№16
WWW.MULTIMEDIA-JOURNAL.RU
MULTIMEDIA JOURNAL

ЭФФЕКТ БАБОЧКИ



Сажая семена созидания,
сотворяем пространство жизни!


MULTIMEDIA
JOURNAL


MULTIMEDIA
JOURNAL





СОДЕРЖАНИЕ

2
СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3
МЕНЯЮЩИЙСЯ МИР В ОБРАЗОВАНИИ.
А. В. Ахмадуллина

5
НЕОБЫЧНЫЕ ПРОФЕССИИ XXI ВЕКА

7
ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ТАЛАНТЛИВ
ВО ВСЕМ. А. Галкина

9
КРЕАТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ. В. В. Егоров

13
СТРАНИЧКА ИСТОРИИ. Г. Грумм-Гржимайло

15
КРИЗИС НЕ КАК КРИЗИС. Врач-психотерапевт

17
СПОРТ. Интервью с тренером команды “Советского района”

19
ШАШКИ. Н. Славянов

21
ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ-ФЕНИКСА. Я. Тоноян

23
Мини трип

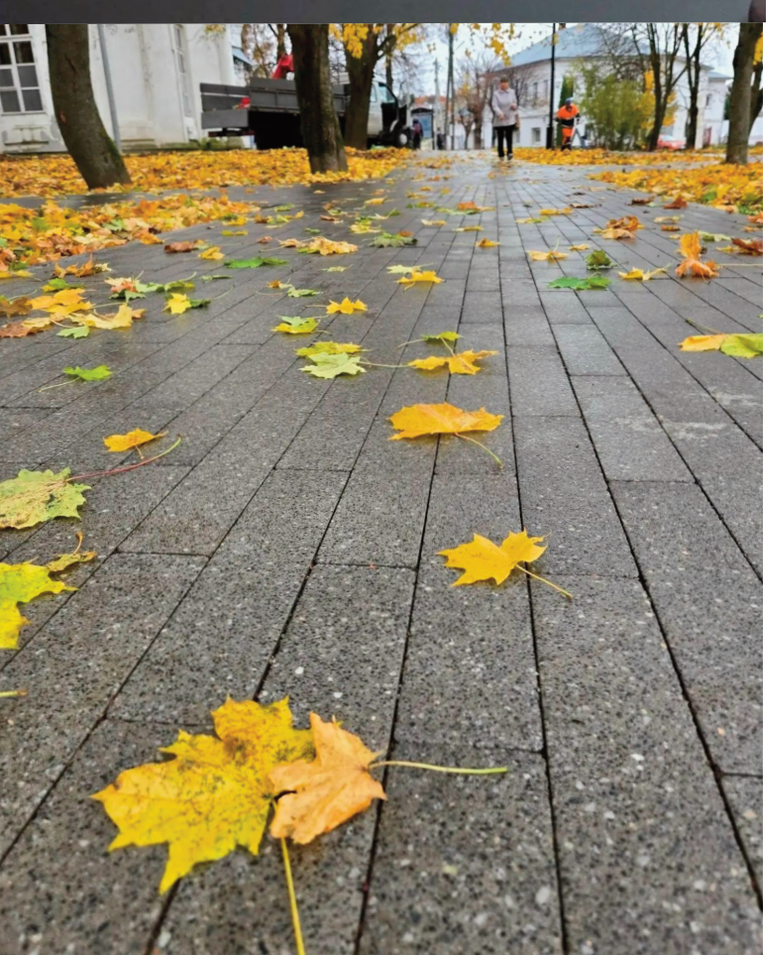
25
Ягуар - мудрый хозяин. В. Горбачев

27
МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО.
Эксперт MedTech А. СЕЛИВАНОВА

29
Непростые истории

33
Ай, как вкусно!

35
Гороскоп





Дорогие читатели!

«В ноябре и человеческое сердце
и чай остывают одновременно»

Иосиф Бродский

Уже ноябрь. Время быстро бежит, не спрашивая нас о скорости осмысления.
Этот номер — наше коллективное приношение ноябрю. Мы не пытались бороться с его меланхолией яркими красками, как делали это в октябре. Вместо этого мы решили укутать вас в слова. Внутри вы найдете тексты, которые работают, как теплое кашемировое пальто.
Смена сезона — это всегда повод пересмотреть собственный путь. Это время не для свершений, этот месяц строгий редактор нашей души. Время заварить крепкий чай с чабрецом, достать с дальней полки давно забытую книгу и позволить себе роскошь просто быть, никуда не торопясь.
Поэтому, открывая наш журнал, не спешите. Сделайте то, что невозможно позволить себе летом. Налейте горячего чая, закутайтесь в плед и позвольте ноябрю говорить с вами неторопливо с глубоким полушепотом.
В этой тишине, как писал австрийский поэт, Райнер Мария Рильке, «живет всё, чему суждено родиться весной».

Пусть этот месяц станет для вас НЕ временем увядания, А временем вдумчивого покоя.

МЕНЯЮЩИЙСЯ МИР В ОБРАЗОВАНИИ

А. В. АХМАДУЛЛИНА

Связи с меняющимся миром меняется и подход в образовании. Если вчера было важно собрать портфолио своих навыков, то сегодня актуальным становится практический опыт и навыки сторителлинга, языка Python, чтобы грамотно управлять информационными потоками в новой реальности.

Мы решили задать несколько вопросов Директору школы медиа ВШЭ СПб — ***Алле Валерьевне Ахмадуллиной.***

Алла Валерьевна является кандидатом наук, автором более 20 научных статей и соавтором двух монографий. Она регулярно выступает на телевидении и радио, а также ведет собственный блог, на практике доказывая студентам, что теория коммуникаций должна ежедневно проверяться в прямом эфире и реальных инфоповодах. Именно этот синтез академической глубины и прикладного опыта она закладывает в ДНК новой школы.

Она не рассматривает школу как конвейер по выдаче дипломов, а делает ставку на подготовку «человека мультимедийного» — специалиста, способного сохранять живой человеческий контакт в эпоху нейросетей. Она формирует кадровый состав школы, привлекая не только теоретиков, но и действующих практиков: продюсеров, фаундеров AI-стартапов и главных редакторов международных проектов. Именно такой подход, по ее замыслу, позволит выпускникам не просто адаптироваться к изменениям алгоритмов, а самим задавать новые стандарты для всей индустрии.

В своих постах, вы отмечаете важность коммуникаций и это понятно. А как, на ваш взгляд, донести до собеседника некий определенный смысл, идею?

Да, действительно, я пишу о том, что коммуникация — это эффективная форма включения мышления. Поговорить «о ком-то» часто бывает полезно, чтобы понять что-то самому. Говоря об эффективной для мышления коммуникации, я имею в виду тот способ общения, где собеседники слушают и слышат друг друга. На мой взгляд, как раз это – один из важнейших факторов для того, чтобы донести смысл до собеседника. Донести смысл — это не столько передать его, сколько помочь собеседнику собрать похожий смысл из его собственных конструкций в голове: мой визави не принимает мои идеи, а «пересобирает» их на основе собственных ментальных моделей. И один из лайфхаков – задавание вопросов. Хороший вопрос часто доносит смысл лучше, чем прямое утверждение, потому что человек доходит до него сам.

Вчера вы были выпускницей ВШЭ СП, сегодня — вы возглавляете Школу Медиа там же. Что самое важное вы хотите привнести для слушателей программы медиа?

Главное, что важно понять студентам, – это то, что профессии меняются, и никто не знает, что будет завтра. Самое ценное, что можно получить в университете, – это не конкретный набор инструментов, который устареет через год-два, а та база, которая позволит строить устойчивую карьеру в быстро меняющейся среде.





> *Этот опыт научил меня главному: важно пробовать себя в разных направлениях и не бояться продолжать искать своё предназначение.*

Также важно, чтобы наши студенты выходили с ощущением, что они сами управляют своей профессиональной траекторией. Мой опыт – хороший тому пример. В школе я мечтала быть журналистом, выигрывала олимпиады по литературе и русскому языку, а поступила на метеорологию. Так получилось – это были другие времена, времена до ЕГЭ, с другими правилами игры. Я реализовалась в метеорологии, но параллельно развивалась и в медиа. Я была внештатным журналистом, блогером, пресс-секретарём. Этот опыт научил меня главному: важно пробовать себя в разных направлениях и не бояться продолжать искать своё предназначение. И абсолютно нормально найти его где-нибудь в середине карьерного пути.

Что для вас значит любовь?

Для меня любовь – это прежде всего состояние. И оно не обязательно адресовано кому-то конкретному. Это скорее способ быть в мире: когда ты открыт, когда ты чувствуешь связь с тем, что делаешь, с самой жизнью. Я убеждена, что это состояние можно и нужно в себе развивать, взращивать. Оно не приходит само по себе и не держится на одном чувстве. Это ежедневная внутренняя работа: учиться видеть хорошее, прощать, быть внимательной, не закрываться.

Вы согласны с тем, что человеку нужно учиться в любом возрасте и не только из-за когнитивных возрастных изменений?

В мире, где всё стремительно меняется, единственный способ оставаться на месте – бежать вперёд. Концепция lifelong learning становится базовой в быстро меняющемся обществе, и образовательная среда тоже трансформируется – в образовательную экосистему, которая развивает навыки учиться и переучиваться, адаптироваться к переменам через разные форматы. И это не только про когнитивные возрастные изменения. С возрастом у человека появляется то, чего нет у молодости – опыт, контекст и способность видеть связи между вещами. Нейропластичность снижается, но её достаточно, чтобы продолжать осваивать новое. Важнее другое: если человек перестаёт учиться, он теряет способность понимать, как устроена реальность вокруг него. Учёба – это ещё и про интерес к жизни. Когда человек учится, он остаётся живым, любопытным, открытым, не закрывается в привычном мире, а продолжает его расширять.

Был ли в вашей жизни момент, который полностью изменил ваш взгляд на что-то?

В моей жизни было поворотные моменты, которые помогали мне принимать важные в жизни решения. Например, в последнем декрете я пересобрала свой опыт, переупаковала его и скорректировала свой карьерный путь, который привел меня в ту точку, где я нахожусь сейчас.

Как, помимо книг, вы любите отдыхать?

Моя страсть – это путешествия. Причём не лежать на пляже, а исследовать и изучать новые культуры через погружение в них. Мне нравится открывать для себя новые страны – я не сторонник возвращаться в одно и то же место, потому что каждый раз хочется увидеть что-то другое, понять, как живут люди в разных уголках мира. С этим увлечением тесно связана любовь к фотографии. Раньше я вела блог о путешествиях – это был способ не только сохранить впечатления, но и осмыслить их, поделиться с другими. Ещё я люблю интеллектуальный отдых. Когда-то я играла в лиге «60 секунд» – это аналог «Что? Где? Когда?» – со своей командой «Местами Временами». Для меня это был не просто отдых, а способ тренировать мышление, работать в команде и получать удовольствие от того, как рождается ответ на сложный вопрос.

