



WWW.MULTIMEDIA-JOURNAL.RU

MULTIMEDIA  
JOURNAL

ИЮНЬ



# ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ

Председатель Союза журналистов России



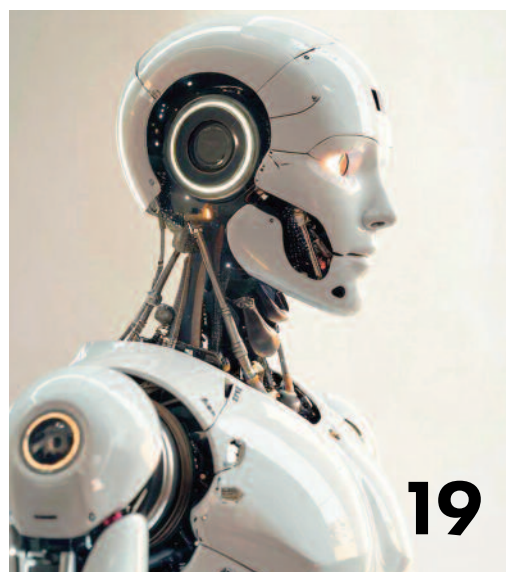
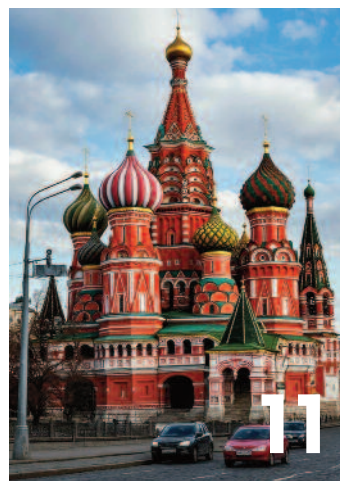
Контакты нашего журнала:

[www.multimedia-journal.ru](http://www.multimedia-journal.ru)  
[vk.com/multimediajournal\\_er](https://vk.com/multimediajournal_er)  
[@multimediajournal\\_er](https://www.instagram.com/multimediajournal_er)



# СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Владимир Соловьев председатель СЖР
- 9 Slow living симфония осознанной жизни
- 11 Вавилов А. И. доктор и.н.
- 15 Секреты нейрофизиологов
- 17 Рыба, победившая малярию
- 19 ИИ в повседневной жизни
- 21 Летние заповедники России





- 25 Арт-проект “Тенори”
- 27 Грамотное внедрение ИИ в бизнес
- 31 Mini trip
- 37 Патрикеева И.А. о креативных индустриях
- 41 Непростые истории простых людей
- 43 Ай, как вкусно!
- 45 Гороскоп



## СЛОВО РЕДАКТОРА

Дорогие читатели!

Благодаря тому, что я очень люблю знакомиться с разными людьми, я невольно получаю колоссальный опыт и благодарю вас за это. Сегодня наш журнал стал печатным и теперь распространяется не только по Москве, но и в Санкт-Петербурге. А также мы зарегистрировали бренд ER Multimedia journal.

Июнь — это особое время, когда город наполняется солнцем, а в воздухе витает ощущение свободы и лёгкости. Именно в июне мы особенно остро чувствуем перемены и заряжаемся энергией для новых свершений. Пусть это лето станет для всех нас временем вдохновения и ярких событий!

С весенним теплом и верой в лучшее, главный редактор Елена Розенберг.



HELEN

МЫ СВЯЗАНЫ

HELEN-OCEAN.COM

# ВЛАДИМИР СОЛОВЬЁВ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ  
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ЖУРНАЛИСТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АКАДЕМИК МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ  
ТЕЛЕВИДЕНИЯ И РАДИО



## БИОГРАФИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

”

Владимир Геннадьевич Соловьёв родился 14 ноября 1964 года в подмосковном Ногинске. Его путь в журналистику был далёк от стандартного: после школы он не пошёл в вуз, а встал за верстак в Ногинском опытном заводе, где руками молодого слесаря рождались монтажные приспособления.

Судьбоносный вираж случился в начале 80-х: два года службы в Советской армии, в авиации Краснознамённого Дальневосточного военного округа. Там он командовал отделением механиков, отвечая за «сердце» реактивных самолётов — их мощные двигатели. (Ничего себе!)

