

ИЮНЬ 2025



MULTIMEDIA
JOURNAL

A close-up photograph of a person's eye, which is the central focus of the cover. The iris is a vibrant, multi-colored mix of blue, green, yellow, and orange. The eye is looking directly at the viewer. The eyelashes are long and dark. The background is dark and out of focus.

ИНТЕРФЕЙС ЛИЧНОСТИ





Фотопроект “Сакура”
Рина Серегина



СОДЕРЖАНИЕ

3

Письмо издателя

5

**Разработка в области ИИ:
беспилотные автомобили**

9

**Тонкости приема гостей:
Рассказывает шеф-повар Владимир Щетинин**

13

**Прибытие в Переславль-Залесский:
город-впечатление**

21

**Мы едем, едем в далекие края:
едем ли, да и на чем?**

25

**От холста к сердцу:
художник Александра Кубасова**

27

**Маг, волшебник, иллюзионист:
Сергей Воронцов**

33

**Необычные увлечения:
Ольга Хандошко**

37

Сказания об одуванчике

41

**Сказки и домыслы про фитнес:
Денис Байол**

45

**Фотопроект:
Интерфейс личности**





ПИСЬМО ИЗДАТЕЛЯ

Мы это сделали!!!

На протяжении последних лет, мы публиковали в социальных сетях, удивительные истории из жизни обычных людей, хотя, судя по вашим историям, все люди необычны! Реальные истории, которые происходили на вашем жизненном пути и показывали, что никогда НЕЛЬЗЯ сдаваться, чтобы ты не думал в данный момент. Жизнь крайне быстротечна и подкидывает нам такие повороты, о которых еще не сняты фильмы.

Ваши истории достойны того, чтобы показывать их на широкоформатном экране. Но главная мысль, которую мы хотели донести - никогда не сдавайтесь, не бойтесь, исследуйте жизнь, даже с закрытыми глазами, ведь всегда выигрывает тот, кто идет вперед и не боится сталкиваться с трудностями на своем пути. Ведь именно преодоление и есть ваш шаг навстречу лучшему!

Вот и мы, небольшой, но лучшей командой, решились на выпуск мультимедийного журнала, который хотим сделать легким, вдохновляющим, полным воздуха, потрясающих публикаций и интервью. Дабы вы, открывали приятно шелкающие странички и вдохновлялись вкусом к жизни, вкусом к вашей личной победе и красоте.

Ваша Елена Розенберг (@elena.telepneva)

**Разработки
в области ИИ:**
Беспилотные
автомобили





Современные технологии стремительно развиваются, и мы в свою очередь развиваемся вместе с ними. Огромное количество новых разработок уже стали привычными в обиходе человека. Но одним из самых ярких примеров этого процесса является создание беспилотных автомобилей.

Эти автомобили, оснащенные искусственным интеллектом (ИИ), способны самостоятельно передвигаться параллельно анализируя окружающую среду. Давайте подробнее рассмотрим, как работают такие машины и какие перспективы в жизни человека они открывают.

Как работает беспилотный автомобиль?

Беспилотные автомобили, также известные как автономные автомобили, работают с использованием сочетания различных технологий и систем для восприятия окружающей среды, принятия четких решений и управления движением.

Ключевыми компонентами являются:

Датчики и камеры: Автомобили оснащены множеством датчиков, таких как лидары, радары и камеры, которые позволяют им "видеть" окружающий мир. Эти устройства собирают информацию о дорожной обстановке, других транспортных средствах, пешеходах и препятствиях.

Не все готовы доверить вождение машине. Общество должно адаптироваться к новой реальности и принимать инновации.

Преимущества беспилотных автомобилей
Создание беспилотных автомобилей открывает множество возможностей:

Искусственный интеллект:

Данные, полученные от датчиков, обрабатываются с помощью алгоритмов машинного обучения и глубокого обучения. ИИ анализирует информацию, распознает объекты и предсказывает их поведение, что позволяет автомобилю принимать решения в реальном времени.

Системы навигации: Беспилотные автомобили используют глобальные системы позиционирования (GPS) для определения своего местоположения и прокладывания маршрута. В сочетании с картами и данными о дорожной инфраструктуре, это обеспечивает высокую точность навигации. **Социальное восприятие:**

Безопасность: По статистике, большинство дорожных происшествий происходит из-за человеческого фактора. Искусственный интеллект способен минимизировать риски, обеспечивая более безопасное вождение.

Удобство: Беспилотные автомобили могут значительно упростить жизнь горожан. Представьте, что вы можете расслабиться в дороге, занимаясь своими делами, пока автомобиль сам ведет вас к месту назначения.





Экологичность и экономия топлива: Многие разработки в области беспилотных автомобилей также сопряжены с переходом на электромобили, что может существенно снизить уровень выбросов углекислого газа и улучшить экологическую обстановку. Они могут работать более эффективно в плане расхода топлива благодаря оптимизированной манере вождения.

Социальное восприятие: Не все готовы доверить вождение машине. Общество должно адаптироваться к новой реальности и принимать инновации.

Фото: с использованием ИИ

Проблемы и вызовы
Несмотря на множество преимуществ, реализация беспилотных автомобилей сталкивается с рядом вызовов:

Правовые и этические вопросы: Кто будет нести ответственность в случае аварии? Как обеспечить безопасность данных, собираемых автомобилем? Эти и другие вопросы требуют тщательной проработки.

