа и история сливаются воедино, создавая неповторимую атмосферу уюта и вдохновения. Это место, словно картина, запечатленная в памяти навсегда.



Музей Ипатьевского монастыря — рассказывает о богатой истории этого святого места и его роли в судьбе России.

Музей «Костромская слобода» — живописный музей под открытым небом, где можно прогуляться среди старинных домов, церквей и ремесленных мастерских.

Музей «Русская изба» — погружение в быт и традиции русской деревни, ощущение уюта и тепла домашнего очага.



Эти музеи создают особую атмосферу, наполняют сердце теплом и вдохновением, позволяя почувствовать дух старой Руси.



Вот самые популярные отели в Костроме по рейтингу и их особенности:

- **Гранд-отель «Кострома»**

Один из лучших отелей города с современным дизайном, комфортными номерами и отличным сервисом. Идеально подходит для деловых поездок и отдыха. Расположен в центре города, рядом с основными достопримечательностями.

- **Отель «Кострома»**

Уютный и недорогой вариант с домашней атмосферой. Хороший выбор для тех, кто ищет комфорт по разумной цене, с хорошим обслуживанием и удобным расположением.

- **Отель «Волга»**

Расположен на берегу Волги, с панорамными видами на реку. Идеально подходит для романтического отдыха и тех, кто ценит живописные пейзажи и спокойствие.

- **Отель «Снегурочка»**

Отличный вариант для семейных пар с детьми. Там, вас встретят гостеприимные помощницы Снегурочки и возможно, проводят вас в тематический номер самого Деда Мороза. Не забудьте сфотографироваться в костюме Снегурочки!

**БЕРИТЕ НА ЗАМЕТКУ
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТМЕЧАТЬ
ТЕХ, КТО ПОМОГ ВАМ
ОТПРАВИТЬСЯ
В УДИВИТЕЛЬНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ.**

С уважением, редакция ER Journal



Что ОЗНАЧАЕТ это слово и с чем «его НЕ едят»?!

Все просто и интересно.... Думается,
вы должны с ним познакомиться, кто не в курсе.

ЗАНЕГЛИМЕНЬЕ

Занеглименье - это местность, где когда-то обитали древнерусские племена вятичи. Местность расположена на север-западе от Кремля. Само построение этого слова о многом говорит. Приставка **-ЗА-** употребляется в лексике со значением «... за чем то». А поскольку речь идет о местности, которая как раз и находилась за рекой Неглинкой, отсюда и появилось это название.

В 16 веке Иван Грозный размещал здесь Стремянной стрелецкий полк. Полк был не простой, а с привилегиями, что говорит о статусности места.

Архитектуру площади изменили по приказу Петра I. Готовясь к нападению шведов на Москву, царь велел построить много больших земляных бастионов. Но, ничего не пригодилось, потому что Карл XII так и не дошел до Москвы.

В 19 веке появился знаменитый Манеж, который занимал большую часть пространства будущей площади. В 1935 году был утвержден Генеральный план реконструкции Москвы, а через три года появляется новая большая площадь – Манежная.

«.....Зимой на льду Неглинной утраивали дополнительные временные ряды, где продавали зерно, дрова и сено. Общую картину «украшала» сваленная прямо на лед гора замерзших коровьих туш. На площади Охотного ряда (так называли Манежку — по самому большому «павильону») гуляла вся Москва!»

Что же еще входит в эту местность?

- Известный многим - Дом Пашкова. Необычный дворец в центре Москвы, прямо расположен напротив Кремля. Он гордо возвышается на Ваганьковском холме, и, как бы возвышается над городом. Существует версия, что Баженов, из-за обид на Екатерину, повернул дом задом к Кремлю.

- Кузнецкий мост, усадьба на Рождественке (МАРХИ), усадьба Чекоевского - Мышецкого (Рождественка, 11)

- Трапезная палата бывшего Государева аптекарского двора, которая была построена ещё в XVII столетии – в 1676 год. Сегодня это является музеем архитектуры им. А.В.Щусева

- Как ни удивительно, но и старейшая автозаправочная станция, также, входит в район Волхонка и в местность Занеглименье. Станция предназначена только для обслуживания машин правительства. Построена она в 1930 году по проекту известного архитектора А.Н. Душкина в стилистике Советского арт-деко.