Позже он окончил журфак МГУ имени Ломоносова. Уже в студенческие годы его работы появлялись в знаковых телепрограммах эпохи перемен — «Взгляд» и «Прожектор перестройки». Дипломную работу он писал не в столичных библиотеках, а на факультете политических наук Белградского университета в Югославии.

**В ЮНОСТИ ВЫ НАЧАЛИ СВОЮ ТРУДОВУЮ СТЕЗЮ С РАБОТЫ СЛЕСАРЕМ, А ЭТО БЫЛА ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННАЯ ПРОФЕССИЯ В СССР. И ТОЛЬКО ПОСЛЕ СЛУЖБЫ В АРМИИ, ОТВЕЧАЯ ЗА «СЕРДЦЕ» РЕАКТИВНЫХ САМОЛЁТОВ ИЛ-28, ВЫ ПОСТУПИЛИ В УНИВЕРСИТЕТ.**

— Всё-таки, изначально, было желание пойти по стопам моей мамы, которая окончила филологический факультет МГУ, — пойти на филфак, учить языки.

Но парень из Ногинска без блата с первого раза не смог поступить. А я уже тогда писал в военную газету «Знамя коммунизма».

Поэтому сначала я пошёл на завод, потом в армию на Дальний Восток, в учебку на авиамеханика. Тогда мечтал посмотреть где БАМ выходит к океану. Это же такая романтика! И судьба меня услышала: ночами грузил шпалы для строительства последнего участка БАМа при минус 40 с ветром, в лёгкой шинельке.

Потом было распределение, и я попал на юг Дальнего Востока, в тайгу. Там стояла авиаэскадрилья Ил-28, где мы ремонтировали двигатели самолётов.

Уже тогда я писал в газету «Суворовский натиск» Краснознамённого Дальневосточного округа. Когда я пришёл поступать на факультет журналистики, надо было принести три свои работы.

Я же сдал три килограмма своих работ! Как-то раз, на второй год службы, командир построил эскадрилью на взлётной полосе по тревоге.

Пришёл пакет из Хабаровска за подписью генерал-полковника, начальника политуправления Дальневосточного округа, в котором была грамота младшему сержанту Соловьёву за работу в военной печати.

И взяли меня на рабфак в университет.



**ВЫ ПОЛУЧИЛИ ПОТЯСАЮЩИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ, СДЕЛАЛИ СЕБЯ САМИ. НАСКОЛЬКО ВАМ ЭТО ПОМОГАЕТ В ЖИЗНИ СЕЙЧАС И НАСКОЛЬКО ВЫ ПОНИМАЕТЕ РАБОТУ ВОЕНКОРОВ ТАМ?**

— Конечно, мой жизненный опыт — мой большой помощник. Я прошёл много войн, был и военкомом, посетил более 120 стран, вёл собственную программу на 3-м канале, брал интервью у многих президентов и других prominent figures\*. Сейчас я с огромной радостью иду на работу, так как имею возможность помогать своим коллегам на основе своего опыта, и от этого чувствую невероятное удовлетворение.

\*выдающиеся личности



## КАКУЮ ОСНОВНУЮ ТЕМУ, КАСАЕМУЮ СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ, ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ВНЕД- РИТЬ В НАШУ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ? КАК СОХРАНИТЬ ТУ КЛАССИЧЕСКУЮ ОСНОВУ ЖУРНАЛИСТИКИ?

— Многие говорят, что факультет журналистики сегодня не нужен и его надо ликвидировать. Я категорически против. Он даёт очень весомое гуманитарное образование. Главное, что люди получают представление об основных нормах, понятиях журналистики, а далее свой потенциал развивают в разных направлениях.

Сейчас профессия становится более женской, хотя всё стремительно развивается и меняется. Блогеры очень мешают нашей профессии, так как они не несут ответственности за свои слова, в отличие от журналистов, которые обязаны проверять все факты.

И ещё сейчас огромный вызов — это ИИ. Я придумал такую аббревиатуру — три «И»: Искушение Искусственного Интеллекта. И этому искушению подвержены все, начиная с маленького возраста. А это прямая дорога к отупению и журналиста, и аудитории!