НЕОБЫЧНЫЕ ПРОФЕССИИ XXI ВЕКА

Старая карта профессий безнадежно устарела. Надписи «Бухгалтер», «Юрист» и «Менеджер по продажам» еще стоят в архивах, но на них уже никто не смотрит. Компании собирают мозаику из свободных художников, цифровых шаманов и узких специалистов, которые прилетают на один проект, решают невозможную задачу и растворяются в сети, чтобы появиться в другом конце света. Если заглянуть в этот калейдоскоп, можно увидеть удивительные роли, за которые сегодня платят вполне реальные, не виртуальные деньги.



VR-ТЕРАПЕВТ

Представьте кабинет, где нет кушетки. Вместо нее — шлем, переносящий человека на край скалы, чтобы победить боязнь высоты, или в гущу толпы для лечения социофобии. VR-терапевт — это проводник между мирами. Он не просто слушает, он конструирует реальность, в которой безопасно сойти с ума и вернуться обратно здоровым. В эпоху, когда наши души изранены цифровым шумом, лечить их приходится инструментами этого же шума.



МЕМОЛОГ

Когда-то мемы были просто смешными картинками для прокрастинации. Сегодня это тяжелая артиллерия маркетинга и валюта внимания. Мемолог — это культурный сапер. Он чувствует нерв эпохи так тонко, что может одной картинкой заставить миллионы людей полюбить скучный банк или пенсионный фонд. Если бренд не умеет шутить на языке интернета, для поколения Z он просто не существует.

ДИЗАЙНЕР-БИОИНЖЕНЕР

Забудьте о портных с иголками. Новый кутюрье сидит на стыке биологии и микросхем. Он ткет одежду, которая знает о вас больше, чем вы сами. Платье, измеряющее уровень сахара в крови. Куртка, которая обеззараживает воздух вокруг владельца. Пижама, передающая кардиограмму прямо в приложение лечащего врача, пока вы видите сны. Это не гардероб, это ваша вторая, заботливая кожа.

ЭКОПРОДЮСЕР

Экология давно перестала быть уделом суровых людей в телогрейках. Он организует высадку тысяч деревьев так, что это выглядит как лучший фестиваль года, с музыкой, неоном и искренним восторгом участников. Он снимает ролики о переработке пластика, от которых невозможно оторваться, превращая чувство вины за мусор в азарт творца.

В связи с появлением новых профессий, как не проснуться у разбитого корыта?
Чтобы через пять лет ваш диплом не стал просто макулатурой, а вы сами не оказались тем самым стариком у разбитого корыта из сказки Пушкина, нужно сменить оптику. Искать «вечную» профессию — гиблая затея. Ее больше нет. Вместо этого стоит строить не карьеру-лестницу, а карьеру-корабль.

НЕСКОЛЬКО АКТУАЛЬНЫХ СОВЕТОВ:

• У вас должен быть один стальной стержень — то, что вы делаете лучше всех в мире. Вы — глубочайший знаток римского права, гений нейросетей или повелитель кофейных зерен. Но вокруг этого стержня должны расти ветви. Юрист, понимающий архитектуру баз данных. Биолог, говорящий на языке Python. Маркетолог, способный сам сверстать сайт. Когда приходят такие «мосты», они стоят дороже золота.



• Мечта о работе в одной компании до самой пенсии теперь выглядит так же архаично, как мечта о собственном коне. Ваша новая стабильность — это ваш рюкзак с навыками. Сегодня вы работаете в корпорации, завтра консультируете стартап, а вечером монетизируете свой блог о разведении бонсай. Один источник дохода — это хлипкая табуретка. Пять источников — это устойчивый фундамент.

• Нейросеть напишет гениальный код. Но она не сможет успокоить паникующего заказчика или заставить враждующих гения и менеджера пожать друг другу руки. Умение управлять хаосом человеческих эмоций, вести переговоры и гасить конфликты — это новая платформа, на которой держится все. Роботы берут на себя рутину, оставляя нам самое сложное — друг друга.

• Человечество стареет, а планета задыхается. Это не грустные новости, это — карта сокровищ. Инженеры по переработке отходов, создатели вертикальных ферм на крышах небоскребов, генетические консультанты и операторы медицинских роботов — в этих сферах работа не закончится никогда. Выращивать еду, лечить людей и спасать землю — базовые настройки человечества, которые не обнулятся никаким кризисом.

• Самые большие состояния в 2026 году делаются на стыках. Там, где медицина встречается с виртуальной реальностью, а сельское хозяйство — с искусственным интеллектом. Если вы единственный человек в комнате, который понимает и физиков, и лириков, вы — царь горы. Вы — интерфейс, без которого две вселенные никогда не договорятся.

Чтобы не остаться у разбитого корыта, не пытайтесь выучить одну кнопку, на которую нужно нажимать всю жизнь. Учитесь быть тем, кто может собрать новый пульт управления из подручных средств, когда старый сгорает.
В мире, где нейросети научились имитировать любой навык, главной роскошью и самой дорогой валютой остается живая, непредсказуемая, гибкая человеческая мысль. Будьте живыми, и тогда любое корыто вы сможете обменять на белоснежную яхту.



Знакомьтесь: Анна Галкина — современный фермер, мама троих детей и женщина, которая в сорок лет вышла на сцену с народными артистами.
Вместе с мужем Анна ведёт хозяйство на ста гектарах в Калужской области. Они производят мясную и молочную продукцию — без гормонов, без антибиотиков, без консервантов и усилителей роста. Все животные на свободном выгуле. «Самые полезные яйца несёт та курица, которая гуляет на свободе и получает энергию солнца», — уверена Анна.

Анна Галкина:

ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК — ТАЛАНТЛИВ ВО ВСЕМ!

Но прежде чем стать фермером, она получила два высших образования. «В пять лет я уже, стоя на стуле, рассказывала стишки, надевала мамины бусы, красила губы красной помадой и пела песни Саманты Фокс, всё это обыгрывая театрально, — вспоминает Анна, — но времена были непростые — восьмидесятые, девяностые. Родители дали мне фундаментальное образование: первое экономическое, второе юридическое. Хотя вторым высшим образованием я могла бы получить театральное, но не сложилось. Я следовала за родителями и прислушивалась к их советам».

Девочка выросла. Сейчас Анне сорок лет, у нее семья - муж, трое детей и свое хозяйство. «Я посадила кучу деревьев, родила сына — и, в принципе, жизнь удалась», — смеётся она. Но собственная самореализация Анны — это театр. Только театр. «И сейчас я понимаю: наступило то время, когда можно и нужно заниматься своим любимым делом.

«Поездка на ферму и общение с животными — это не просто развлечение для детей, а очень ценный опыт для каждого ребёнка», — считает Анна.
«У детей формируются ответственность и навыки заботы. На ферме почти всегда есть «маленькие взрослые дела»: покормить кроликов, налить воды курам, помочь собрать яйца. Даже простое задание «подержи корзинку, пока я кладу сено» даёт ребёнку ощущение, что от него что-то зависит. А когда он сам насыпает корм по норме, он видит прямую связь: сделал правильно — животное спокойно и сыто. Это учит ответственности и пониманию, что забота — это не только «погладить», но и рутина, правила, регулярность. Ферма — это наглядный учебник. Плюс ребёнок узнаёт, откуда берутся привычные продукты: молоко, яйца, мясо, шерсть. Это помогает сформировать осознанное отношение к еде и понимание труда, который стоит за каждым продуктом».









Друзья, это ощущение, когда ты чувствуешь свою нужность и мощно соединяешься со зрителем через каждые слово и движение. Когда я делюсь своей внутренней энергией, а взамен получаю отклик — ту самую «вибрацию», которая заставляет сердца зрителей биться чаще. Сцена даёт мне возможность не просто существовать, а ещё и действовать, влиять, менять настроение зрителей, пробуждать их чувства», - говорит Анна.



За полтора года практики, без театрального образования, вращаясь в театральных кругах, Анна добилась того, что играет на одной сцене с народными артистами Ларисой Лужиной, Алексеем Шейниным и Александром Пятковым, с заслуженным артистом Сергеем Клановским. «Чисто на своих таланте и харизме. Без всяких денег, без каких-либо историй. Заметьте, друзья — в сорок лет я занялась своим по-настоящему делом, которым наделил меня сам Господь!

Поэтому всё в жизни реально, — убеждена Анна, — И всего можно достичь. Нет абсолютно никаких преград — ни по возрасту, ни по финансам. Вопрос лишь в том, чтобы верить в свою мечту и верить в свой талант. И тогда будет счастье! Будет самореализация! Друзья! Верьте в себя! Верьте в свой талант! И вы добьетесь огромных высот! Я - девочка из обычной семьи, мы ели гречку, не всегда была даже курочка к ней, а сейчас у меня свои собственные две тысячи кур в хозяйстве, - смеется Анна, - я верила! Я знала! Я достигла! И вы сможете!



ЕГОРОВ
ВЕНИАМИН ВЛАДИМИРОВИЧ

Основатель и генеральный директор международной B2B выставки въездного туризма России “Cone Connection Russia”



«Россию в мире любят и интересуются ею, а в ближайшем будущем этот интерес только возрастет!»

С детства вы были очарованы архитектурой, но жизнь, как водится, внесла свои коррективы. Вы свободно владеете двумя языками и сейчас осваиваете еще два. В Гранд Отель Европа вас знают и уважают, а ваша работа привлекает туристов со всех уголков Земли, особенно в это непростое время. Вы организуете мероприятия, на которых рассказываете о преимуществах посещения России. Что же движет вами в этом благородном деле?

— Прежде всего, я очень люблю свою родину, ту землю, где родился и вырос. Отказаться от своих корней и истории — значит потерять себя. Наша страна, наша культура — это то, чем нужно гордиться. В самые трудные времена нас пытались изолировать, но наш проект по международному продвижению России, Cone Connection Russia, стал ярким доказательством того, что мы можем объединиться, объединить усилия от Камчатки до Крыма, от Чечни до Мурманской области, от Карелии до Алтая и показать всем иностранным партнерам наше подлинное гостеприимство. Наша главная задача — пригласить, угостить, разместить и показать, что русское гостеприимство — это не просто слова, а реальность.

> **“НАША СТРАНА, НАША КУЛЬТУРА - ЭТО ТО, ЧЕМ МОЖНО ГОРДИТЬСЯ!”**

Вы встретили много заинтересованных людей, которые приехали познакомиться с нашей страной. Есть ли какая-то группа, которая особенно поразила вас своим стремлением узнать большее о России?

— У нас были участники из Бахрейна, Омана, Иордании, Турции, Вьетнама, Малайзии, Китая и других стран. И мы рады, что они становятся посланниками «мягкой силы». Вернувшись домой, они будут работать над нашим имиджем и привлекать туристов к нам. Невозможно выделить кого-то одного — интерес к России проявляется у всех.