Технологические ограничения: Хотя технологии уже проделали большой путь, остается много нерешенных задач. Например, системы ИИ могут испытывать трудности в сложных погодных условиях или в ситуациях, непривычных для машин.

Заключение

Разработка беспилотных автомобилей — это увлекательная и амбициозная задача, которая затрагивает множество аспектов нашей жизни. Применение искусственного интеллекта в этой области обещает сделать дороги более безопасными и удобными, однако требует внимательного подхода к решению ряда вызовов. В ближайшие годы мы можем ожидать значительные изменения в транспортной сфере, и кто знает, возможно, вскоре беспилотные автомобили станут неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

Понкости

приема гостей

Рассказывает шеф-повар
международного класса
Владимир Щетинин







Самое важное, при подготовке к мероприятию – соблюдать все основы и законы гостеприимства!

Вот вам несколько кратких основ, по которым строится правильный working – plan перед мероприятием:

1. Сбор информации (в какое время, в каком месте, сколько гостей планируется, вкусовые предпочтения, есть ли аллергия у гостей на продукты, сколько по времени займет клининг и пр.)
2. Обсуждение меню (чем мы удивим наших гостей), будет ли зона WELCOME, согласование выбора посуды, оборудования.
3. Количество обслуживающего персонала (например, сомелье с рассказом о каждом напитке, повара, официанты, кондитер, клининг).
4. Формирование общего бюджета мероприятия.
5. За день до мероприятия - покупаем необходимые продукты, доставляем их на локацию и начинаем создавать вкусовое волшебство.

**Ну и на закуску парочку
сногшибательных
летних рецептов.
Удивите гостей!**

Ароматный летний рецепт необычного прохладительного напитка:

Арбуз поливаете вкусным австрийским рислингом, добавляете мяту, веточку базилика и свежий шпинат. Немного ореха пекан, вкусное оливковое масло первого холодного отжима и....брынза! Попробуйте, вам понравится!

Tr: @ etoe_ da

А вот вам еще «вкусняшка»

Безглютеновый хлеб:

400 гр. Муки из зеленой гречки
5 гр. соли
1 гр. соды, разрыхлитель,
100 гр. семечек
700 гр. чистой воды
20 гр. псиллиум*
60 гр. сахара
40 гр. семян льна
50 гр. яблочный уксус
60 гр. подсолнечного масла

Как приготовить

Смешать, измельченные в кофемолке семена льна, псиллиум и залить водой. Перемешать и оставить на 15 мин до загущения. Соединить все сыпучие ингредиенты, погасить соду, добавить семечек. Все смешать и хорошо вымесить тесто. Готовое тесто выкладываем на хорошо смазанные маслом формы, взбрызгиваем тесто водой и посыпаем семечками. Плотнo закрываем форму фольгой и отправляем в предварительно разогретую до 180С духовку на 20 мин. Далее, снять фольгу и выпекать еще 50-60 мин. Достать из духовки и дать остыть НЕ вынимая хлеб из формы.

***Если у вас все получилось или не очень...,
время станцевать зажигающий танец
под аромат легкого коктейля и выпечки)))***

***Псиллиум — это волокна, получаемые из оболочки семян *Plantago ovata* (подорожника яйцевидного)**

Фото: из личного архива и с использованием ИИ

Прибытие в Переславль-Залесский



Начните свой день с завтрака в одном из местных кафе. Рекомендуем посетить настоящий французский уголок, где запах круассанов, бесподобных пирожных и настоящего ароматного кофе не оставляет равнодушным никого! (улица Ростовская, дом 1 а).