**Woman's
wish list**



"Одно из качеств, которое отличает фламенко от других видов искусства - это свобода. Этот танец требует максимального трудолюбия. Фламенко вынуждает держать глаза открытыми и реагировать на все с максимальной самоотдачей".

Сара Барас

Наталья Акимова

- организатор и участница фестиваля
«FERIA DE PÁJAROS» в Костроме.

Фламенко — это целая культура, которая объединяет музыку, пение и чувственный танец. Через эту музыку передаётся история и дух Андалусии. Танец фламенко — это способ выразить самые сокровенные чувства и эмоции, порой не поддающиеся словесному описанию. Страсть танцевать именно фламенко, может быть вызвана благодаря глубокой выразительности танца. FERIA DE PÁJAROS проводится в Костроме в последний день весны. Его организатор, решила совместить искусство испанского танца с невероятными костюмами, отражающими этот жгучий танец.



«Танцую я с детства. Начала увлекаться бальными танцами с 12 лет и до окончания школы это было моим основным увлечением. Поступать в Институт культуры отговорила меня моя мама, так считала, что профессия должна приносить реальный доход. Поэтому выбор пал на факультет конструирования одежды в Костромском ВУЗе. Более того, я до сих пор работаю в этой специальности.

Больше десятка лет я не танцевала от слова *совсем. В какой-то момент, в 2014 г., меня в соц.сетях разыскал мой старый знакомый еще со времен школы и стал задавать вопросы, касаемые моим прошлым увлечением танцами. По окончании разговора мы с ним поспорили, что я вернусь в танцы, и получу, наконец то, водительские права. И вот, в Августе 2014 г., я пошла одновременно учиться в автошколу и параллельно поступила на курсы фламенко. Меня сильно и сразу же затянули танцы, и я просто вырослась в эту танцевальную жизнь.

Прозанимавшись в группе 5-6 лет, руководитель передала мне группу для руководства. И вот, путем разных подходов и методов, я стала расти как преподаватель танцев «фламенко». Курсы по вождению, кстати, я закончила и сдала с первого раза! Я выиграла пари дважды. И это замотивировало меня к достижению чего-то большего.

Я настолько отдавалась этому танцу, что в какой-то момент я стала понимать, что все это, как то, не по-настоящему, не входит в формат, не несет некую аутентичность. Тогда я начала рьяно искать педагогов. Нашла их в Москве. Первым педагогом стала Ольга Пшеницына. Когда она приехала в наш балет в Костроме, первый во-

прос, который она задала: «Вы танцуете в компасе?» Мой ответ выражали пораженные глаза. Она все поняла и начала учить меня с самого 0. После этого, мое восприятие Фламенко в корне изменилось, и я начала подробно изучать все, касаемое этого танца. Я ездила на индивидуальные классы в Москву, а потом грянула пандемия.



В 2022 г. состоялся в Костроме фестиваль «Фламенко над Волгой». Родоначальник этого фестиваля – город Тольятти.

Люди съехались в Кострому со всех регионов России, было порядка 400 участников и это дало невероятный шанс познакомиться друг с другом всем, кто также как и я любит эти волшебные движения. В какой-то момент, мы решили создать свой собственный проект.

И поскольку изначально я – дизайнер одежды, мы решили объединить эти 2 искусства. Одежду и танец.

Vk: nata_akimova_pajarito



БЕССТР

АШШНЫЕ
ГЕРОИ...

ФРОНТОВОЙ СВЯЩЕНИК - ИЕРЕИ МАКСИМ (СЕРПИЦКИЙ)

**«Настоящий священник
всегда там, где страшно
и больно».**

• Как вы пришли к служению Богу и что этому способствовало?

- Раньше я был бизнесменом, работал в серьезной сфере, у меня несколько высших образований. Была жизнь, как у многих людей. В какой-то момент произошел ряд событий, заставивший меня задуматься о высоком. Я вдруг понял, что в жизни я упустил основное. А ведь цель человека – понять волю Божию и выполнить ее. Тогда я и стал задумываться над этим и в итоге пришел к служению Богу и людям.