Как вам удалось собрать и продемонстрировать преимущества и красоты нашей Родины участникам из разных стран?

— Прежде всего, у меня есть небольшая, но замечательная команда, которой я очень благодарен. Во-вторых, это те люди, с которыми свела меня судьба, которые также любят Россию и стремятся к ее созиданию и продвижению в трудные времена. Я также выражаю благодарность всем сотрудникам Гранд Отель Европа за поддержку наших инициатив.

Вы не просто увлеченный развитием туризма человек, но и коллекционер, который щедро подарил свою коллекцию Гранд Отель Европа. Когда у вас возникла идея начать коллекционировать старинные предметы?

— Коллекционирование — это сохранение истории. Современный геополитический контекст показывает, что те, кто не знает своего прошлого, обречены на забвение. Когда ты находишь вещи, которые отзываются в твоем сердце...это дорогого стоит. Одним из первых моих сокровищ стала вилка с тончайшей гравировкой европейской гостиницы Санкт-Петербурга. Я нашел её на развале и осознал, сколько исторических личностей и событий она повидала. С этого все и началось...

Когда я собрал определённую коллекцию уникальных предметов, мне стало ясно, что её нельзя прятать за закрытыми дверями. Этой красотой нужно делиться, показывать людям. И неспроста коллекция была выставлена в Гранд Отель Европа. Огромная благодарность генеральному директору отеля Юлии Викторовне Пашковской и всей команде, а также PR-директору Екатерине Васильевой, благодаря которым была организована музейная экспозиция, которая теперь доступна для всех.

Какой предмет из вашей коллекции самый дорогой для вас?

— Каждый предмет мне дорог, но пуговка с формы работника европейской гостиницы XX века — это несомненно уникальная находка. Её идентификация была сложной, и трудно поверить, что спустя столько времени мы нашли эту крошечную частичку формы с логотипом всадника. Столько прошло событий, и именно эта маленькая пуговица сохранила свою историю. Это настоящее чудо.

Вы встретили много заинтересованных людей, которые приехали познакомиться с нашей страной. Есть ли какая-то группа, которая особенно поразила вас своим стремлением узнать большее о России?

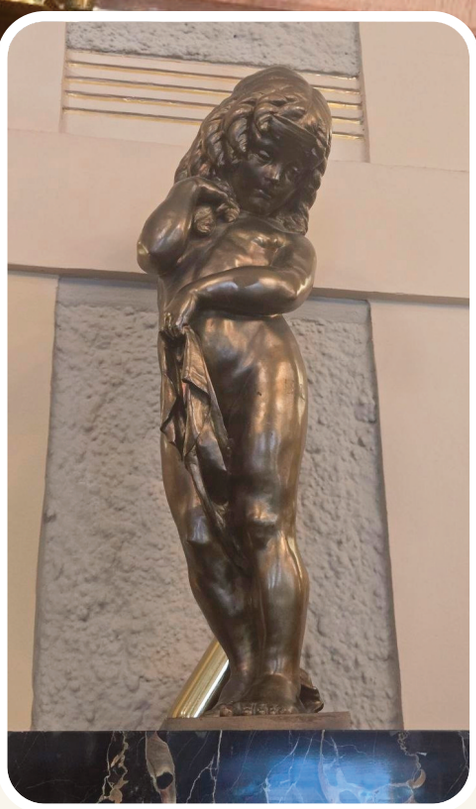
— У нас были участники из Бахрейна, Омана, Иордании, Турции, Вьетнама, Малайзии, Китая и других стран. И мы рады, что они становятся посланниками «мягкой силы». Вернувшись домой, они будут работать над нашим имиджем и привлекать туристов к нам. Невозможно выделить кого-то одного — интерес к России проявляется у всех.



Как вам удалось собрать и продемонстрировать преимущества и красоты нашей Родины участникам из разных стран?

— Прежде всего, у меня есть небольшая, но замечательная команда, которой я очень благодарен. Во-вторых, это те люди, с которыми свела меня судьба, которые также любят Россию и стремятся к ее созиданию и продвижению в трудные времена. Я также выражаю благодарность всем сотрудникам Гранд Отель Европа за поддержку наших инициатив.

Вы не просто увлеченный развитием туризма человек, но и коллекционер, который щедро подарил свою коллекцию Гранд Отель Европа. Когда у вас возникла идея начать коллекционировать старинные предметы?



— Коллекционирование — это сохранение истории. Современный геополитический контекст показывает, что те, кто не знает своего прошлого, обречены на забвение. Когда ты находишь вещи, которые отзываются в твоем сердце…это дорогого стоит. Одним из первых моих сокровищ стала вилка с тончайшей гравировкой европейской гостиницы Санкт-Петербурга. Я нашел её на развале и осознал, сколько исторических личностей и событий она повидала. С этого все и началось… Когда я собрал определённую коллекцию уникальных предметов, мне стало ясно, что её нельзя прятать за закрытыми дверями. Этой красотой нужно делиться, показывать людям. И неспроста коллекция была выставлена в Гранд Отель Европа. Огромная благодарность генеральному директору отеля Юлии Викторовне Пашковской и всей команде, а также PR-директору Екатерине Васильевой, благодаря которым была организована музейная экспозиция, которая теперь доступна для всех.

Какой предмет из вашей коллекции самый дорогой для вас?
— Каждый предмет мне дорог, но пуговка с формы работника европейской гостиницы XX века — это несомненно уникальная находка. Её идентификация была сложной, и трудно поверить, что спустя столько времени мы нашли эту крошечную частичку формы с логотипом всадника. Столько прошло событий, и именно эта маленькая пуговица сохранила свою историю. Это настоящее чудо.



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ
ОЦИОННОГО БЫТА ГРАНД ОТЕЛЯ ЕВРОПА
ходится на оформлении
ARTIFACTS

ГРИГОРИЙ ГРУММ-ГРЖИМАЙЛО

В истории русской науки есть имена, которые звучат как музыка дальних странствий. Одно из них — Грумм-Гржимайло. Эта сложная польская фамилия принадлежала человеку, чья жизнь стала настоящим эпосом о покорении Центральной Азии. В то время, когда европейцы только начинали робко заглядывать за Тянь-Шань, петербургский юноша Григорий Грумм-Гримайлов уже прокладывал там маршруты, которым позавидовал бы сам Пржевальский.



Григорий Ефимович родился в 1860 году в Санкт-Петербурге в семье экономиста польского дворянского рода. С юности его страстью была не география карт, а живая природа. Окончив естественное отделение физико-математического факультета Петербургского университета, он начал свою карьеру скромно, но показательно: в 1883 году молодой ученый отправился изучать бабочек (лепидоптер) в Калмыцких степях.

Однако кабинетная наука быстро наскучила исследователю. В 1884 году начинается главное приключение его жизни. Вместе с братом Михаилом он отправляется на Памир и Алай. Это было путешествие на пределе человеческих возможностей.

На Памире, среди вечных снегов и разреженного воздуха, Грумм-Гржимайло открыл целую группу ледников. Но горы требовали платы. Путешественники страдали от «памирской болезни» — тяжелой формы горной болезни, которая выматывала организм сильнее любого перехода. Местные племена часто встречали чужаков враждебно, и экспедициям приходилось передвигаться с оружием наготове. Тем не менее именно здесь, рискуя жизнью ради научного образца, зоолог обнаружил два новых вида рыси и ранее неизвестный вид медведя.

За эти исследования Императорское Русское географическое общество наградило его серебряной медалью, избрав действительным членом, хотя ученому тогда не исполнилось и тридцати. Если памирская экспедиция была пробой пера, то поход 1889–1890 годов стал научной сенсацией мирового масштаба. Грум-Гржимайло возглавил экспедицию в самое сердце неизведанной Центральной Азии. Маршрут пролегал через Восточный Тянь-Шань, мертвые горы Бэйшань и Наньшань, мимо высокогорного озера Кукунор к берегам великой реки Хуанхэ.

Главным научным триумфом стало открытие Турфанской впадины. Грум-Гржимайло установил, что это одно из самых глубоких понижений суши на планете (около 154 метров ниже уровня океана), настоящая природная печь, где температура воздуха летом достигает экстремальных значений. Результаты этой одиссеи он обобщил в монументальном труде «Описание путешествия в Западный Китай». Помимо географии, ученый дал детальную историко-этнографическую характеристику региона, описав быт дунган, киргизов и китайцев так, словно был их соседом.



Именем Грумм-Гржимайло названы перевал на хребте Сихотэ-Алинь, ледник на массиве Богдо-Ула в Монголии и один из открытых им памирских ледников. В советское время он продолжал служить науке, став вице-президентом Географического общества СССР. Для современной России его наследие — это напоминание о том, какую титаническую работу проделали русские ученые, раздвигая границы известного мира не силой оружия, а силой интеллекта и невероятной выносливости.



МИГАЛИНА
ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА
Врач-психотерапевт

КРИЗИС НЕ КАК КРИЗИС

«Ничего не радует, хотя вроде всё есть», — эту фразу мужчины после сорока на приеме у психотерапевта произносят довольно часто.

В быту подобное состояние нередко списывают на «мужской климакс». Однако с медицинской точки зрения этот термин не совсем точен. В отличие от женской менопаузы, у мужчин не происходит резкого прекращения репродуктивной функции. Уровень тестостерона с возрастом обычно снижается постепенно, а клинически значимый дефицит развивается далеко не у всех. При его снижении могут появляться утомляемость, уменьшение либидо, нарушения эрекции и сна, снижение мышечной силы, ухудшение настроения и концентрации. Но эти симптомы неспецифичны. Похожая картина встречается при хроническом стрессе, депрессии, недостатке сна, ожирении, употреблении алкоголя и различных соматических заболеваниях. Поэтому стойкие изменения самочувствия лучше не объяснять одним лишь возрастом. Первый шаг — проверить физическое состояние. Но если с телом всё относительно благополучно, стоит посмотреть и на то, что происходит с самой жизнью человека.

Средний возраст — период, когда человек начинает иначе воспринимать собственное время. Родители стареют, дети становятся самостоятельнее, профессиональная траектория уже во многом определена. Меняется тело. Одни планы реализованы, другие постепенно переходят в категорию «скорее всего, уже нет». Это не означает, что каждого мужчину обязательно ждет «кризис среднего возраста». Но вопросы о том, как прожита первая половина жизни и чего хочется от следующей, становятся труднее игнорировать. Усталость может начать восприниматься как признак слабости. Снижение либидо — как свидетельство потери мужественности. Неудача на работе легко превращается в вывод: «я уже не тот». То есть на наше состояние влияет не только то, что происходит, но и то, какое значение мы этому придаем.

ПОЧЕМУ КРИЗИС МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СОВСЕМ НЕ КАК КРИЗИС?

Страх старения, стыд, растерянность и ощущение утраты контроля не всегда проявляются как очевидная тревога или подавленность. Иногда мы видим раздражительность, эмоциональную закрытость, уход в работу, увеличение употребления алкоголя, рискованное поведение или внезапную потребность снова и снова подтверждать собственную состоятельность.