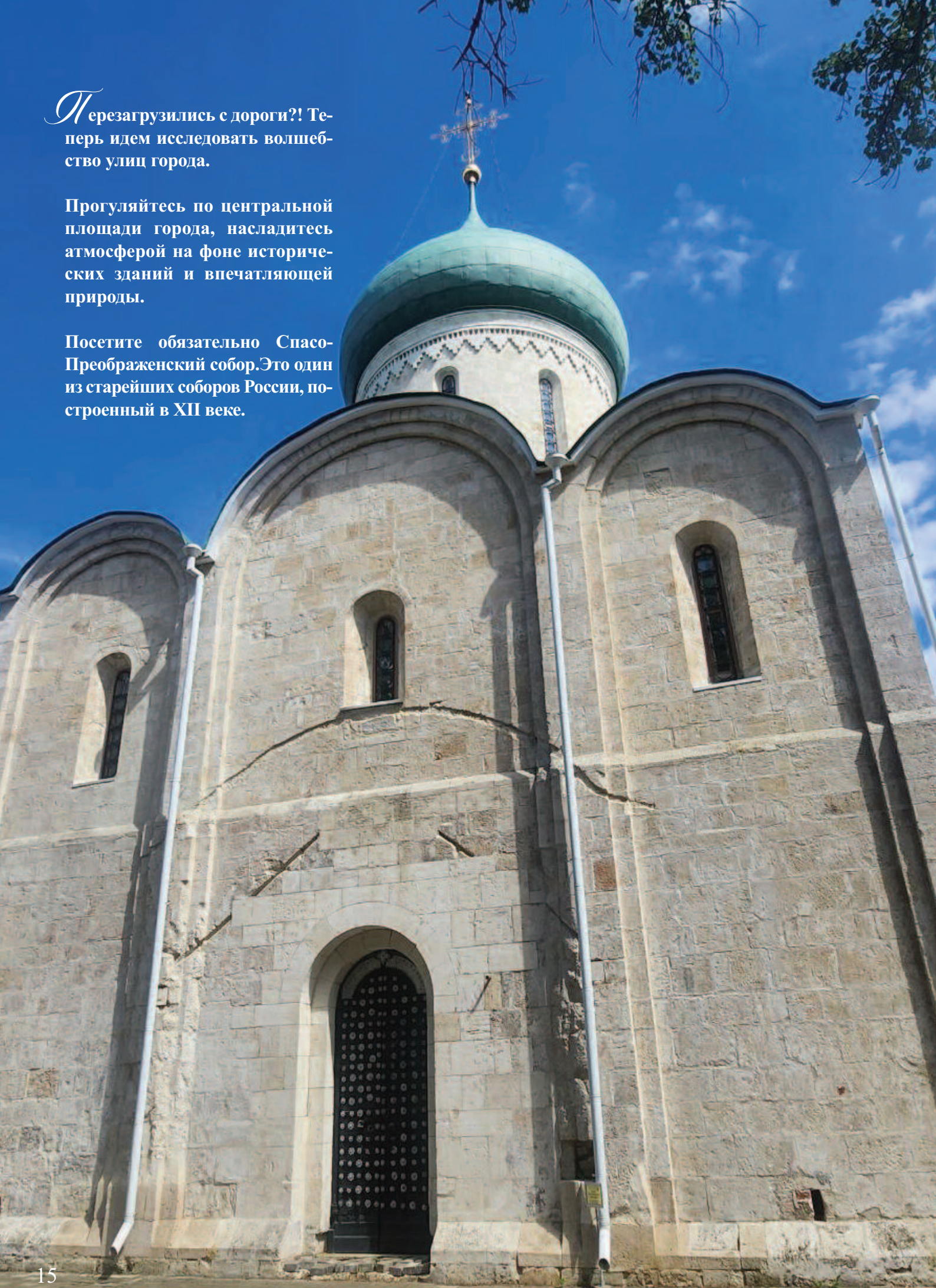
Эту европейскую чудо-пекарню открыл француз Жиль Вальтер из Страсбурга и удивительно то, что город Переславль-Залесский он считает одним из лучших уголков мира. Именно тут варят отменный кофе, аромат которого пробуждает не только тебя, но и твои лучшие чувства.



*П*ерезагрузились с дороги?! Теперь идем исследовать волшебство улиц города.

Прогуляйтесь по центральной площади города, насладитесь атмосферой на фоне исторических зданий и впечатляющей природы.

Посетите обязательно Спасо-Преображенский собор. Это один из старейших соборов России, построенный в XII веке.





ЗДЕСЬ, ВОЗЛЕ СОБОРА
В КНЯЖЬИХ ТЕРЕМАХ,
30 МАЯ 1220 ГОДА
РОДИЛСЯ ВЕЛИКИЙ
РУССКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ
КНЯЗЬ
АЛЕКСАНДР ЯРОСЛАВИЧ
НЕВСКИЙ

Музей "Переславль-Залесский" знакомит вас с историей и культурой города. Здесь собраны различные артефакты, исторические документы, важнейшие экспонаты, которые рассказывают вам об богатом историческом наследии.





В огромном количестве небольших, но невероятно аутентичных ресторанчиков можно завершить этот прекрасный день, попробовав блюда из рыбы или же ароматные стейки с веточкой розмарина. Город расположен рядом с озером Плещеево, но озером его сложно назвать. Стоя на берегу озера и смотря вдаль, ты понимаешь, что находишься где-то на берегу у огромного водного пространства, где нет берегов, а только блики солнца призывно зовут тебя искупаться в этом прекрасном месте. Тепло?
А почему бы и да?!





Ну, конечно, не забудьте прогуляться по набережной Плещеева озера, насладитесь закатом и побывайте у волшебного «синего» камня. Почему его называют камнем Ильи Муромца, почему многие годы жители хранили тайну про это чудо, вам расскажет любой житель этого города. Это место таит в себе много неразгаданных тайн. Загадайте свое самое сокровенное желание на закате солнца. И оно непременно исполнится.





На следующий день, перед возвращением домой, можно посетить «Ботик Петра». Узнайте о том, как Петр I строил свой первый ботик и сделайте свои незабываемые фото. При выезде из города советуем побывать в магазине «Ряпушка», где можно купить различной речной рыбки разного посола и копчения, а также привезти домой запах копчености, свежести и аромат волшебства этого удивительного места.

Фото: из личного архива



**МЫ ЕДЕМ,
ЕДЕМ, В ДАЛЕКИЕ КРАЯ...
ЕДЕМ ЛИ, ДА И НА ЧЕМ?**



На 2025 год рынок пассажирских автобусов в России демонстрирует устойчивый рост, обусловленный несколькими ключевыми факторами. Во-первых, наблюдается увеличение спроса на общественный транспорт в связи с ростом населения в городах и необходимостью обновления устаревшего парка автобусов. Местные власти активно инвестируют в модернизацию транспортной инфраструктуры, что также способствует увеличению объемов продаж.

Во-вторых, акцент на экологичность и устойчивое развитие приводит к повышенному интересу к электрическим и гибридным автобусам. Производители, такие как «ГАЗ», «КамАЗ» и «ЛиАЗ», активно развивают линейки экологически чистых моделей, что отвечает современным требованиям по снижению выбросов и улучшению качества воздуха в городах.