• **Вы ежедневно встречаетесь с разными людьми, которые доверяют вам свои истории. Скажите, какая история зацепила вас больше всего?**

- Самая интересная история, связана не с прихожанами. У нас есть наставник, отец Андрей. Каждое лето, он ездил на территорию крайнего Севера и служил там бесплатно. И он рассказывал про человека, простого водителя, который его возил в отдаленные уголки северных территорий. Такой образ настоящего мужика с крайнего Севера. Весь такой прокаченный, аккуратный, сильный и очень добрый.

Машина его оборудована полностью, в общем, идеал аккуратности и никакого бардака в принципе. И тут он спрашивает «Отец Андрей, вот вы крестите представителей Администрации, директоров и пр. А они как матерились, так и матерятся, как вели себя нечестно и безбожно, так и ведут несмотря на Святое Крещение». Отец Андрей слушая, вдруг предлагает «...А давай тебя покрестим»?!. На что этот человек отвечает, да что Вы, отец Андрей, это ж какую веру надо иметь, это ж как соблюдать все каноны требуется. Нет, я еще не дорос до такой чести.



• **Были ли в вашей практике моменты, когда у вас появлялось сомнение в правильности выбранного вами пути?**

- В вере нет, в окружении – да. Есть некоторые сомнения в тех, для кого служение Богу является просто работой. Те это работа без души, морали и чувств... Церковь чиста и непорочна. Если человек как-то отпадает – у него есть шанс вернуться или НЕ вернуться. Но были персонажи, которые даже у меня переворачивали сознание. Увы. Вот если я пойму, что не могу служить – я честно подойду и скажу об этом. Вот это моя личная позиция.

• **Какое самое необычное или оригинальное обращение к вам, вы слышали от прихожан?**

Меня рукоположили в Диякона, и я был на сорокоусте в учебном комитете. По возвращении на приход, вдруг, какая-то женщина, смотря на меня подозрительно, говорит мне: «Отец Максим, а к вам отец Максим обращаться или по новому имени? Я удивленно – Ну ка расскажите мне, какое у меня новое имя?! Ну как же, все знают, что вы приняли имя Иринарх. Я ошарашенно смотрю на нее, я спрашиваю откуда вы это взяли?»



• **Ваши сыновья. Старшего вы отправили в армию, младший же воевал и только вернулся. Как вы допустили его отпустить, как психологически смогли?**

Старший учился в Институте и учился по-разгильдяйски. Пришлось «загнать» его в армию, в Росгвардию. И ему пришлось честно и образцово служить. У него очень хорошие отзывы от офицеров. Сейчас он продолжает служить в силовых структурах. А младшему, сразу

было сказано, что с такими «успехами» в школе ты пойдешь в армию без вопросов. Была присяга и через полгода его посылают на границу, в Белгородчину. Когда я приехал к нему на границу, я спросил, Саш, а хочешь вернуться домой? Он ответил – нет, я парней не брошу, я останусь здесь! Четко и честно воевал, и на вопросы вернуться домой – всегда отказывал. На сегодняшний день, он вернулся и планирует строить карьеру военнослужащего.

• **Насколько они изменились, пошло ли им это на пользу?**

- Они оба реально повзрослели в один момент. Все пошло только во благо! Это их крайне закалило.

VK Максим Серпицкий

• **Если бы у вас была возможность дать одно единственное благословление человечеству. Что бы вы сказали?**

- Человечеству не знаю, жене сказал бы ...в 2012 году покупать биткоины..:)) Это конечно шутка, но, с другой стороны, надо быть очень внимательным к своему внутреннему миру! Очень важно следить за самим собой. Что ты делаешь, о чем ты думаешь, какие планы ты строишь и пр. Речь крайне влияет на сознание и прежде, чем что-то сказать, надо очень хорошо подумать. Вот, например, по моему мнению, лучшими ораторами всегда были и остаются Хрюша со Степашкой. Потому что они несут позитив и обладают широчайшей аудиторией всех возрастов. Вот и людям надо нести позитив и свет в этот мир.



МУЖЕСТВЕННЫЕ И БЕССТРАШНЫЕ ЛЮДИ С ШИРОКИМ СЕРДЦЕМ

Военная журналистика — это одна из самых сложных и опасных профессий в мире. Журналисты, работающие в условиях конфликта, сталкиваются с уникальными вызовами, которые требуют не только профессионализма, но и мужества. Они рискуют своей жизнью ежесекундно, чтобы донести до людей правду о войне, ее последствиях и страданиях людей, оказавшихся в эпицентре событий.