Условный 45-летний Андрей вдруг начинает проводить в офисе по 14 часов или покупает себе Ниву и отправляется покорять бездорожье. Со стороны это может выглядеть как новый прилив энергии. Но иногда за этим стоит попытка вновь почувствовать себя сильным, доказать себе «я еще могу» и вернуть ощущение контроля.

И здесь важно различать форму поведения и его функцию.
Один человек едет в путешествие, потому что хочет больше близости с партнером. Другой — потому что ему трудно оставаться наедине с ощущением пустоты. Один начинает заниматься спортом ради здоровья и удовольствия. Другой — чтобы ежедневно доказывать себе, что возраст над ним не властен. Поэтому совет «больше путешествовать, найти новое хобби, добавить впечатлений» сам по себе не плох. Вопрос в том, для чего человек это делает: приближается к жизни, которой хочет, или старается любой ценой не чувствовать собственную уязвимость?

Что можно сделать
Первое — проверить физическое состояние. Если несколько недель ничего не радует, заметно нарушились сон, работоспособность или сексуальное желание, изменился вес, стало больше алкоголя или появились другие новые симптомы, разумно начать с медицинского обследования. В зависимости от картины это может быть обращение к терапевту, эндокринологу, психиатру или психотерапевту.
Второе — не пытаться сразу «встряхнуть себя» новыми впечатлениями. Путешествие, спорт, новая работа или хобби действительно могут добавить жизни энергии. Но прежде полезно спросить себя: я делаю это потому, что мне этого хочется, или потому, что мне трудно оставаться с тем, что я сейчас чувствую? Если без постоянной занятости быстро возвращаются пустота, тревога или раздражение, дело, вероятно, не в недостатке развлечений.

Третье — посмотреть, что изменилось за последний год. Стало меньше близости? Больше работы? Исчез интерес к тому, что раньше радовало? Появилось ощущение, что жизнь состоит преимущественно из слова «надо»? Полезно буквально перечислить факты: что сейчас дает энергию, что ее забирает и чего стало слишком мало.
И уже после этого возвращать в жизнь не просто «впечатления», а то, что действительно важно. Это может быть спорт, поездка, общение с друзьями или время вдвоем — но не потому, что «так советуют при кризисе среднего возраста». Выбирать стоит то, после чего жизнь ощущается более своей. Иногда это путешествие, а иногда — один вечер в неделю без работы и телефона.

Если самостоятельно разобраться в происходящем сложно, одним из вариантов помощи может стать психотерапия. Не для того, чтобы «помирить человека с возрастом», а чтобы понять, какие прежние представления о себе перестали работать, где реальные ограничения смешались с жесткими выводами о собственной ценности и чего действительно хочется от следующего этапа жизни!

Иногда для начала достаточно одного вопроса:
“Если перестать доказывать себе и другим, что вы всё еще достаточно сильный, успешный или молодой — как вы на самом деле хотите прожить следующие десять лет?”
Иногда именно с него начинается разговор уже не о возрасте, а о собственной жизни.



ФУТБОЛ, ЕЩЕ РАЗ ФУТБОЛ

ФЕДИН

ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ

Тренер команды по футболу «Советский район» 2013 год клубная лига г. Москвы

• Каков ваш главный критерий отбора детей в команду: врожденная одаренность или психологическая готовность ребенка терпеть рутинную работу, монотонные упражнения и дисциплину на протяжении нескольких лет?

- Здесь главное - совокупность качеств спортсмена. Помимо индивидуальных качеств, таких как взрывная, скоростная работа, также требуется коммуникация с партнерами, проявление характера и пр. Видно, как ребенок коммуницирует с партнерами, насколько для него важно «вырвать» не личную победу, а принести победу для команды!

• В каком возрасте, по вашему опыту, необходимо начинать узкую специализацию (перевод игрока на одну конкретную позицию), чтобы не упустить время для развития качеств, но при этом не лишить ребенка общего футбольного кругозора и универсализма?

- По общепризнанному мнению, в мировом футболе, позиции на поле определяются в 12 лет. Бывают моменты, конечно, когда ребенок уже в 7-8 лет определил для себя позицию и она очень хорошо ему подходит. Бывают обратные примеры, когда ребенок играл на одной позиции, потом, в период 12-15 лет, он не совсем справляется этой позицией. И этому есть ряд объяснений. Одним из ключевых моментов является период роста. Кто-то внезапно вытягивается, а кто-то остается в том же росте. Это понятно, что рано или поздно, ребенок вырастет, но в моменте игры – это крайне важно. Поэтому приходится срочно менять позиции игроков. Есть ряд примеров в мировом футболе, когда профессиональным игрокам приходилось менять свои позиции по ряду причин и это только сопутствовало победам игрокам!

• Насколько для вас важна психологическая устойчивость спортсмена?

- Один из важнейших критериев оценки детей – это как раз сублимация различных психологических критериев. Футбол командный вид спорта, футбол самый популярный вид спорта, соответственно вызывает большой ажиотаж. На игры приходят родители, родственники игроков и, когда ребенок понимает, что что-то идет не так, очень важно, чтобы он спокойно относился к неудачам, иначе ему будет крайне тяжело в этом виде спорта. Очень важно, чтобы тренер работал давно в команде и хорошо знал особенности каждого ребенка.

• Вы признались, что не боитесь неудобных вопросов. Есть ряд тренеров, которые работая с детьми 4-5 лет, кричат на детей так, что дети впадают в панику от страха. Как вы относитесь к такому виду воспитания юных футболистов?

- К сожалению, да, есть такие моменты. Это ненормально от слова совсем! А главное, что от этих криков нет никакого толка! Маленькие дети больше концентрируются на позитиве. Поэтому намного продуктивнее, когда ты ребенка поддерживаешь и даешь ему еще один шанс, чтобы он поверил в себя! Хочу сказать, что сегодня, на уровне высоких лиг, от этого уже уходят. Приходят молодые тренеры, которые, возможно, сами прошли такую школу и не хотят переносить такой пример на своих подопечных.

• Есть такие дети, которые играют хорошо, но играют на самих себя. Т.е. игрок, который, хоть и хорош в чем то, но жадничает и не хочет делиться пасом со своим партнером. Как вы к этому относитесь?

- Я к этому отношусь не хорошо не плохо. Важен психотип разного возраста. Это два разных человека. В 6-7 лет для детей такая эгоистичность – нормально и это встречается очень часто. Для детей 14 лет, это уже является определенным ограничением. Футбол – командный вид спорта и, если ты не умеешь коммуницировать со своими партнерами, это может вызвать ряд проблем для достижения спортивных целей. Как быть? Нужно проговаривать эти моменты и в конкретной ситуации показывать прямо на поле, насколько это ситуация не приведет ни к чему! То есть доводить ситуацию до абсурда, чтобы в моменте сам ребенок все понял.



• Как вы относитесь к родителям, которые кричат и подсказывают ребенку на поле во время тренировок?

- Я отношусь к этому крайне негативно. Когда я пришел в свою команду, сразу собрал родит.собрание и объяснил, что ваша поддержка важна, НО без адресного подсказа. Не сразу, но сейчас, родители Советского района 2013 г. одни из самых ярких родителей. Они направили свою поддержку на то, что приходят с цветами команды, флагами, песнями, барабанами и пр.

• Какую систему оценки прогресса вы считаете наиболее эффективной для детских команд клубной лиги: ориентацию исключительно счета на табло и занятое место в турнирной таблице или использование индивидуальных метрик (количество брака, объем тактической работы, принятие решений под давлением?

- Здесь 2 основных момента:
1. Основная задача любого тренера – воспитать профессионального футболиста. Поэтому глобально не имеет значение сколько кубков она выиграют в период своего становления. Поэтому ориентироваться на счет, результат чемпионата – не имеет никакого значения!
2. Важно про какой возраст мы говорим. Для маленьких детей – не имеет смысла ориентироваться на голы и счет. Там важно обучить определенным навыкам работы с мячом. Например, во многих европейских странах проводятся турниры для детей до 10 лет, где нет никакого результата! Если мы говорим про детей, начиная с 12 лет, то в любых топовых Академиях начинают обращать внимание на результат. Но, он не является главным критерием оценки. Он скорее создает стимул для игроков, чтобы они не только забивали голы, но и проявляли морально-волевые качества, концентрировались не только на атаке и обороне. И, если мы берем старший возраст, то здесь результат становится более весомым. Есть такое устойчивое выражение – РЕЗУЛЬТАТ НА ТАБЛО! Соответственно очень важно, когда происходит переход с детско-юношеского возраста во взрослый футбол, игроки это знали и понимали.

НИКИТА СЛАВЯНОВ

Игра в шашки на протяжении веков привлекала внимание не только простых людей, но и выдающихся умов. Многие мыслители, писатели, стратеги видели в ней глубокий философский смысл, модель жизни и пространство для оттачивания интеллекта.

1.

Что в детстве подтолкнуло вас к увлечению шашками и почему Вы не оставили их до сих пор?

Я всегда обожал логические задачи, и отец вовремя это поддержал, записав меня в секцию. Феномен шашек в том, что за их простыми правилами скрывается безграничная красота — изящные комбинации, парадоксальные жертвы. Не бросаю я их потому, что до сих пор чувствую неисчерпаемый потенциал игры. Это вечный поиск — появление новых блестящих идей, развитие дебютной теории и, конечно, нереализованные чемпионские амбиции.

2.

На уровне гроссмейстеров один неточный ход часто стоит партии. Расскажите о своей самой досадной ошибке.

Самое досадное в шашках – это стать заложником собственного хорошего плана. Я выстраиваю блестящую стратегию, но так увлекся ее реализацией, что потерял гибкость мышления. Именно так я уступил в одной из решающих партий Чемпионата мира. Я просчитывал ответ соперника, но катастрофически его недооценил. Не разглядел, что за невзрачным маневром замаскирован тонкий комбинационный удар. Осознание пришло в последний момент, когда соперник сделал ход. Чтобы не попасться в эту ловушку и не проиграть мгновенно, мне пришлось экстренно менять план, что привело к ухудшению своей позиции. Вынужденные уступки не спасли – они лишь оттянули неизбежное, и позиция медленно, но верно скатилась к поражению. Обиднее всего то, что я видел этот ход при расчетах, но не «докрутил» его последствия до конца.

3.

Бывает ли в середине сложной партии момент, когда вы перестаёте считать варианты и просто чувствуете единственно верный ход?

Безусловно. Часто сложная позиция сводится к схемам, которые уже встречались в практике или глубоко изучены теорией. Мозг вспоминает дебют или партию и выдает форсированное продолжение.

4.

Когда мозг ежедневно живёт “на доске из чередующихся квадратов”, меняется ли восприятие пространства за её пределами? Начинаете ли вы иначе видеть, например, парковку или узор на плитке, мысленно расставляя на них шашки?