У нас почти все сотрудники СЖР преподают, пишут научные работы. Каждый год первая лекция в университете — моя лекция для молодых студентов, что для меня является очень ответственным моментом.



## А МОЖЕТ, ПОПРОБОВАТЬ ВЕРНУТЬСЯ К ИДЕЕ ПУБЛИКАЦИИ СМЕШНОГО С ФРОНТА?

— Ну вот, вы напишите, может, кто-то подхватит эту идею... Я понимаю, что смешного мало на фронте. Но наши ребята там за это очень держатся, подбадривая себя смешными случаями, анекдотами из жизни.

## ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВКЛЮЧАЕТЕ ТВ?

— У меня всегда включён ТВ.  
Чаще всего канал — «Россия 24».

## ВСПОМНИТЕ О САМОЙ ЗАБАВНОЙ СИТУАЦИИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЗА ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ?

— Ой, надо подумать... хотя знаете, а я коллекционирую забавные случаи из жизни. У меня даже была мысль собрать смешные истории, которые произошли с нашими коллегами-журналистами, телевизионщиками в разных ситуациях. Специфика нашей профессии подразумевает как много трагичного, так и много забавного.

Когда-то я придумал такой жанр — юмористический репортаж с фронта. Вот пример, который запомнился мне. Тогда только началась война между сербами и хорватами в восточной Словении и придунайской Хорватии.

Мы с моим оператором, Анатолием Кляном (который, к сожалению, погиб 12 лет спустя под Донецком), ехали по этой равнине. Там недавно прошли бои между селянами и непонятно где проходит линия фронта. Въезжаем в село. Я за рулём, резко торможу, потому что вижу: у одного домика во дворе гуляют куры и... стоит зенитная установка. Прямо во дворе. Выходит старик, и мы спрашиваем: «А что это у вас стоит и зачем?!» Он отвечает: «Да валялась тут, притащил во двор, вроде стреляет, патроны есть... Зато я теперь спокоен за окружающие 10 км!» Этот репортаж вышел в программе «Время». Я всегда старался находить некие позитивные сюжеты, потому что трагизма предостаточно! Это всегда цепляет зрителя.

## РАССКАЖИТЕ О ВАШЕМ ХОББИ?

— Я счастливый человек, так как моя профессия позволяет мне совмещать работу и моё хобби. А это — путешествия, открытие новых стран, городов.

## А В НАШЕЙ СТРАНЕ КАКОЙ РЕГИОН ПРОИЗВЁЛ НАИБОЛЬШИЙ ВОСТОРГ?

— Многие. Плато Путорана, Чукотка, Камчатка. В последнем регионе, я был раз пять. Мы садились на вертолёт в долине гейзеров, гонялись за оленями вдоль побережья океана, за медведями, поднимались пешком на вулкан, сплавливались по рекам, ловили руками рыбу и прочее.



Фото: Галлесев Анвар

## КЛЮЧЕВЫЕ ЦИТАТЫ В. Г. СОЛОВЬЕВА



- «Я всегда старался находить некие позитивные сюжеты, потому что трагизма предостаточно! Это всегда цепляет зрителя»
- «Мой жизненный опыт — мой большой помощник»
- «Я счастливый человек, так как моя профессия позволяет мне совмещать работу и моё хобби — путешествия»

Владимир Соловьёв — пример уникального сочетания рабочей закалки, армейской дисциплины, интеллектуальной подготовки и неутомимой любви к профессии. Его путь от заводского верстака до международных репортажей и университетской кафедры доказывает, что настоящая журналистика рождается не в кабинетах, а в столкновении с реальной жизнью — будь то цеха, казармы, фронты или бескрайние просторы Родины.

Его позиция — это глубокое уважение к классическим нормам профессии, ответственность за слово, трезвый взгляд на современные вызовы (от блогеров до ИИ) и неизменная вера в то, что даже в самых сложных обстоятельствах можно и нужно находить искру человеческого и профессионального юмора.