В этом интервью, мы поговорим с опыт-

ным военным журналистом, который провел множество месяцев в горячих точках, освещая конфликты и их влияние на гражданское население. Мы обсудим его личный опыт, трудности, с которыми он сталкивался, и важность независимой журналистики в условиях войны.

А еще, он вместе со своим коллегой, по позывному «Немец», ездит с начала СВО и развозит по горячим точкам то, «что нужно очень срочно и очень быстро»!

ВОЕНКОР ЕВГЕНИЙ ШУЛЬГА

@Evgen_Shulga

Военная журналистика — это одна из самых сложных и опасных профессий в мире. Журналисты, работающие в условиях конфликта, сталкиваются с уникальными вызовами, которые требуют не только профессионализма, но и мужества. Они рискуют своей жизнью ежесекундно, чтобы донести до людей правду о войне, ее последствиях и страданиях людей, оказавшихся в эпицентре событий.

В этом интервью, мы поговорим с опытным военным журналистом, который провел множество месяцев в горячих точках, освещая конфликты и их влияние на гражданское население. Мы обсудим его личный опыт, трудности, с которыми он сталкивался, и важность независимой журналистики в условиях войны.

Как вы справляетесь с эмоциональным воздействием, которое оказывает на вас работа в зоне конфликта?

- По разному, все зависит от ситуации, по первой очень остро воспринимал происходящее со временем адаптировался к информации и всему происходящему, но не всегда. Остро воспринимается боль потерь близких, друзей, знакомых. Помогают пережить ситуацию - друзья, братья, единомышленники.



Как вы выбираете, какие истории стоит рассказывать, а какие - нет, А ГЛАВНОЕ КОМУ МОЖНО, а КОМУ НИ-НИ?

- Все мы понимаем какие случаи, объекты и расположения не стоит афишировать в данный момент. НО о причиненном вреде и зверствах со стороны ВСУ «неонацистов», население необходимо информировать! А также о подвигах наших ребят, стойкости и героизме, истории из фронтовой жизни, о талантливых людях и на фронте.

Что вы если сегодня на завтрак?

- Завтракаю я поздно , поэтому только кофе и сигареты.

Вы женаты? Если да, расскажите немного о той, которая вас ждет.

- Был когда-то, в данный момент ждут меня те, кому я просто безразличен, семья, друзья. Может ждёт еще кто то но об этом я умолчу...

Какие мифы о военной журналистике вы хотели бы развенчать?