Сейчас такого уже нет. Но раньше эта профессиональная деформация действительно давала о себе знать: мозг постоянно искал шашечную геометрию в элементах архитектуры, дизайна, в узорах на полу. Все вокруг на время превращалось в игровое поле.

5.

Что самое сложное в возвращении к обычной жизни после тяжелого турнира или завоевания титула?

3

Самое трудное – переключиться из состояния предельной концентрации и соревновательного адреналина на повседневную рутину. На турнире каждый твой шаг имеет глобальное значение, а когда возвращаешься, мир продолжает жить своей обычной, суетливой жизнью. От тебя ждут, что ты мгновенно вольешься в этот ритм, будто ничего не произошло.

A

> СМЕЛЫЕ МЫСЛИ ИГРАЮТ РОЛЬ ПЕРЕДОВЫХ ШАШЕК В ИГРЕ: ОНИ ГИБНУТ, НО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОБЕДУ

6.

Как увлечение шашками помогло вам в жизни?

2

Если говорить о глобальном влиянии, я бы выделил три фундаментальных навыка, которые полностью сформировали мой склад ума.
Во-первых, это структурная память. В шашках нужно постоянно держать в голове длинные форсированные варианты, дебютные схемы и сложные эндшпили. Этот навык идеально перенесся на учебу: мозг привык оперировать большими массивами данных, поэтому заучивание объемных стихов или сложных формул давалось мне легко.
Я запоминал не просто набор символов, а саму их внутреннюю логику.
Во-вторых, логическое и пространственное мышление. Шашки – это умение видеть скрытые связи. Это дало шикарную базу для точных наук, но, что удивительно, это и помогло и в творчестве. Любой креатив требует умения мысленно «вращать» идею, смотреть на нее под нестандартным углом. Шашечное комбинационное зрение учит находить красивые, неочевидные решения там, где на первый взгляд нет вообще никаких зацепок.
И третье, пожалуй, самое важное для взрослой жизни – чувство ответственности. В шашках нельзя отмотать время назад или отменить ход. Одно импульсивное движение может перечеркнуть часы кропотливой осады и привести к мгновенному краху. Игра очень рано учит: любое твое действие имеет вес. Ты привыкаешь думать до того, как сделать шаг, и четко осознаешь, что за принятые решения – как на доске, так и в жизни – отвечать придется только тебе.

B

7.

К чему вы стремитесь в этом виде интеллектуального спорта?

1

Моя главная спортивная цель, еще с детства – выиграть чемпионаты Европы и мира. Но амбиции простираются и за пределы личных титулов. Мне хочется оставить после себя наследие, дать мощный толчок развитию шашек в моем регионе. Интересно открывать новые идеи и показывать людям, насколько это глубокий, динамичный и азартный вид спорта, способный дарить невероятные эмоции.

A



ПУТЬ
ЖЕНЩИНЫ-ФЕНИКСА
КАК Я НАУЧИЛАСЬ НАЧИНАТЬ ЗАНОВО

ЯНА ТОНОЯН

Директор Консорциума "Brics World" при МОО МАП,
заместитель комитета коалиции здоровья Брикс
по развитию и поддержке здоровья населения,
автор всероссийского литературного
проекта «Мягкая сила женщины бизнеса»



Говорят, что сила измеряется не тем, сколько раз человек удерживал равновесие, а тем, сколько раз он находил в себе волю подняться после сокрушительного падения. Я думаю, что это очень точно описывает мой собственный путь.
В мире крупного бизнеса, жёстких девелоперских соглашений и мужских инвестиционных клубов женщине непросто найти свой голос. Но я никогда не воспринимала это как повод отступать.
Наоборот, сложные обстоятельства научили меня воспринимать каждый кризис как точку, с которой можно начать заново. Образ птицы Феникс для меня давно перестал быть просто метафорой. Это скорее принцип существования: если что-то разрушилось, это ещё не означает конец. Иногда это возможность построить новую, никем не продиктованную траекторию.

Точка обнуления: когда огонь становится союзником

У каждого большого лидера есть своя «точка невозврата». Момент, когда рушатся иллюзии, проекты, а люди, которых ты считал союзниками, отходят в тень. Большинство ломается именно здесь — в точке тишины, когда вокруг остаются лишь остывший пепел и вопрос: «Зачем продолжать?» Я ответила на этот вопрос действием.
Вместо того чтобы оплакивать то, что ушло, я выбрала другой путь. Для меня пепел — это лучшее удобрение для нового фундамента. Возрождение Феникса — не спонтанное чудо, а осознанный труд над собой, отказ от жалости к себе и честность с собственной сутью.
Сегодня я понимаю: там, где другие видят катастрофу, иногда действительно открывается чистое поле для создания собственной траектории.

Своя дорога: от пепла к международному масштабу

Я никогда не хотела двигаться исключи- тельно по чужим маршрутам и укладываться в шаблонные решения. Пройдя через внутреннюю трансформацию, я не просто вернулась в строй — я вернулась на качественно ином уровне. Мой профессиональный почерк сегодня — это смелость мыслить континентами.

Для меня важно смотреть на землю не просто как на квадратные метры, а как на стратегический ресурс будущего. Важно уметь соединять, казалось бы, несоединимое: энергетику стран БРИКС, амбиции Дальнего Востока, европейские форпосты вроде Калининграда и международный капитал. Важно создавать структуры нового поколения — проектные офисы, инвестиционные альянсы и клубы, где слово держится крепче банковской гарантии.
Вступая в переговоры с международными консорциумами, министерствами и институтами развития, я говорю на языке цифр, логики и стратегии. Но за этой деловой бронёй всегда остаётся внутренний стержень — тот самый огонь, который когда-то закалил мой характер.

Сила женственности: сталь в бархате

Для меня особенно важно, что, работая по жёстким правилам большого девелопмента и инвестиций, не обязательно становиться «мужчиной в юбке». Я сохранила свою женскую природу — чувствующую, созидательную, гибкую, но не знающую компромиссов там, где речь идёт о чести и границах. Я считаю женственность не слабостью, а стратегическим преимуществом. Это интуиция, позволяющая видеть скрытые риски за красивыми презентациями партнёров. Это дипломатический такт, способный разрядить накал многочасовых споров. И это природная страсть к созиданию. Женщине природой дано давать жизнь — проекту, сообществу или глобальной идее.
И, пожалуй, главный урок, который я вынесла из собственного пути: падение не определяет человека. Определяет то, что он делает после него. Иногда именно из пепла начинается самая сильная глава.

В Москве состоялся **ТРЕТИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЕКАТЕРИНИНСКИЙ ФОРУМ:** Россия – страна для жизни и самореализации

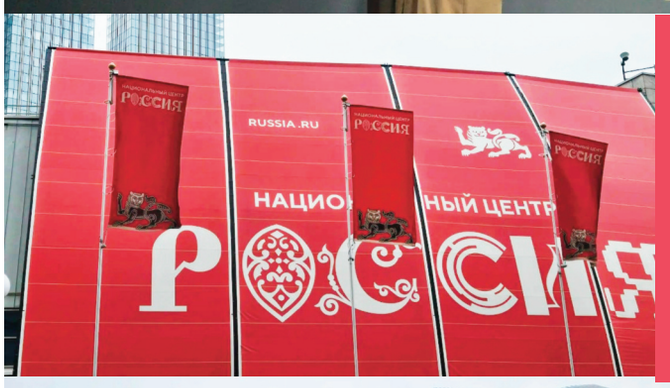
13 октября в Национальном центре «Россия» в Москве открылся Третий Международный Екатерининский форум. Для участия в нем зарегистрировались более 1300 человек из 55 стран мира. Среди них – представители власти, общественных организаций, науки, бизнеса и СМИ, соотечественники и зарубежные гости. Главный вопрос дня – что делает Россию общим домом для людей разных национальностей и почему иностранцы выбирают нашу страну для жизни, работы и воспитания детей. На торжественном открытии заместитель руководителя Администрации Президента РФ Магомедсалам Магомедов огласил приветствие участникам форума от Президента России Владимира Путина. В своем обращении глава государства подчеркнул связь исторического наследия Екатерины II с современными задачами международного гуманитарного сотрудничества. Президент подтвердил, что Россия продолжит поддерживать соотечественников и иностранных граждан, стремящихся стать частью нашего многонационального общества.

«Подчеркну, мы и впредь будем оказывать содействие нашим соотечественникам и гражданам других государств, разделяющим традиционные духовно-нравственные ценности, создавать условия для их профессиональной, творческой самореализации, уделять приоритетное внимание совершенствованию профильного законодательства и правоприменительной практики в этой сфере», – отметил Владимир Путин в обращении к участникам форума.

Центральным событием первой половины дня стало пленарное заседание «Что значит быть "своим" в многонациональной России». Участники говорили о русском языке, исторической памяти и уважении к культурному многообразию страны. Организаторы форума – Общероссийская общественно-государственная организация «Ассамблея народов России» и Федеральная национально-культурная автономия российских немцев. Форум проводится при поддержке Совета при Президенте РФ по межнациональным отношениям, Федерального агентства по делам национальностей и Комитета Государственной Думы по международным делам.









MINI TRIP

Куда ехать отдохнуть на выходные, когда в Москве минус два и туман?! Минус два и туман в Москве — это классическая картина конца осени или начала зимы. В такую погоду сидеть дома под пледом хочется до обеда в понедельник, но именно эти условия идеальны для смены картинки.

Туман скрывает недостатки пейзажа и превращает любой лес в декорацию к скандинавскому детективу, а легкий мороз бодрит, не давая замерзнуть во время долгой прогулки. Согласны?! Мы подобрали для вас несколько разных направлений, которые идеально подходят под такую погоду.

1. Коломна

В туманную погоду золотые купола и белые стены Коломенского кремля выглядят мистически. Главная ценность поездки — возможность спрятаться от сырост в теплых купеческих усадьбах. Сходите на экскурсию в музей «Калачная», где прямо при вас испекут калач с маслом, который нужно есть горячим. М-ммм.

Затем посетите музей «Коломенская пастила» — это не просто дегустация, а целое театрализованное представление в интерьерах XIX века. Прогуляйтесь по улочкам. В тумане старинные домики с резными наличниками выглядят как в сказке. Путь-дорога: на машине по Новорязанскому шоссе около 1,5–2 часов. На электричке с Казанского вокзала до станции «Голутвин» — примерно 2 часа.

Фото: Елена Шугарт



2. Таруса

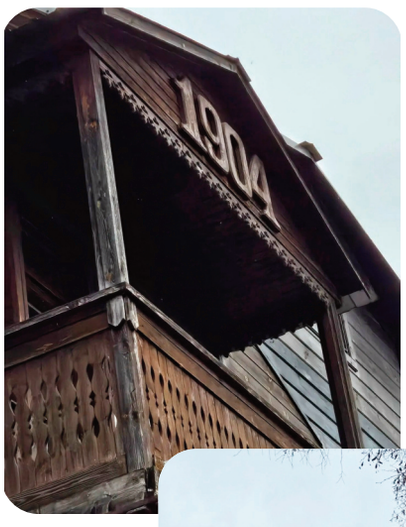
Таруса в Калужской области неразрывно связана с русской литературой (Цветаева, Паустовский). В минус два и туман этот маленький город на высоком берегу Оки превращается в идеальное место для тихой, меланхоличной прогулки. Туман здесь стелется по низине, над рекой, оставляя видимыми только верхушки деревьев и крыши домов. Для размышлений — очень даже!