Среди зарубежных брендов, таких как Ютонг, Хайгер, Кинг Лонг и др., также наблюдается активное присутствие на российском рынке. Эти компании предлагают высококачественные автобусы с современными технологиями и комфортом для пассажиров.

Кроме того, важным аспектом является развитие межрегиональных перевозок. С увеличением числа туристов и деловых поездок растет потребность в комфортабельных междугородних автобусах. Это создает дополнительные возможности для производителей как отечественного, так и зарубежного производства.

Таким образом, рынок пассажирских автобусов в России в 2025 году характеризуется разнообразием моделей, акцентом на экологичность и высоким уровнем конкуренции между отечественными и зарубежными производителями.

На 2025 год, ситуация с продажей автобусов марки Ютонг в России остается достаточно стабильной. Ютонг, как один из ведущих мировых производителей автобусов, продолжает активно развивать свои позиции на российском рынке, предлагая широкий ассортимент моделей для различных сегментов — от городских и пригородных до междугородних и туристических автобусов.

Одним из ключевых факторов успеха Ютонг в России является конкурентоспособная цена и хорошее соотношение цены и качества. Автобусы этой марки известны своей надежностью, современными технологиями и комфортом для пассажиров. Кроме того, производитель активно работает над улучшением сервисного обслуживания и доступности запчастей, что также положительно сказывается на восприятии бренда среди российских потребителей.

В последние годы наблюдается рост интереса к экологически чистым моделям и Ютонг не остается в стороне от этих тенденций. Компания предлагает электрические и гибридные автобусы, что соответствует современным требованиям по снижению выбросов и улучшению качества городской среды.

Также, стоит отметить активное сотрудничество Ютонг с российскими транспортными компаниями и государственными структурами, что способствует увеличению объемов продаж. В условиях растущего спроса на общественный транспорт в России, автобусы Ютонг продолжают занимать свою нишу на рынке, привлекая внимание как частных перевозчиков, так и государственных заказчиков.

Таким образом, продажи автобусов Ютонг в России в 2025 году демонстрируют положительную динамику благодаря сочетанию доступности, качества и адаптации к современным требованиям рынка.



ОТ ХОЛСТА ДО СЕРДЦА:

история современного художника



*Александра
Кубасова*

Талантливый человек — талантлив во всем.

Талантливая художница Александра Кубасова, обладает уникальным творческим видением, которое позволяет ей видеть мир по-другому. Это может проявляться в оригинальных идеях, необычных подходах к материалам и техникам, а также в способности передавать свои чувства и мысли через искусство. Не менее важным аспектом является мастерство. Александра владеет различными техниками и материалами, что позволяет ей реализовывать свои идеи на высоком уровне. Это может включать живопись, графику, скульптуру и другие формы искусства.

Способность передавать эмоции и создавать атмосферу — еще одна характеристика талантливой художницы. Ее работы могут вызывать у зрителей широкий спектр чувств, от радости до грусти, от вдохновения до размышлений.

«Так как все имеет свое звучание и вибрацию, мне важно создавать картины-пространства, излучающие наполненность красотой, вдохновением и радостью. Потому что такие картины способствуют раскрытию внутренней духовной жизни и возносят тебя на следующий уровень сознания. Красота и гармония — одно из составляющих пазлов счастливого бытия».

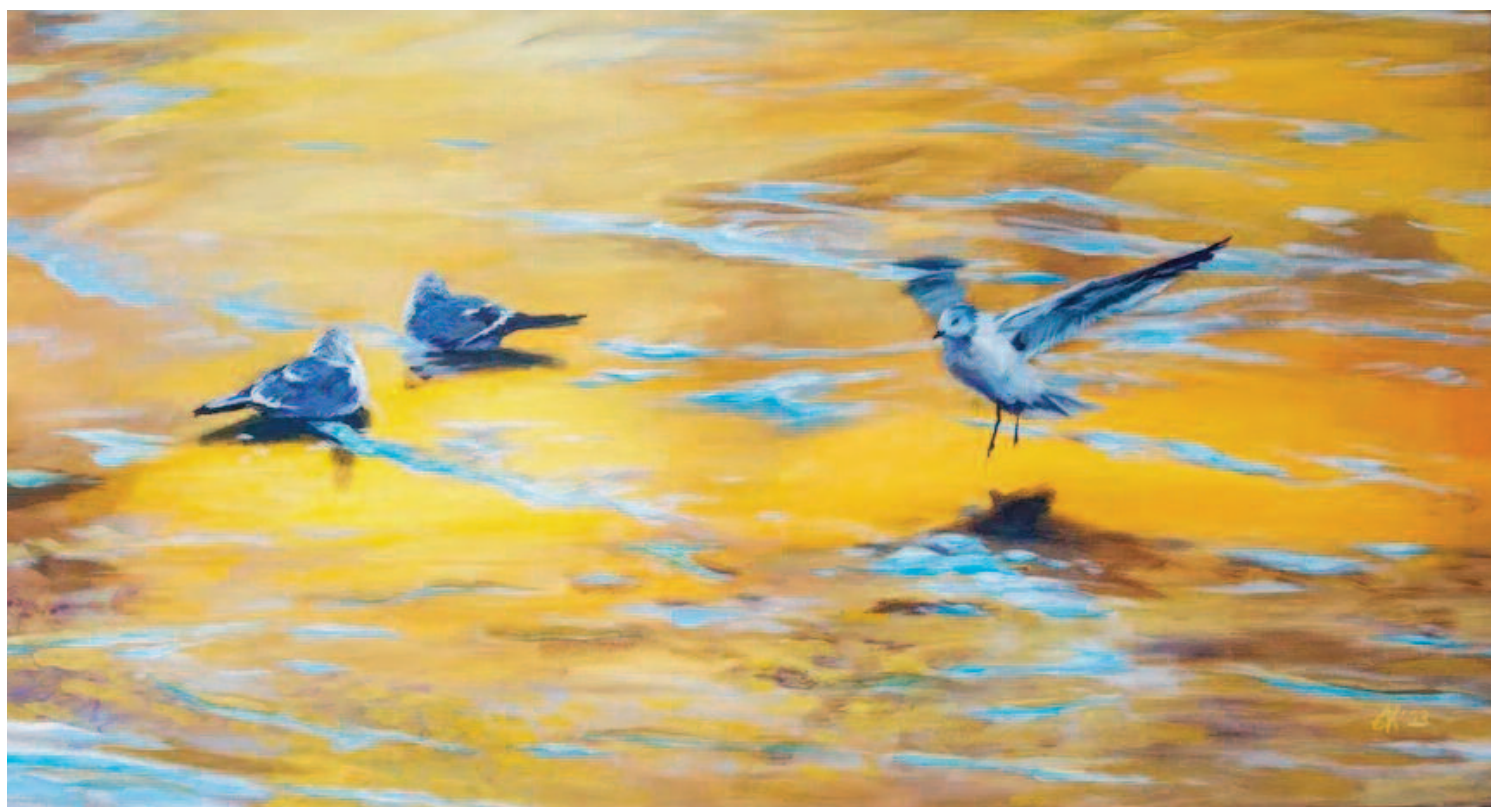
Контакты:

Вконтакте: vk.com/art_alex_diz

Телеграм: [@Art_alex_diz](https://t.me/Art_alex_diz)



“Летай и не бойся высоты” Холст, масло 115*60см



“Счастье рядом” Холст, масло 110*60 см

Сергей Воронцов

МАГ
ВОЛШЕБНИК
ИЛЛЮЗИОНИСТ

*Б*лагодаря следующей публикации, мы погрузимся в загадочный мир иллюзий и магии, где реальность переплетается с фантазией. Моим героем окажется один из самых выдающихся иллюзионистов современности, чьи трюки не оставляют равнодушными зрителей по всему миру. Приготовьтесь позабыть о законах природы и перенестись в пространство, где возможно всё, а каждое мгновение наполняется тайной.



*В*се что я делаю -
делаю с искренней любовью
и позитивом.



ы обсудим не только умение создавать волшебства на сцене, но и ту философию, которая стоит за этим искусством. Как рождаются идеи для новых номеров? Какие эмоции испытывает маг, когда удивляет публику? Не упустите возможность узнать секреты мастерства от человека, который делает невозможное возможным, и погрузитесь в увлекательный диалог о том, что на самом деле скрыто за завесой иллюзий.

Когда вы начали интересоваться искусством иллюзий?

Когда мне было 6 лет, друг во дворе показал мне простой фокус. Он сорвал листочек с дерева, разорвал его и, на моих глазах-восстановил. На меня это произвело огромное впечатление. И с тех пор, я начал активно интересоваться искусством иллюзий. Чуть позже, когда мне было 8 лет, мы с родителями пошли на праздник и там фокусник показывал трюк «Китайские кольца». И этот трюк, также, оставил бурю эмоций в моей душе.

Страстно хотелось узнать, как же это делается и главное – научиться делать это самому. Родители поддерживали мое увлечение и покупали детские научные журналы, такие как «Юный техник» и там в конце журнала была рубрика, где раскрывали секреты разных фокусов. А шоу Дэвида Коперфилда не оставляло равнодушным в свое время никого, по моему. И я увлекся..

Кто из ваших близких больше всего верил в вас и поддерживал?

Мои родители не имели отношения к жанру искусства, но тем не менее относились спокойно к моему увлечению. Мама, вообще, в начале, была моей ассистенткой и помогала мне во всем. Так что можно смело сказать, что родители не препятствовали моему жгучему интересу к иллюзии, а только помогали.

Какую роль играет психология в вашем деле? Насколько вы манипулируете восприятием зрителей?

Очень важно, чтобы зритель полностью погрузился в атмосферу самого фокуса, иллюзии, чтобы он не задумывался о том, как именно трюк выполняется, а просто наслаждался чудом. Это и есть самое главное в номере. Если выступаешь, как демонстратор иллюзионов, то это не будет увлекать, нежели ты делаешь так, чтобы зритель с восторгом смотрел представление и наслаждался увиденным.

Сейчас уже, в век Интернета, огромного объема информации, можно отыскать секреты трюков, секреты загадок, но получит ли зритель то удовольствие от увиденного, если станет вдаваться в подробности шоу? Наверное, вряд ли.

Как вы справляетесь с волнением перед выступлением? Или вы не волнуетесь?

Волнение есть, особенно, когда выступаешь на новой площадке или когда приходится вводить в шоу новых людей. Но главное, чтобы было все хорошо отрепетировано и тогда более увереннее себя чувствуешь, а еще очень помогает дыхательная гимнастика.



Есть ли у вас в жизни хобби, не связанное с магией?