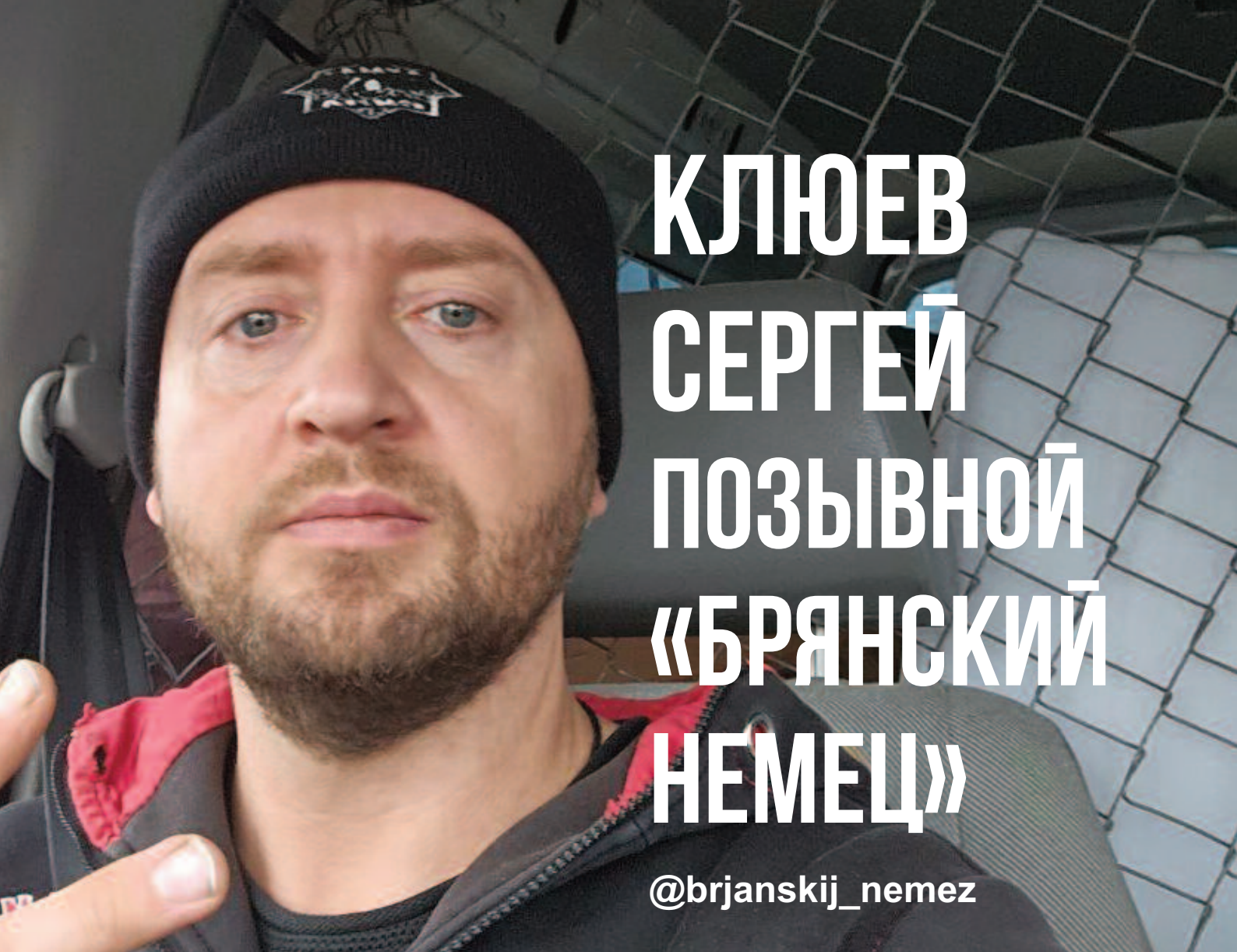
- Не совсем понимаю вопрос, разве могут быть мифы в этой профессии?! По моему, там все предельно понятно, журналисты рискуют жизнью чтобы люди знали что происходит на самом деле.

Как вы относитесь к риску, связанному с вашей работой?

- Я знаю на что иду и чем рискую, это мой личный выбор.

Как вы справляетесь с критикой своей работы?

- Сидя на диване, всегда проще говорить и давать советы что и как нужно делать. Я отношусь просто - я делаю свое дело.



КЛЮЕВ СЕРГЕЙ ПОЗЫВНОЙ «БРЯНСКИЙ НЕМЕЦ»

@brjanskij_nemez

Вам, наверное, надоел вопрос - почему Вы несмотря на агитацию, решили помогать русскому фронту?

- 31 год было все хорошо, а тут ни с того ни с сего, со всех сторон, начали гнать плохими словами на Русский народ также, как и на саму страну, РФ. Я носил и ношу футболки, кофты с российским флагом и для себя решил, что я не хочу их снимать, а носить дальше и поехал помогать Родине.

Как вы попали в отряд и в зону боевых действий? Что это было – романтика, месть или жгучее

желание что-то кому-то доказать?

- Ни в каком отряде я не был. Попал в зону боевых действий, как волонтер, по велению сердца. Романтического там нет ничего и из возраста что то кому-то доказывать я уже вышел.

Насколько менталитет немцев отличается от менталитета русских парней. Точнее, в чем именно различие?

- Похоже мы друг на друга только внешним видом. Различия очень долго описывать.

Что вам больше всего нравится в русской культуре?

- Русский народ очень весёлый, за 5 минут можно организовать пир, и за 5 минут можно его разрушить, а через 5 минут подать друг другу руку и заново продолжать пир.

Расскажите о ваших любимых людях. Как они вас вдохновляют и ждут?