Пройдите по Цветаевской аллее к памятнику Марине Ивановне, спуститься к Оке. Обязательно зайдите в собор Петра и Павла. Главное спасение от холода — зайти в любую местную кофейню или столовую. В Тарусе сохранился удивительный уют маленьких провинциальных городов. Можно заехать в Поленово (около 40 минут на машине), но только если туман не слишком густой, иначе вид на усадьбу с другого берега будет закрыт. Путь-дорога: на машине по Симферопольскому шоссе через г.Серпухов — около 2 часов. Общественным транспортом сложнее: электричкой до Серпухова, оттуда автобусом.

3. Никола-Ленивец

Это выбор для тех, кто любит современное искусство и необычные пейзажи. Никола-Ленивец — это огромный арт-парк с гигантскими деревянными и металлическими скульптурами Николая Полисского и других художников. В ясный день они смотрятся масштабно, а в густой туман — абсолютно сюрреалистично. Из дымки внезапно выплывает «Маяк», «Ротонда» или «Бобур». Наденьте треккинговую обувь (земля будет подмерзшая, но скользкая) и идите гулять по полям. Протяженность маршрутов — десятки километров, но для выходных хватит 3–4 часов, чтобы обойти ключевые объекты.

После прогулки можно остановиться в гостевом домике на территории или уехать ночевать в Козельск или Калугу. Путь-дорога: Не близко. На машине по Киевскому шоссе через Обнинск и Медынь — около 3,5 часов. Это поездка на весь день или с ночевкой.





4. Киногород Piligrim Porto и усадьба Середниково

Почувствовать себя главным героем можно в киногороде Piligrim Porto. Если ехать далеко не хочется, а туман нагоняет тоску по готике. Piligrim Porto — это декорации европейского города XVIII века, оставшиеся после съемок. Каменные улочки, виселица, фрегат, вкопанный в землю.
В туманную погоду здесь можно сделать потрясающие фотографии, а отсутствие летнего зноя сделает прогулку комфортной. Обязательно отведите полчаса на фотосессию в Porto, затем переезжайте в соседнюю усадьбу Середниково (имение Лермонтова). Это классический русский ампир с прудами и мостами. В минус два пруды начнут подмерзать, создавая идеальный хрустальный пейзаж. Путь-дорога: Ленинградское или Пятницкое направление, около 30–40 км от МКАД.

Владислав ГОРБАЧЕВ

ЯГУАР — МУДРЫЙ ХОЗЯИН

Мудрый хозяин. Его присутствие подавляет наглость всех остальных животных леса. Ох, не того кота назвали царём зверей! Люди повелись на шикарную гриву и гаремную жизнь, вот и придумали львам громкую кличку. Но настоящий монарх — не тот, кто щеголяет прической и толпой поклонниц. Истинный король хранит землю, которой правит. И лучше ягуара на эту роль не найти. Там, где он исчез, джунгли Америки хиреют даже без помощи человека.



Да, ягуар меньше льва и тигра — от 60 до 120 кг. Но в Новом Свете он крупнейшая хищная кошка! Его владения охватывают сразу два континента: встретить короля джунглей можно не только в дебрях Амазонки — он встречается аж до севера Мексики. Ягуар не стремится выделиться понтами. Пятнистая шуба кажется вульгарно-яркой лишь на наш, человеческий взгляд. Для добычи хищник остается призраком: травоядные не различают оранжевый и зеленый — у них нет колбочек, восприимчивых к красному.

А некоторые монархи Нового Света отвергают даже камуфляж. Знаменитые черные пантеры — не отдельный вид, а те же ягуары с меланизмом. Меланин окрашивает шерсть и кожу в темные цвета, а у меланистов его вырабатывается больше нужного, и черной становится вся шкура. Такая мутация встречается лишь у 10% ягуаров, но в джунглях, судя по всему, полезна: в сердце Южной Америки черные пантеры составляют 30% популяции! Экологи, в отличие от публики, оценили ягуара по достоинству, наделив его сразу тремя титулами: вид считается ключевым, зонтичным и флагманским одновременно!



Ключевыми называют виды, чей вклад в устойчивость экосистемы огромен при невысокой численности. Ягуаров не больше 60 000 на два континента, но влияют они на джунгли, как тысячи видов разом. Всё потому, что они — высшие хищники. Прореживая ряды капибар, пекари и оленей, ягуары не дают им истощить растительность. А сдерживая хищников среднего звена — выдр, кайманов и питонов, повышают шансы мелких зверьков. Одним своим существованием король создает условия для жизни десятков видов!

Тактика охоты у него универсальна. Выждав в засаде, ягуар застает жертву врасплох и настигает её за пару прыжков. В отличие от других больших кошек, он не душит добычу, а дробит ей череп. Его укус — мощнейший среди больших кошек, в 2-3 раза сильнее львиного! Панцири черепах ягуар хрустит, как мы сухарики! Даже избежав укуса, добыча вряд ли спасется. Ягуар отлично плавает, ловко лазает по деревьям и быстро бегает на коротких дистанциях. Он способен затащить на дерево тушу размером с небольшую корову! Эта универсальность и сделала его зонтичным видом. Ягуар — щит джунглей от видов-вторженцев. Когда в королевские владения приходят чужаки и пытаются наводить свои порядки, царь быстро ставит их на место.

Неприспособленные звери гибнут, не успев закрепиться. А ещё ягуары жуть какие красивые. Грация, сила и хищный оскал делают их символом природоохранных организаций — то есть флагманским видом. Согласитесь, жертвовать на ягуара приятнее, чем на бурого жучка, о котором знают полтора энтомолога. Но есть нюанс: и требования к окружению у королей королевские. Им подавай высокие деревья, густой подлесок, воду под боком и обильную фауну. Чтобы спасти ягуаров, приходится защищать куда менее презентабельных животных и растения. Так инвесторы невольно вкладываются в охрану всей природы. Король не может существовать без своего королевства. Как и королевство процветает только под защитой мудрого короля.

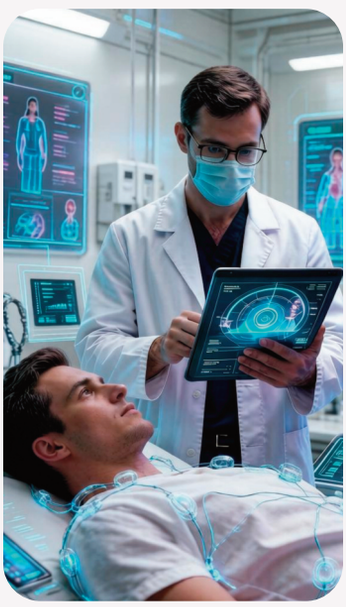


СЕЛИВАНОВА АНАСТАСИЯ

Эксперт по MedTech направлению

“ЧТО ЛЕЖИТ МЕЖДУ ИИ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ РЕШЕНИЕМ”

1. Насколько можно доверять медицинским технологиям? Есть ли случаи, когда вы готовы поспорить с данными?
Любая технология должна пройти проверку временем и практикой. Также я бы доверяла не самим технологиям, а качеству доказательств и системам контроля, которые проверяют эти технологии. Основной метод доказательности — рандомизированное клиническое исследование, основанное на большой выборке и учитывающее многие факторы, которые могли повлиять на результат. История медицины богата технологиями, которые первоначально выглядели убедительно, но не прошли проверку временем и эффективностью в клинической практике: одно дело, когда препарат или технология работает в искусственных условиях, и совсем другое — у живого человека.
Таким образом, для новых методов и технологий исходная доля скептицизма выше, чем для давно применяемых, но наука развивается с огромной скоростью, и наша задача — грамотно использовать это во благо человека.



2. В каких случаях вы доверили бы ИИ первичную сортировку снимков, а когда решение невозможно без осмотра?
Я бы активно использовала ИИ для первичной сортировки исследований, особенно в экстренной диагностике.
Например, при КТ головного мозга алгоритм может быстрее выявить признаки кровоизлияния или закупорки крупного сосуда при инсульте, когда счёт идёт на минуты. Полностью я бы доверила ему только приоритизацию снимков, но не окончательный диагноз. При подозрении на инсульт, тяжёлую травму, острый коронарный синдром или сепсис решение необходимо принимать с учётом клинической картины и осмотра. Снимок — это важная часть информации о пациенте, но не весь пациент.

3. В чём заключаются главные ограничения современных хирургических роботов?
Одно из главных ограничений — недостаточная тактильная обратная связь. Хирург видит операционное поле с высокой точностью, но не всегда чувствует сопротивление ткани, натяжение нити или силу давления инструмента. При работе с хрупкими сосудами и изменёнными тканями это особенно важно, когда тактильно хирург может оценить реакцию окружающих тканей на патологический процесс,что к сожалению при робот- ассистированных операциях.
Есть и практические ограничения: высокая стоимость оборудования, необходимость длительного обучения и зависимость от технической инфраструктуры.
Робот делает движения точнее, но не заменяет опыт хирурга и его способность принимать решения в непредвиденной ситуации.

4. Какие алгоритмы прогнозирования рисков уже сегодня способны влиять на лечение?
Практические врачи часто используют алгоритмы прогнозирования рисков, и это помогает в принятии решений: такие шкалы переводят «ощущение риска» в математическое значение, например оперировать или нет, начинать определённую терапию или ещё наблюдать. На старте клинической практики это особенно полезно, поскольку врачебная интуиция ещё не выработалась и большого клинического опыта нет. Алгоритмы могут стать основанием для дополнительного обследования и для принятия решения, но не должны автоматически определять тактику врача.

5. Какие этические и технические барьеры остаются главным препятствием для внедрения генной терапии в ближайшие 5–10 лет?
Основная этическая проблема в том, что изменения генома эмбриона необратимо передаются потомству и затрагивают будущее человека, который не давал на это согласия. Мы вмешиваемся в очень сложную систему, и это неизбежно повлияет на другие органы и системы, но в долгосрочной перспективе последствия не видны: нужно ддлительное наблюдение, а решение принимается здесь и сейчас. Вспомним «эффект бабочки»: кажущееся незначительным изменение в настоящем может очень сильно повлиять на будущее. Другой барьер — стоимость: один курс стоит 2–3 миллиона долларов, и встаёт вопрос рационального распределения ресурсов здравоохранения: терапия одного ребёнка или программа помощи тысячам, хотя для каждой семьи свой ребенок важнее всего остального на свете. Я категорически против «эстетического» редактирования вроде цвета глаз или волос, но исправление тяжёлых наследственных болезней в клетках, передающихся потомству, для меня остаётся спорным. Поэтому здесь нужны строгие границы и очень долгие проверки безопасности.