# СИМФОНИЯ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ



Где-то между гудками автомобилей и звоном уведомлений, между списком дел на день и миганием красных цифр на часах теряется самое главное — жизнь. Она проскальзывает, как песок сквозь пальцы, пока мы бежим, не поднимая глаз. Но что, если остановиться? Всего на мгновение. Вдохнуть глубже. Прислушаться.

**Гейр Бертелсен (Geir Berthelsen)** создатель Мирового института медленности (The World Institute of Slowness). Он популяризировал идею о том, что «медленность» — это не лень, а осознанный выбор в пользу качества жизни, баланса и устойчивости.

**Карл Оноре (Carl Honoré)** канадский журналист и писатель, один из главных популяризаторов **slow living** в мире. В своей книге «Без суеты. Как перестать спешить и начать жить» (In Praise of Slow) он сформулировал философию движения: «Торопиться нужно, только когда это необходимо. Цель в жизни — найти свой правильный темп, *tempo giusto*». Оноре показал, как принципы замедления можно применить в разных сферах: воспитании детей, работе, досуге, общении.

**Slow living — это не просто философия. Это легкий шёпот тишины, который пробивается сквозь шум мегаполиса. Это момент, когда вы замечаете, как солнечный луч ложится на подоконник, как пахнет свежесваренный чай, как звучит смех ребёнка за окном.**

Представьте, утро начинается не с судорожного хватания телефона, а с мягкого пробуждения. Вы лежите несколько минут, прислушиваясь к дыханию, чувствуя, как тело наполняется теплом. За окном — рассвет, в комнате — тишина. И в этой тишине рождается что-то новое: спокойствие, ясность, благодарность за ещё один данный вам день.



Природа не знает спешки. Дерево растёт не за месяц, а за годы. Река течёт не потому, что куда-то опаздывает, а потому, что такова её суть. **Slow living** учит нас этому древнему ритму — ритму земли, солнца, ветра.

Это когда вы:

- чувствуете, как пальцы обхватывают тёплую чашку, а пар поднимается тонкими струйками;
- замечаете, что небо сегодня — оттенка акварели, размытой водой;
- слышите, как шуршат листья под ногами, и понимаете: это звучит осень;
- останавливаетесь, чтобы посмотреть на закат, и вдруг осознаёте — он создан именно для вас, в эту самую секунду.

Вы замечали, как меняется вкус яблока, если есть его медленно? Как раскрывается аромат кофе, если пить его без спешки? Как успокаивается ум, если просто посидеть у окна, наблюдая за каплями дождя на стекле? В мире, где нас постоянно дёргают за рукав — «купи это», «прочитай то», «успей сейчас», — **slow living** становится актом сопротивления. Не бунта ради, а мудрого выбора: я выбираю себя. Я выбираю пьянящую тишину. Я выбираю этот момент.



**Медленная жизнь** — это не отсутствие действий. Это их осмысленность. Это когда каждое движение наполнено смыслом, каждое слово — искренностью, каждый взгляд — вниманием. Представьте, что ваша жизнь — это музыка. Раньше она звучала как хаотичный джаз: резкие звуки, сбивчивый ритм, какофония. Теперь она становится классической симфонией — с плавными переходами, глубокими нотами, паузами, которые так же важны, как и звуки. Таким образом, **slow living** — это коллективное творение людей, уставших от гонки и ищущих гармонию. Карло Петрини дал старт движению, Карл Оноре оформил его в целостную философию, а десятки энтузиастов по всему миру адаптировали эти идеи к разным сферам жизни.

Источники:

Карл Оноре «Медленное решение: как решать проблемы, работать эффективнее и жить лучше в быстро меняющемся мире» (2012), Екатерина Ракова «Счастье не спешить: Практики Slow Life для жизни без стресса и суеты», «Slow Living» Monsa, Эрика Оуэн «Счастливые люди гуляют по городу просто так. Как научиться жить не спеша»



# ВАВИЛОВ АЛЕКСАНДР ИОСИФОВИЧ

Доктор исторических наук, кандидат экономических наук,  
профессор, Чрезвычайный и Полномочный Посланник 2 класса.

Как вы оцениваете ближайшую перспективу развития ситуации на Ближнем Востоке?