- Отдельное спасибо моей девушке Надежде. Она понимает и ценит наш труд для родины и для парней. И когда наступают такие моменты, что я начинаю опускать руки, она говорит, что хватит хныкать. Если больше не можешь помогать - устраивайся на работу... И я сразу же понимаю, что мне совесть не даёт все бросить, идти на работу и забыть про своих ребят и как им там тяжело!!

О чем вы думаете каждый вечер, смотря на боль, разруху, несчастье? Как вы себя мотивируете на лучшее? Что вам помогает?

- Я не только каждый вечер, а каждый день думаю, как лучше помочь ребятам, где достать то, что им нужно. Как отремонтировать транспорт чтоб доехать и доставить помощь.

Как вы себе представляете встречу тех ребят, с которыми прошли «огонь и воду»? Это будет в Германии или в России?

— Это будет в России, на озере Байкал, об этом мы уже договорились. Все кто останется в живых поедут на встречу. Будем жарить мясо, выпивать и вспоминать, как мы друг друга не бросили в самое трудное для нас всех время.



@Warvguha

НЕПОКОРЕННЫЙ ДУХ. ГЕРОЙ АДАПТИВНОГО БОКСА

РУСЛАН ЗАХАРОВ

Адаптивный бокс это не просто вид спорта, это настоящая философия, которая вдохновляет и молодежь и людей с «подрезанными крыльями» на преодоление трудностей и достижение целей. Герои адаптивного бокса становятся символами силы духа, упорства и стремления к победе, показывая, что физические ограничения не могут остановить человека на пути к мечте.



ЧТО ТАКОЕ АДАПТИВНЫЙ БОКС?

Адаптивный бокс — это форма бокса, адаптированная для людей с ограниченными возможностями. Этот вид спорта позволяет участникам, независимо от их физических условий, проявлять свои способности, развивать навыки и участвовать в соревнованиях.

Адаптивный бокс включает в себя различные категории, что делает его доступным для широкой массы людей.

Среди известных спортсменов, занимающихся адаптивным боксом, можно выделить таких, как Джонни Нельсон и Томас Хейз. Эти спортсмены не только добились успехов в спорте, но и стали активными пропагандистами адаптивного бокса, вдохновляя молодежь на занятия спортом и преодоление собственных барьеров.

Можно вспомнить историю Сары Кларк, которая после травмы начала заниматься боксом и стала чемпионкой мира. Ее путь к успеху показывает, что трудности можно преодолеть, если верить в себя и упорно работать.

История жизни нашего русского бойца, **Руслана Захарова**, не перестает удивлять. Он прошел долгий военный путь, получил серьезные травмы и, все равно, вернулся не единожды туда... к своим братьям!



«Падение-не конец, а лишь временная остановка на пути к успеху. Каждый из нас сталкивается с трудностями и неудачами, и это естественная часть нашей жизни. Важно понимать, что именно в моменты падения, мы получаем нужные уроки, которые формируют наш характер и укрепляют нашу решимость.

Когда мы падаем, у нас есть возможность остановиться, оглянуться вокруг и переосмыслить свои цели и стратегии. Это время для самоанализа и роста. Неудача может стать катализатором изменений побуждая нас искать новые подходы решения той или иной проблемы.

Я солдат. Я всегда выживаю, я всегда возвращаюсь. Единственное, что может убить меня — смерть. И то, после нее, останется мое прошлое, мой след, который я оставляю при жизни».





РЕЦЕПТЫ ЖАРКОГО ЛЕТА

*Шеф - повар
Юля Чернецова*



Хочу с нескрываемой гордостью, рассказать вам про удивительную женщину, многодетную маму и потрясающего шеф-повара. Ее удивительные руки создают, многие годы, удивительные, не побоюсь этого слова гастрономические шедевры. Все, чтобы вам не пришло в голову – Юля сможет приготовить. Как блюда национальных кухонь, так и шедевры выпечки в художественном оформлении. Многие годы, со всех районов Москвы, к ней обращаются за продукцией на все праздники. Она не отказывает, а просто просит своих дочек ей немного помочь.

Итак. Легкий сет в жаркие дни

Пирог со шпинатом

Ингредиенты:

- Тесто фило - 7 листов
- Шпинат свежий
- Брынза - 150г
- Сыр - 70г
- Яйца - 2 шт
- Укроп свежий - 1 пучок
- Базилик св.
- Чеснок - 1 зуб.
- Растит.масло
- Перец черный, соль по вкусу

Шпинат нарежьте и потушите 1-2 мин.