Отель «EXPRESS SADOVAYA»



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ

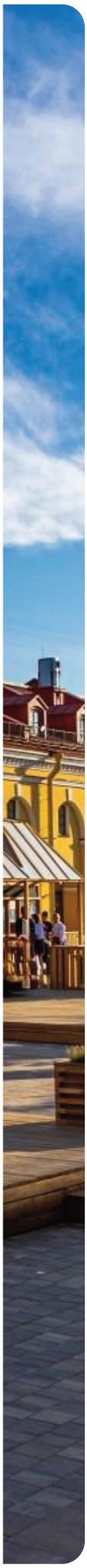
+7 (812) 449 62 52
info.sadovaya@nr-hotel.ru
www.sadovaya-hotel.ru

Отель «THEATRE SQUARE»



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ

+7 (812) 3863773
info.theatre@nr-hotel.ru
www.theatresquare-hotel.ru



АНДРЕЙ ЛИХАЧЕВ

НА ДНЕ



Мой мир под водой. Вместо обуви - ласты, вместо глаз - объектив камеры, вместо воздуха - баллон за плечами. Когда-то я и представить не мог, что именно там, в тишине глубины, найду дело всей своей жизни.
Я родился в Борисове, потом переехал в Минск, но каждое лето возвращался к бабушке с дедушкой. Рядом текла Березина - река с историей, полной легенд о переправе армии Наполеона.
Мы с друзьями мечтали найти клад, ныряли, исследовали дно, тогда это казалось игрой. Но, как оказалось, именно там всё и началось.
В детстве отец подарил мне подводное пневморужьё, с него и пошло увлечение нырянием. А чуть позже в моей жизни появилась фотография: на день рождения я получил свой первый фотоаппарат «Смена-7». Я часами наблюдал, как проявляются снимки, как из пустоты появляется изображение. Тогда я и решил стать оператором.



Я даже поступил во ВГИК, попал на курс к мастеру Вадиму Юсову. Но 90-е внесли свои коррективы - пришлось оставить учёбу и идти зарабатывать. Казалось, путь оборвался.
На самом деле - только начинался.
В 1997 году на туристической выставке я увидел современное дайвинг-оборудование. До этого только на картинках. Я понял: это моё. Начал работать в дайв-центре, а через год открыл свой. К тому моменту уже была команда - люди, такие же увлечённые глубиной.
Я объехал почти весь мир: Красное море, Таиланд, Галапагосы, Палау... Снимал подводные сюжеты, видел акул, черепах, кораллы. Но в какой-то момент понял: меня больше тянет не экзотика, а то, что скрыто рядом в наших водоёмах. Там не яркие рыбы, а история.

Мы начали находить старинные кувшины, лодки, следы прошлого. И однажды я познакомился с археологами - с этого момента всё стало серьёзнее. Экспедиции, исследования, первые настоящие находки. Я понял: подводную археологию в нашей стране нужно развивать. Сначала нас не воспринимали всерьёз. Мы были просто дайверами. Но всё изменилось, когда нас позвали на раскопки в реке Вихра. Уже на следующий день мы работали на месте - и нашли шпоры, элементы доспехов, уникальный шлем. Эти находки теперь в музее.
С 2015 года мы официально сотрудничаем с Институтом истории. Я обучаю студентов, готовлю команды, обеспечиваю экспедиции. Мы не просто ныряем - мы поднимаем со дна забытые страницы истории. Сегодня я точно знаю: под водой скрыто гораздо больше, чем кажется. И, возможно, самые важные открытия ещё впереди.



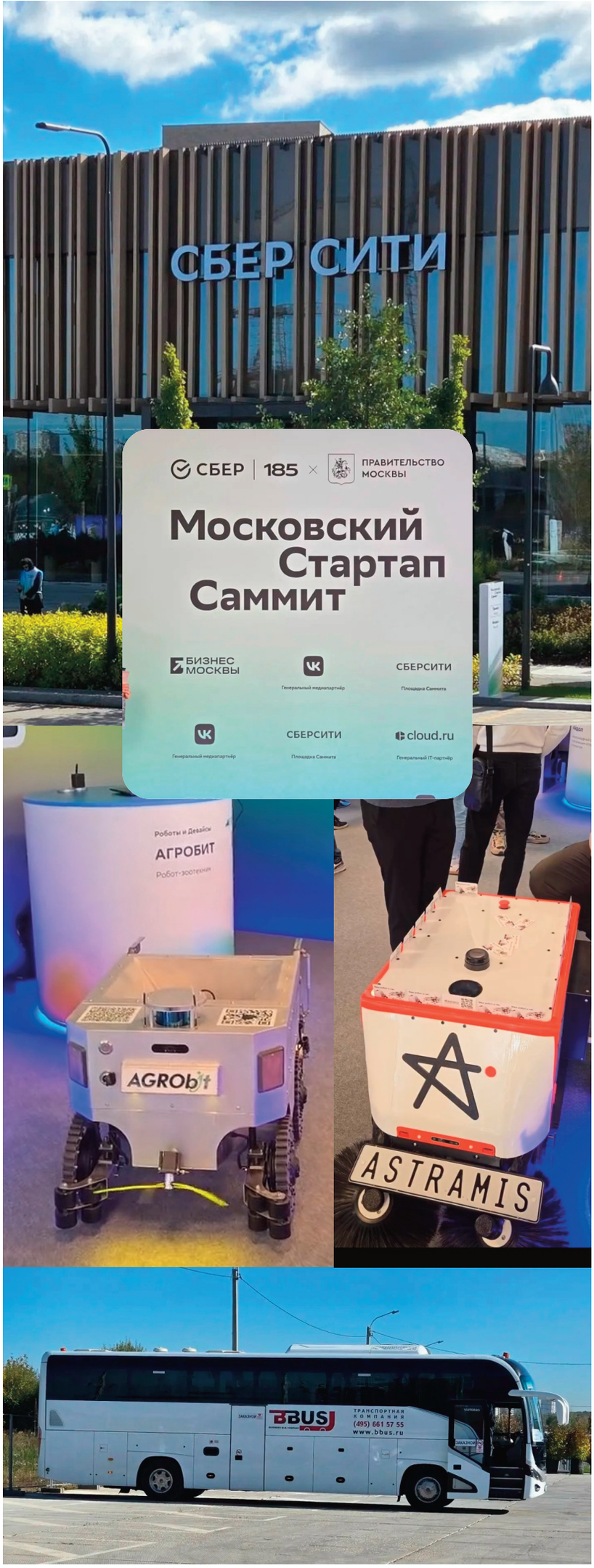
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ БИЗНЕС-ФОРУМ SKOLKOVO WOMEN'S FORUM 2026

5 октября, в Инновационном центре «Сколково» завершил работу юбилейный Международный женский бизнес-форум Skolkovo Women's Forum 2026. Мероприятие, объединившее более 5 000 участниц и спикеров из 30 стран, стало главной площадкой года для обсуждения роли женщин в новой экономике, технологического лидерства и социального предпринимательства.
Посетило форум более 5 000+ участников из 30+ стран, 150+ спикеров. Форум прошел в гибридном формате, объединив офлайн-площадку в Сколково и цифровую экосистему для участниц из регионов России, СНГ, Азии и Ближнего Востока.
Главной темой 2026 года стала «Экономика доверия: технологии, таланты и устойчивость».
В рамках трека «Женщины в DeepTech» обсуждались практические кейсы внедрения искусственного интеллекта в промышленности, медицине и образовании. Особое внимание было уделено российским разработкам. Участницы форума подписали соглашения о пилотном внедрении отечественных нейросетевых решений для автоматизации HR-процессов в компаниях среднего бизнеса.
Панельные дискуссии с участием CEO крупнейших корпораций и основательниц стартапов были посвящены переходу от жесткой иерархии к экосистемному управлению. В рамках форума прошел закрытый питчинг для женщин-предпринимателей. Фонд «Сколково» и частные венчурные фонды анонсировали выделение грантов на общую сумму более 500 млн рублей на развитие проектов в сфере фудтеха, образовательных технологий и биотеха.
Также, была запущена федеральная программа менторства «Женщины — женщинам», направленная на поддержку предпринимательниц в моногородах и сельской местности. К инициативе уже присоединились более 200 опытных бизнес-леди в качестве наставников.



САММИТ FASHION BRICS+ 2026

В сердце столицы, на парящем мосту в парке «Зарядье», подведены итоги масштабного саммита Fashion BRICS+. Дизайнеры и байеры из России, Индии, Китая, Бразилии, ЮАР и других стран объединили и представили единую концепцию моды будущего — экологичной, технологичной и свободной от географических барьеров. Ключевым итогом саммита стало подписание соглашения о создании общей цифровой платформы для экспорта локальных брендов, которая позволит дизайнерам из стран БРИКС выходить на новые рынки без посредников.
Главной площадкой деловой программы стала сессия «Кодекс традиций», где российские кутюрье показали, как мотивы гжели, хохломы и северного орнамента интегрируются в современный крой. Коллекции вызвали живой интерес у международных байеров: уже в день закрытия были заключены контракты на поставку капсульных линий в шоурумы Мумбаи и Шанхая. Организаторы анонсировали, что Fashion BRICS+ станет ежегодным, а следующий саммит в 2027 году примет Дели.



СБЕР**СИТИ**

В самом сердце инновационной экосистемы страны, на территории СберСити, состоялся Московский стартап-саммит — событие, котороев полной мере отражает стремительный технологический прогресс нашей эпохи. Здесь, где футуристическая архитектура служит фоном для смелых идей, будущее перестает быть абстракцией и обретает конкретные черты.

Особую энергию саммиту придала его главная движущая сила — огромное количество молодых участников. Это новое поколение визионеров, инженеров и предпринимателей, для которых искусственный интеллект, нейросети и глубокая аналитика данных являются не просто инструментами, а естественной средой обитания. Именно их свежий взгляд, амбициозность и готовность решать задачи любой сложности превращают площадку в настоящий инкубатор прорывных проектов.

БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ УЖЕ НАСТУПИЛО.

Вот, например, несколько ПОЛЕЗНЫХ советов от всемирно известного эксперта в области лидерства.
РОБИН ШАРМ - всемирно известный эксперт в области лидерства. Главная тема его выступления – предприниматели сегодня должны становиться более человечными!
ИИ должен оставаться слугой, а не хозяином.