- Перспектива – переменчива. Предположить что-то сложно, потому что развитие событий непредсказуемо. Почему? Да потому что существует общая тенденция, о которой говорил с тревогой Владимир Владимирович Путин. Международные отношения стали турбулентными. Нарушилась основная система.

Первая система международных отношений возникла в 1648г. - Вестфальская система, когда Европа была на грани коллапса. Если бы не было этой системы – то Европа развалилась бы на отдельные кусочки.

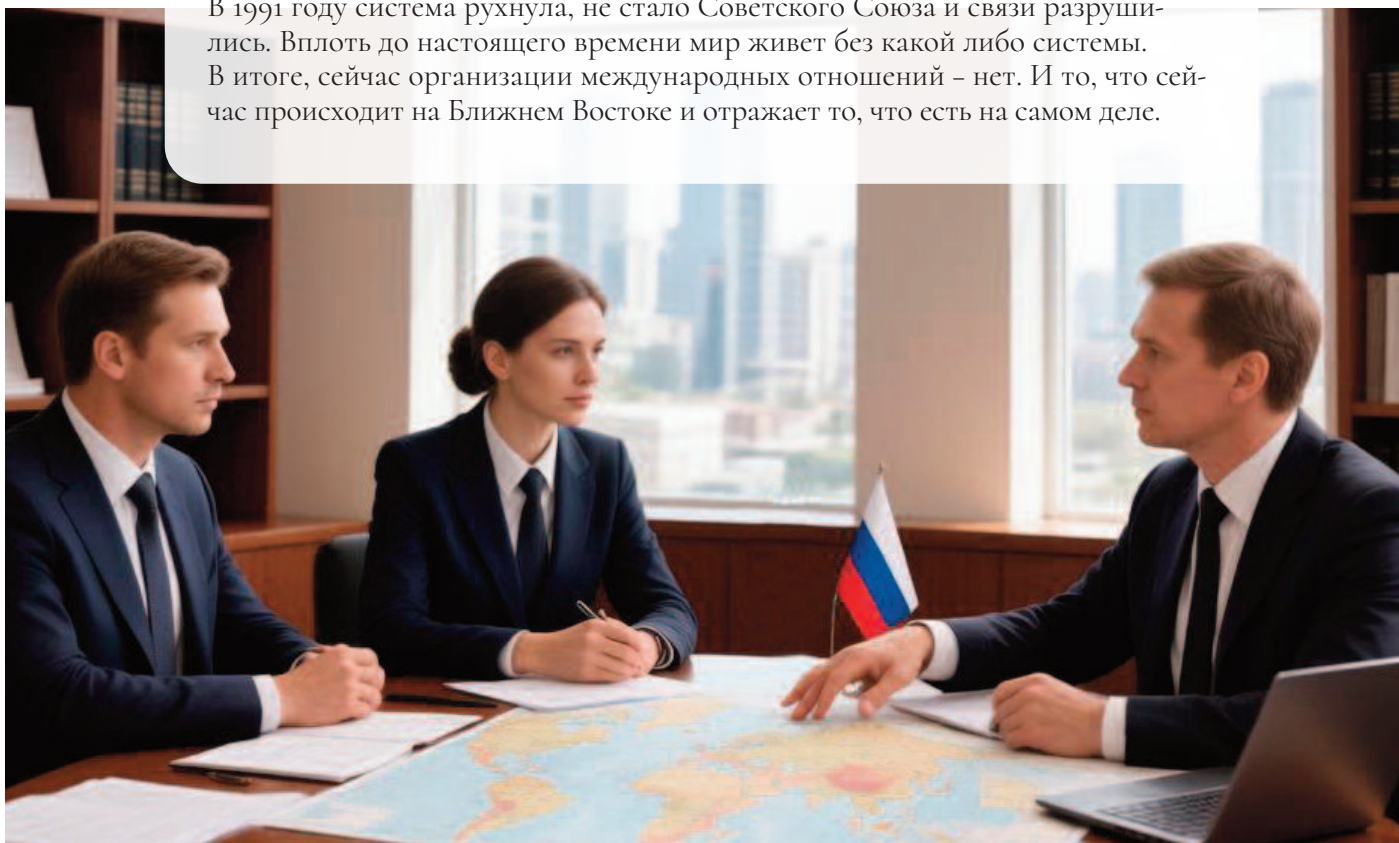
Вторая система – Версальская, образовалась после разгрома Наполеона.