Добавьте яйца, укроп, базилик, перец, измельченный чеснок. Брынзу покрошите в начинку, натрите сыр. Перемешайте. Листы теста фило разложите друг на друга, смазывая маслом. На середину выложите начинку. Сформируйте пирог, смажьте сверху сливочным маслом. Сверху прикройте листом теста и посыпьте кунжутом. Выпекать при т.180°C в течение 20-25 мин.



*А*роматная сальса



Рецепт:

Ингредиенты:

- Помидоры – 2шт.
- Сладкий перец – 2 шт.
- Паприка – чайная ложка
- Кинза – пучок
- Сладкий красный лук – 1 столовая ложка
- Перец черный, соль – по вкусу
- Лимонный сок – 1 ст.ложка

*О*чень мелко нарезаем все ингредиенты.
Все смешиваем, поливаем лимонным соком,
солим, перчим по вкусу. НАСЛАЖДАЕМСЯ)



@KANALPANIMOSCOVIA

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

• **Сейчас аллергия приходит даже к тем людям, которые прожили пол жизни и не знали, что это такое. Почему так, ваше мнение?**

- В настоящее время причина развития аллергических реакций в организме человека все еще не до конца изучена, тем не менее, очень большую роль играет генетическая предрасположенность и внешние факторы. Но часто бывает так, что человек живет без аллергии, но после некой стрессовой ситуации (болезнь, потеря близкого, переезд, смена работы, климатической зоны и т.д.) у человека начинается аллергическая реакция на пищевые продукты или цветение животных. Очень важно соблюдать гигиену жизни: заботиться о своем физическом и психологическом здоровье, минимизировать стрессовые ситуации, а при первых признаках аллергии обращаться к врачу, чтобы ситуация не переросла в хроническую форму.

**АЛЛЕРГОЛОГ-
ИММУНОЛОГ**
Кобизская
Наталья Вячеславовна

Как человек, у которого все дети аллергики – могут утверждать, что реально работает самый старый препарат от аллергии. А все остальные... так себе. Врачи работают по предписанию вышестоящих органов или все зависит непосредственно от самого врача, который дает назначения?

- Препараты от аллергии первого поколения действительно обладают высокой эффективностью против симптомов аллергической реакции, но они обладают и рядом довольно тяжелых побочных эффектов, которые могут снижать качество жизни человека. Современная фармакология предлагает нам большой выбор препаратов от аллергии с минимумом побочных эффектов. Ведь человеку, который живет с аллергией долгое время, очень важно не выпадает из жизни в период обострения заболевания.

Подбор препаратов для лечения и снятия симптомов аллергии должен быть доверен только врачу-аллергологу, самостоятельное назначение препаратов может не только не дать должного эффекта, но и ухудшить течение заболевания. Конечно, существуют клинические рекомендации, которых каждый врач должен придерживаться, но индивидуальный подход к каждому пациенту и широкий взгляд на заболевание человека – это основа удачной терапии.

• Каковы новые исследования и подходы в лечении аллергии?

- В последние десятилетия во всем мире проводится множество исследований на предмет лечения аллергических реакций, разрабатываются препараты для быстрого и эффективного лечения разных видов аллергии, тем не менее, все они не до конца изучены и не зарегистрированы в России. Поэтому пока мы обладаем стандартным набором методов снятия симптомов острых и хронических аллергических реакций, но способа полного излечения от аллергии пока в мире не существует.

• **Как вы считаете гомеопатия или акупунктура способна вылечить или остановить аллергию?**

- Фундаментальная медицина не рассматривает акупунктуру и гомеопатию в качестве методов лечения аллергии, эти способы не обладают высокой доказанной эффективностью.

Для лечения аллергии широко используется метод АСИТ - аллерген специфическая иммунотерапия, когда мы длительно вводим в организм человека малые дозы аллергенов, тем самым снижая реакцию организма на конкретный аллерген. Если рассматривать гомеопатию в классическом ее понимании – лечение подобного подобным – мы можем сравнить ее с АСИТ, но пока гомеопатия не является методом выбора при лечении аллергии. Полагаю, человек может индивидуально рассмотреть гомеопатию в качестве вспомогательного инструмента для лечения аллергии, но это не отменяет классических схем терапии.