• Говорите, как человек. Перестаньте использовать жаргон. Используйте четкие формулировки. Роботы так делать не смогут.
• Нанимайте лучших специалистов класса А+, не отдавайте мастерство на аутсорсинг ИИ.
• 5 часов в день – достаточно для предпринимателя. Каждый квартал, по возможности, уезжайте «на Бали». Это сложно принять, но ваши миллиардные идеи появятся как раз в отпуске.
• 80% того, что вы делаете каждый день – пустая трата времени. Не путайте производительность с занятостью. Не путайте движение с прогрессом.
• На неделю уезжайте в тихое место и напишите полное видение своего бизнеса и как вы проведете ближайшие годы своей жизни.
И закончите тем, что будет написано на надгробном камне. Согласны?

Пусть решения, рождённые на площадке саммита, станут фундаментом новых продуктов, которые изменят рынок в будущем. Благодарим каждого спикера за открытость, энергию и познания, а организаторов – за безупречную технологическую базу!

Ай, как вкусно!

Мясо с лесными грибами под брусничным соусом



Ингредиенты:

Свиная вырезка — 600 г (можно заменить на оленину, косулю или индейку), лесные грибы (белые, подосиновики или лисички) — 300 г., брусника (свежая или замороженная) — 150 г., красное сухое вино — 100 мл., куриный или говяжий бульон— 150 мл., 1 небольшая репчатая луковица), чеснок — 2 зубчика., сливочное масло — 40 г., оливковое масло — 2 ст. л., тимьян — 3–4 веточки., сахар— 1 ч. л., соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Приготовление:

На сковороде обжарьте мясо со всех сторон. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 12–15 минут. Пока мясо в духовке, на той же сковороде, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок. Жарьте грибы на сильном огне, пока не выпарится вся влага. Влейте в сковороду красное вино. Готовьте 2–3 минуты, пока запах алкоголя не выпарится. Добавьте в сковороду бруснику, бульон, сахар и оставшееся сливочное масло (20 г). Доведите до кипения и убавьте огонь. Достаньте мясо из духовки, обязательно дайте ему «отдохнуть» на доске 5–7 минут, накрыв фольгой. Идеальным дополнением станет пюре из корня сельдерея или пастернака, а также печеная тыква, которая также является хитом сезона

Приятного аппетита!



Салат «Забытая Прага»

Этот салат — настоящий призрак советских застолий. Его главная особенность — контраст температур, текстур и неожиданное сочетание сладкого чернослива с пикантным мясом.

Ингредиенты:

Говядина— 300 г., чернослив без косточек — 150 г., соленые (бочковые, не маринованные) огурцы — 2 средних., грецкие орехи — 50 г., яйца — 3 шт, чеснок — 2 зуб., сметана 20% — 3 ст. л., майонез — 2 ст. л., горчица— 1 ч. л., сл. масло — 20 г., соль, черный перец — по вкусу. Свежая петрушка — для подачи.

Приготовление:

Мясо нарежьте тонкой соломкой поперек волокон. В самом конце добавьте мелко рубленый чеснок, соль, перец, перемешайте и сразу снимите с огня. Мясо должно остаться горячим. Залейте чернослив на 10 минут горячей водой, нарежьте такой же тонкой соломкой. Разделите на белки и желтки. Белки нарежьте соломкой, желтки разотрите вилкой в крошку. Все перемешайте. Выложите салат в свободной форме. Сверху посыпьте крошкой из желтков и оставшимися орехами. Украсьте листиками петрушки.



ГОРОСКОП
Ноябрь

"Чтобы восстать из собственного пепла, Феникс должен сначала сгореть". Октавия Батлер

ОВЕН – Новый взгляд и пересмотр отношения к коммуникациям, к финансам. Возможно, поступление крупной суммы денег или трата. Судьба будет благосклонна к тем, кто не боится изменить жизнь и стучится в любые двери. Прожить, не убегать от трудностей и не усложнять. Помнить, что всё не вечно и всё пройдёт.

"Не всегда многословный и томный влюбленный настоящее чувство таит". Огюст Барбье

ТЕЛЕЦ – Обновление и обнуление, отношения к партнёрству, выход на новый уровень. Финансы могут зависеть от окружающих, их предложений, нового сотрудничества. Благоприятно развивать эстетическое восприятие, чувство красоты и гармонии, находить компромисс и искать точки соприкосновения.

"Труд облагораживает человека" В.Г. Белинский.

БЛИЗНЕЦЫ – Пересмотр в деловой и рабочей среде. Финансы зависят от ответственного отношения к профессиональной деятельности. Благоприятно решать хозяйственные вопросы, уделить внимание своему здоровью, наладить режим дня, заботиться о животных.

"Нужно любить - любить как можно больше, ибо в любви и заключается подлинная сила..." Винсент Ван Гог

РАК – Наступает позитивный период, когда главное проявлять Любовь по отношению ко всему и всем. Финансы зависят от активности и творческой деятельности. Благоприятно участвовать в мероприятиях, контактировать с детьми, находить новые формы общения. Нежелательны тайные связи и интриги.

"Семья - шедевр, который ты создаёшь собственными руками".

ЛЕВ – Изменения в семье, приятные события дома. Возможно, полезные приобретения для недвижимости, для домочадцев или решаться вопросы с наследством. Благоприятно уделять внимание семье, заниматься благоустройством жилья, вопросами безопасности и поиском более комфортного проживания.

"Знание - это богатство, которое увеличивается, когда его делят". Сократ

ДЕВА – Может измениться окружение, поведение, манера общения. Увеличивается интеллектуальная активность, много контактов, информационный поток. Финансы зависят от оперативного умения обрабатывать полученную информацию. Благоприятно открытое, лёгкое, доброжелательное общение, работа с документами, поездки в интересные места, обучение.



"Нельзя гоняться за деньгами - нужно идти им навстречу". Аристотель Онассис

ВЕСЫ – На первый план выходят материальное вопросы, доход-расход. Повышенная работоспособность влечёт увеличение финансов. Благоприятно сделать ревизию своих ресурсов, понять свою ценность, оценить источники поступления денег, заниматься телом и красотой.

"Глядя в прошлое - снимите шляпу, глядя в будущее - засучите рукава!"

СКОРПИОН – Многое зависит от намерений, мышления, внешности, способности произвести впечатление. Силой мысли можно формировать события. Увеличивается уверенность в себе, целеустремленность. Благоприятно изменить образ, стиль, обратить внимание на дипломатичное общение, продвигать лидерские проекты.



vk.ru/id859745321

"Вдохновение нужно черпать в том, что тебя пугает". Тим Рот

СРЕЛЕЦ – Желательно остановиться и расслабиться, отпустить вожжи, уединиться в тишине, правильно распределить нагрузку. Финансы поступают без суеты и напряжения, через творческие проект. Благоприятны духовные практики, внутренняя работа, самопознание, обретая гармонию тела, души и духа.

"Быть свободным - это не просто сбрасывать свои цепи, но жить так, чтобы уважать и укреплять свободу других". Нельсон Мандела

КОЗЕРОГ – Активация дружеских связей, виртуального общения , появление сообществ, полезных организаций. Поступление интересных предложений через творческих, интеллектуальных знакомых. Благоприятно планировать деятельность на долгосрочную перспективу, экспериментировать, заниматься исследованиями.

"Если хочешь победить весь мир, победи себя". Ф. Достоевский

ВОДОЛЕЙ – Могут произойти изменения в профессиональной деятельности, должности. Может измениться социальный статус или укрепится положение, отношения. Могут заметить, одобрить, продвинуть или получить поддержку от руководства. Благоприятно много работать, но не в ущерб семье, переходить на новую перспективную должность, заниматься планированием.

"У каждого есть Свет, который никто не может погасить". Ричард Бах

РЫБЫ – Появляется желание шире, выше, глубже взглянуть на мир, изучать новые знания, обучаться. Стремление к духовному развитию, посещение мест паломничества, интерес к другой культуре, языку. Усиливается любознательность и интеллектуальная активность. Благоприятно заниматься духовными практиками, сформировать цели, посетить крупные культурные, творческие центры.



Креативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

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

Контакты нашего журнала:
www.multimedia-journal.ru

vk.com/multimediajournal_er

Реклама и сотрудничество

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 правообладателям, которые указаны рядом с изображениями.

По всем вопросам, связанным с использованием материалов, пишите
на info@multimedia-journal.ru

Рег. № Эл № ФС77-9101 от 18 марта 2026 г.
Регистрационный номер СМИ: Серия Эл № ФС 77-91019
Дата регистрации СМИ: 18 марта 2026 г.
Адрес редакции: 117570, г. Москва, ул. Красного Маяка, д. 22
Т. +7 926-342-07-36
E-mail: info@multimedia-journal.ru

Территория распространения СМИ: Российская Федерация

Издатель – ИП Розенберг Е.В.


ТЕРРИТОРИЯ
ТЕННИСА
КОРТЫ И ШКОЛА
tennis-territory.ru
МО, Ленинский городской округ,
Видное, Зелёный переулок д.19
Мессенджеры: +7 991 332-44-11
Телефон: +7 495 196-44-11


BBUS
BUSINESS BUS COMPANY
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ
ПАССАЖИРСКИЕ
ПЕРЕВОЗКИ
bbus.ru


X4 ПАДЕЛ
м.о., г. Видное,
Зеленый пер., с. 10


saco
Beauty first


Barberia
BANYA & SPA


ЮНИМОЛЛ
г.Москва,
г.о. Красногорск,
Новорижское шоссе,
7-й километр, с.1

Новогодняя ночь в апарт-отеле

ХАНОЙ-МОСКВА

Новый год во Вьетнаме — не выезжая из Москвы!

Почувствуйте атмосферу Вьетнама, оставаясь в зимней Москве. Проведите новогодние каникулы в апарт-отеле «Ханой-Москва»: устройтесь в апартаментах, забудьте о повседневных заботах и встречайте Новый 2027 год с вьетнамским колоритом — без перелётов и долгих поездок.

За праздничным настроением спускайтесь в ресторан «Sen» («Лотос») на первом этаже. В новогоднюю ночь здесь оживает маленький Ханой: разноцветные фонарики, цветущие лотосы на стенах и праздничный стол. А за окном — московский снег.

Наслаждайтесь праздником, не думая о такси и дороге домой. Ваши апартаменты — в том же здании, всего в паре минут на лифте. А впереди — ещё два дня новогоднего отдыха.



Что входит в пакет «Новогодняя ночь»

31.12 Заселение, отдых и сборы к празднику.

22:00 Гостей встречает ресторан «Sen»: праздничный ужин и новогодняя программа.

00:00 Бой курантов, первое желание 2027 года и первый тост.

02:00 Банкет завершается, а для самых неутомимых начинается караоке.

01.01 Поздний завтрак, никуда не нужно спешить. Бесплатный шаттл довезёт до метро «ВДНХ»: каток, колесо обозрения «Солнце Москвы», Москвариум и новогодняя Москва.

02.01 Неспешное утро, прогулка по заснеженному «Лосиному острову» и выезд.



ЗАБРОНИРОВАТЬ: +7 495 357-11-11, *1707 (бесплатно с мобильных)

hotelhanoimoscow.ru **reservation@incentra.ru**

Москва, Ярославское шоссе, 146, к. 2.