Да, я люблю читать книги, люблю путешествовать, бывать в разных странах. В 90-е года, родители купили мне приставку «ДЭНДИ» и я увлекся компьютерными играми, и когда есть время, с удовольствием играю. В этих играх часто нахожу идеи для своих следующих номеров, а иногда даже ловлю своего рода вдохновение.

Как вы начали учиться этому мастерству? Был ли у вас наставник или же вы учились самостоятельно?

Заниматься этим я стал самостоятельно. У меня ведь было огромное желание и была цель, к которой я стремился. Также было временное сотрудничество с Э.Кио, но это была поддержка в плане духовного характера. То, что он обратил свое внимание на работу 14 летнего парня, который сам изготавливал все для своих иллюзионов, очень вдохновило. Он сказал, что видит насколько сильно я люблю свое дело и что у меня огромные перспективы.



Расскажите о непредвиденных ситуациях во время выступления. Как вы с ними справились?

Однажды, во время выступления, я сорвался с большой высоты, во время исполнения номера, летел вниз головой около 6 м. Но, Слава Богу, успел в полете перевернуться и сломал только ногу, правда с сильным раздроблением. Полгода длилось мое восстановление. Поэтому бывают разные ситуации. А еще, во

время репетиции номера «Стол смерти», где надо мной нависают огромные циркулярные пилы, и я лежу закованный на столе, стоит задача - должен успеть за определенное время освободиться, пока пилы не опустились на стол. Я случайно задел рукой одну из этих пил и... было много крови, пришлось вызывать скорую, но в итоге все обошлось. Что поделать, это один из элементов моей работы.



Какова была самая необычная реакция зрителя на ваше шоу, которую вы запомнили?

За границей, почему то, люди более эмоционально реагируют на шоу, очень часто аплодируют стоя, более эмоционально реагируют на номера, нежели в России. Это со стороны сцены очень заметно. Почему так – не знаю□.

Какие гости вашего выступления запомнились вам больше всего?

Больше всего мне запомнился Президент Международной Ассоциации Иллюзионистов, Тони

Фото: из личного архива

Какие гости вашего выступления запомнились вам больше всего?

Больше всего мне запомнился Президент Международной Ассоциации Иллюзионистов, Тони Хассини, который из Лас Вегаса прилетел в Москву, именно на мое шоу. Видеокассеты с номерами этого мага, я смотрел, еще будучи подростком. Он награждал меня самой высокой наградой в нашем жанре, премией «Мерлин», которую вручают крайне заслуженным людям во всем мире. Мне это было крайне важно и приятно.

Как вы считаете театр или музыка могут считаться иллюзорным видом искусства?

Да, это все магия, это все магия искусства. В ней то и скрывается та иллюзия, которая собирает залы, толпы людей по всему миру.

Если бы у вас была возможность исполнить один единственный фокус н всю жизнь, какой бы вы выбрали?

- Думаю, это был бы номер «Левитация» - полет в свободном пространстве. Но главное, все что я делаю в жизни, я делаю с искренней любовью и с позитивом.

Обычная жизнь.
**НЕОБЫЧНЫЕ
УВЛЕЧЕНИЯ**

Ольга Хандошко



Горные приключения — моя страсть.

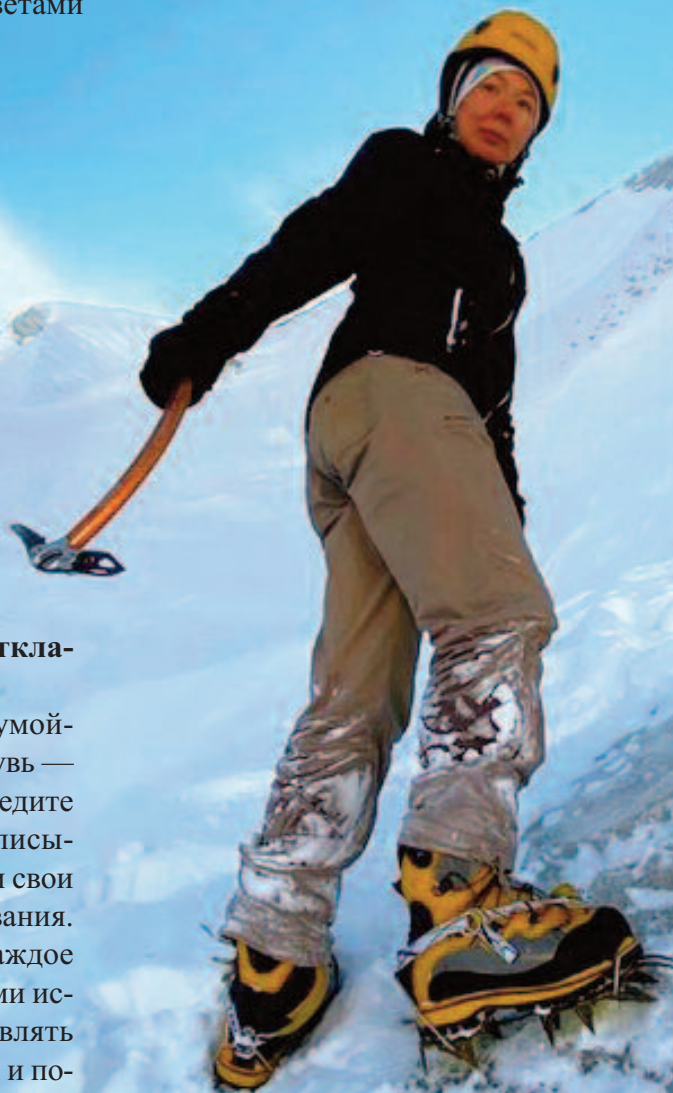
Горы — моя любовь. Там я чувствую себя по-настоящему свободной. Виды, романтика, ощущение, что ты часть этого мира. Несколько лет назад я попробовала скалолазание — и это было настоящее приключение. Потерла колени, щёки об скалы, но с помощью инструкторов я разобралась в технике и снаряжении. Эти эмоции живы во мне до сих пор: страх, вера команды, радость преодоления. Ни один пляжный отдых не даст такого заряда эмоций, как поход в горы. Там я забываю о суете и становлюсь частью природы.