• **Как вы расслабляетесь после приема пациентов. Что вам больше всего помогает?**

- Я привыкла всегда быть на связи со своими пациентами, потому что для меня очень важно быть в курсе динамики состояния пациента, иметь возможность вовремя скорректировать то или иное назначение, отвечать на волнующие вопросы родителей о здоровье их детей. Поэтому даже в отпуске или в выходные дни я не отключаю телефон.

Для меня медицина уже давно не является просто работой, для меня это образ жизни. Тем не менее, у меня есть увлечения вне работы в клинике, которые мне помогают отвлечься, переключить фокус внимания и расслабиться. Я стараюсь держать баланс в своей жизни, отдыхать в удовольствие, работать с любовью, поэтому даже усталость у меня приятная. Я считаю себя счастливым человеком, потому что я занимаюсь любимым делом, которое приносит много пользы людям.



Дизайнер одежды:

Маргарита
Кувшинова



ИЮЛЬ - хорошее время для отдыха, но и в то же время решительных действий и возможностей. Появляется глубина познания себя. Перезапуск, перезагрузка отношений, дел, проектов. Удача у тех, кто каждый день приветствует позитивным мышлением. Слушать, видеть - Сердцем!

Гороскоп на июль

ОВЕН - захочется тишины, уюта, заняться творчеством, семейными делами. Успешное время в личной жизни. Оптимизируете рабочие процессы, внесите изменения в свой образ жизни.

Ключ - обновите гардероб, устройте фотосессию.

БЛИЗНЕЦЫ - желание навести порядок в финансах, решить бытовые вопросы. Может появиться новый источник дохода. Ключ - перезагрузите круг общения, обновите проект.

РАК - энергия на максимуме, наполните жизнь смыслами, пересмотрите бюджет. Коммуникации станут более точными и эффективными. Отличное время для обучения и налаживания связей.

Ключ - будьте в центре событий.

ТЕЛЕЦ - знакомства с новыми людьми, романтика, творчество, интеллектуальный подъем, путешествия. Избегайте чрезмерного критицизма по отношению к себе и партнеру.

Ключ - смените аватарку, измените стиль, образ, подсказки на поверхности.

ЛЕВ - желание уединения, познания своей глубины внутреннего мира. Внимание к финансам. Составьте бюджет и постарайтесь оптимизировать расходы.

Ключ - отпуск в тишине.

ДЕВА - вдохновение от других людей, построение новых планов и внесение изменений в отношения, в проекты. Инициативность, достижение целей и самосовершенствование.

Ключ - войдите в чат, сообщество по душе, по интересам, проявите себя.



ВЕСЫ - время роста в карьере, запуск проектов, возможна смена профессиональной деятельности, направления. Будет желание в уединении с заботой о себе.
Ключ - возможности, предложения вокруг, духовные практики.

СКОРПИОН - время отпуска, путешествий, пересмотра целей, смысла жизни. Актуальна командная работа, общественная деятельность. Пересмотр достижений, целей.
Ключ - прочитайте мудрую книгу, обсудите в сообществе.

СТРЕЛЕЦ - перерождение, перезагрузка, мысли о профессиональных достижениях, карьере. Желание побыть в одиночестве.
Ключ - проверяйте информацию, билеты, даты. Запланируйте амбициозную задачу.

КОЗЕРОГ - порадует личная жизнь, путешествия, обучение, возможен партнерский проект. Стремление к знаниям и расширению горизонтов. Сближение с партнером и много романтики.
Ключ - ходите на свидания, начните обучающий курс.

ВОДОЛЕЙ - время навести порядок в делах, проектах, в питании и в голове. Финансовые вопросы, связанные с другими людьми, потребуют внимания.
Ключ - заведите питомца или птичку. Измените режим дня. Решите вопрос с кредитом.

РЫБЫ - творите, блистайте, новый жизненный этап, возможность хобби перевести в работу. Отношения с партнерами, близкими станут более важными. Постарайтесь быть внимательными и понимающими по отношению к людям и финансам.
Ключ - сияйте внутри и снаружи.

@astro_fg



Креативный директор,
дизайнер
ER Multimedia journal
Александра Кубасова

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