Время для себя: звезды, тишина и вдохновение.

Иногда нужно просто остановиться. Взглянуть в ночное небо, вдохнуть свежий горный воздух, почувствовать себя частью этого огромного мира. Такие моменты помогают перезагрузиться, понять себя и свои мечты. После одного из восхождений я даже написала статью, чтобы поделиться эмоциями и оставить память о тех волшебных мгновениях. Так появился мой блог — телеграм-канал «Вылазки офисного планктона», где я делюсь маршрутами, впечатлениями и советами [T.me/vilazkiofisa](https://t.me/vilazkiofisa)

Главное — начать! Не откладывайте мечты!

Просто встаньте утром, умойтесь, наденьте удобную обувь — и отправляйтесь в путь. Ведите дневник путешествий: записывайте не только факты, но и свои чувства, мысли и переживания. Это поможет сохранить каждое мгновение. Делитесь своими историями — ведь вдохновлять других так же приятно, как и получать новые впечатления. А иногда — и зарабатывать! Например, я получила промокод на 5000Р от одной из площадок, где была размещена моя статья. И с удовольствием использовала его для поездки к друзьям.





Вдохновляйте и делитесь.
Создавайте свои блоги, делитесь
фотографиями, маршрутами
и мыслями. Пусть ваши при-
ключения станут источником
вдохновения для других.
Ведь самое главное — начать
и не бояться делать первый
шаг к своей мечте!

СКАЗАНИЯ ОБ ОДУВАНЧИКЕ



В жизни все имеет свое значение, все несет свой смысл. Но мы, к сожалению, не всегда умеем разглядеть подсказки или же узнать историю того или иного предмета. Историю и значение самого солнечного и одного из самых «живучих» цветков, я и попробовала узнать.

В древней сказке рассказывается о том, как когда-то на Руси, одуванчик был символом любви и надежды. Этот скромный цветок не только радовал глаз своим ярким золотистым цветом, но и выполнял множество важных задач в жизни людей. Его нектар привлекал пчел, а девушки плели из него венки, украшая свои головы. Корни одуванчика использовались в народной медицине для исцеления больных, а его цветы, распускающиеся под светом луны, освещали путь путникам в темноте.

Но однажды, над степью, нависла тень беды. Небо потемнело, и на землю со страшным гулом спустились злые наездники, сеющие хаос и разрушение. Одуванчик, почувствовав угрозу, спрятал свои лепестки и склонил головку, отказываясь служить тем, кто приносил лишь страдания. Он знал: его красота не должна быть использована во зло.

С течением времени, черное племя исчезло, оставив после себя лишь пустоту. Но одуванчик не забыл тех ужасов, которые пережил. Теперь, когда солнце вновь светит ярко и мир наполняется радостью, он распускает свои лепестки и радуется всех вокруг. Однако стоит лишь появиться туче на горизонте — как он снова закрывает свои цветы, словно предостерегая людей о надвигающемся ненастье.

Так, одуванчик, стал символом не только красоты и радости, но и мудрости: он помнит уроки прошлого и всегда готов защитить тех, кто ценит мир и гармонию.



Согласно древним китайским поверьям, одуванчики представляют собой маленьких гномиков, являющихся добрыми духами земли. Эти цветы особенно любимы влюбленными, и существует множество легенд об их магической силе. Одно из поверье гласит, что, если положить корень одуванчика под кровать, брак будет счастливым, а потомство не заставит себя долго ждать

В Древней Руси, девушки часто гадали на венках, сплетенных из одуванчиков и пущенных по реке. Считалось, что если венок не утонет, то его владелицу вскоре ждет свадьба.

Согласно еще одной легенде, одуванчики были детьми Солнца и Луны. Их задачей было зажигать небесные лампы каждую ночь, но они часто забывали об этом или ленились. В ответ на их нерадивость, Луна разозлилась и наслала сильный ветер, который сдул их с небес на землю. Однако, отец-Солнце, пожалел своих непослушных детей и наделил их формой маленьких солнышек, чтобы они могли светить на земле так же ярко, как он светит на небе.

С тех пор, одуванчики продолжают скучать по своим родителям и мечтают вернуться на небеса. Превращаясь в пушистые семена, они стараются подняться ввысь с помощью ветра, который когда-то принес их на землю.

Эти цветы символизируют надежду и стремление к свету, напоминая всем о том, что даже самые маленькие существа на свете, могут иметь свою уникальную историю и значение в окружающем мире.



Эти цветы символизируют надежду и стремление к свету, напоминая всем о том, что даже самые маленькие существа на свете, могут иметь свою уникальную историю и значение в окружающем мире.

A man with a short haircut, wearing a blue sleeveless hoodie with green drawstrings, is lifting a black dumbbell with his right arm. He is looking down at the weight with a focused expression. The dumbbell has 'TECHNOGYM' and '12' printed on it. The background is a red brick wall.

СКАЗКИ и ДОМЫСЛЫ ПРО ФИТНЕС

РАССКАЗЫВАЕТ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР ДЕНИС БАЙОЛ

1 Фитнес, это не спорт!

Это физическая активность, в которой каждый выбирает для себя тот уровень нагрузки, развития физической формы, аправленность тренировок, который считает приемлемым.

У каждого человека есть только своя картинка в голове, свое представление, как бы он хотел выглядеть, чтобы он хотел уметь, сколько бы он хотел поднимать, потянуть или пожать. Тут нет регламента, как в спорте от сих и до сих. И это очень сильно подкупает.

2 Фитнес - это навсегда.

Когда мне задают вопрос, а сколько мне нужно тренироваться, чтобы быть в форме? Ответ лежит на поверхности - ВСЕГДА. Тело человека так устроено, что оно всегда адаптируется к внешним условиям. Тренировки вызывают стресс в организме, и он к ним адаптируется, в зависимости от направленности: либо улучшается выносливость, либо растут мышцы, либо улучшается координация, либо появляется гибкость.

Зачастую, особенно на начальных этапах, развиваются все пункты сразу. При длительном же отсутствии тренировок, 3 месяца и более, организм начнет избавляться от всего вышеперечисленного, за ненадобностью и высоким уровнем энергозатрат, которые необходимы для содержания мышц.

3 Фитнес и здоровье.

Тут однозначно только плюсы, перечислю некоторые из них: физическая активность сама по себе профилактика гиподинамии, улучшения работы ССС, улучшения работы ЦНС, улучшение работы гормональной системы, профилактика остеопороза во взрослом возрасте....

По факту, это улучшение качества жизни во всех направлениях и во всех возрастах!

Все это к разговору о фразе «....все равно, мы все умрем». Да все, но можно жить и радоваться жизни здесь и сейчас, иметь минимум проблем со здоровьем или не иметь вовсе, а в старости делать все самостоятельно не завися ни от кого, и не от чего!

А можно иметь полностью противоположный результат, зависая постоянно на диване и находясь в поиске кучи отмазок. Тут каждый делает свой выбор сам.

A man in a black t-shirt and green shorts is performing a pull-up on a horizontal bar. He is seen from the back, with his arms fully extended upwards, gripping the bar. He is wearing a black lifting belt and white sneakers. The background is a dark brick wall. The gym equipment is black metal.

4 Нужен ли фитнес тренер. Ооо, это вопрос вопросов))). Но постепенно, он уходит в небытие, и причина этому развитие фитнеса, как такового. Если раньше, еще лет 10-15 назад заниматься с тренером было запахло, потому что «я сам все умею», «я сам все знаю», то теперь люди чаще приходят к выводу, что в каждой сфере есть свой специалист, который уж по крайней мере лучше тебя разбирается в данном вопросе. Приобретая услуги которого, ты сэкономишь кучу времени для достижения результата и избегаешь кучи травм.

Вообще я всегда задаю таким людям вопрос, а вы зубы сами лечите после просмотра ролика по Ютьюб? Да, с одной стороны, чего сложного, бери больше - кидай дальше, но и брать нужно уметь правильно, и кидать нужно уметь, а сколько кидать желательно тоже знать))).

5 Как выбрать тренера. Хороший плохой тренер.

К сожалению, тут четкого ответа дать не могу. Мой совет - выбирать тренера нужно смотря на его работу в зале с людьми, а не на то, что у него написано в портфолио! На бумаге, я - Лев Толстой, а на деле...ну вы поняли. Даже если вы присмотрели и выбрали тренера, вроде работает хорошо, лишнего себе не позволяет (просто сидит в телефоне во время тренировки, тренирует несколько человек сразу, дает вам задание,



а сам беседует с кем-то в зале и т.п и т.д.). И вот вы занимаетесь, но понимаете, что не сходитесь по характеру, такое бывает. Не нужно убегать сразу из зала или наоборот продолжать и мучаться. Попробуйте тренировки с другим тренером, это же логично. Но, почему-то для жителей РФ, в 90% случаев, совесть не позволяет менять тренера. Страдает, но тренируется)))) Поверьте, это глупо!

Тело у тебя одно, другого тебе не выдадут, оно будет с тобой до конца. А вот то каким оно будет, зависит только от тебя. Не «пролюби» свое тело))).



Фото: из личного архива





ерия работ "Маска" Социальная маска действительно напоминает театральный костюм, который мы надеваем в зависимости от обстоятельств. Каждый из нас играет свою роль, будь то в семье, на работе или в обществе. Эти роли формируют наше поведение и восприятие окружающих.

Мы можем быть веселыми и открытыми в одном контексте, но замкнутыми и сдержанными в другом. Иногда нам сложно снять эту маску и показать свое истинное «я», ведь страх осуждения или непонимания может быть подавляющим.

Однако именно в уязвимости и честности с самим собой и другими кроется настоящая сила.

Понимание и принятие своей истинной сущности позволяет устанавливать более глубокие связи с окружающими, ведь честность и искренность привлекает людей.



Фотограф: Юлия Самохина
Вк: vk.com/juliettek
Визажист: Елена Красовицкая
Вк: vk.com/krasovitskaya
Модель: Катерина Тулянкина







Фотопроект “Delicate flowers”
Рина Серегина