Третья система – возникла по завершении первой мировой войны.

Последняя система - Ялтинско-Потсдамская, сформировалась после окончания Второй мировой войны и функционировавшая до начала 1990-х годов.

В 1991 году система рухнула, не стало Советского Союза и связи разрушились. Вплоть до настоящего времени мир живет без какой либо системы.

В итоге, сейчас организации международных отношений – нет. И то, что сейчас происходит на Ближнем Востоке и отражает то, что есть на самом деле.



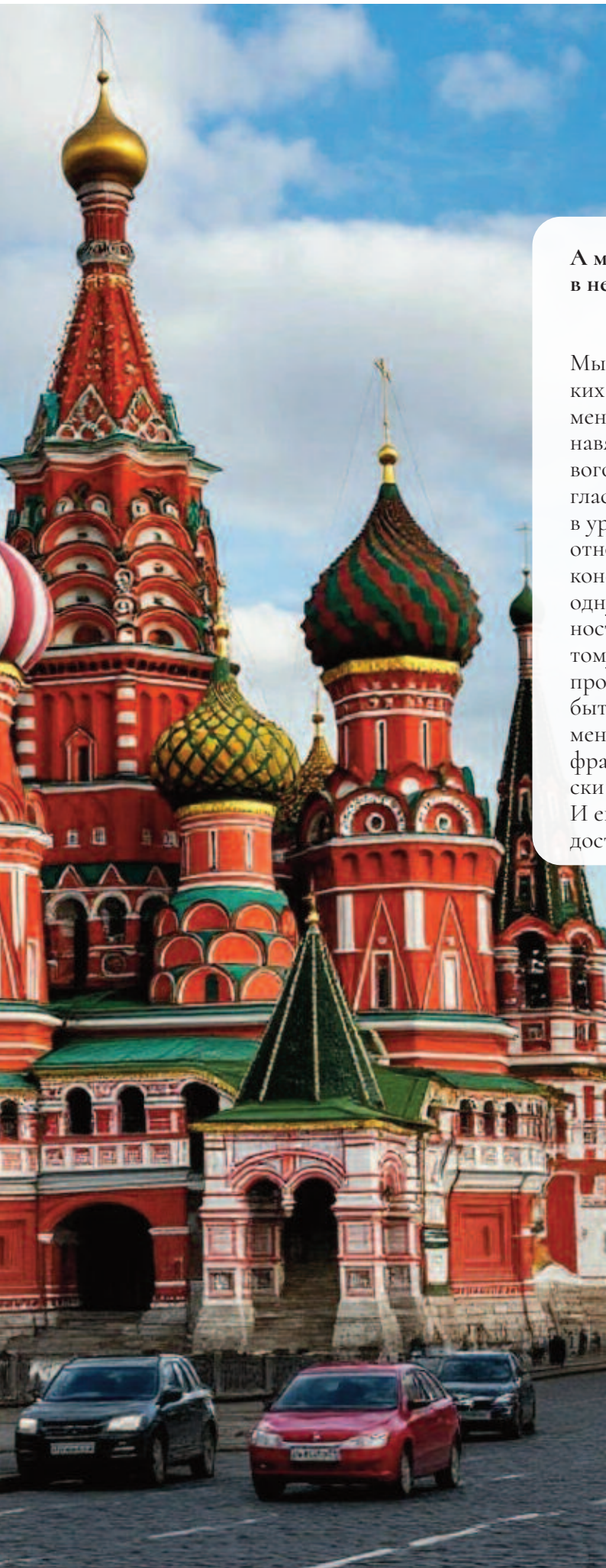
A nighttime aerial view of the Moscow Kremlin, showing its illuminated towers and walls. In the background, the modern city skyline of Moscow is visible with various skyscrapers lit up against the dark sky. The foreground shows a road with light trails from cars and a bridge over a river.

Что же будет, лет так через 5-10 лет, на ваш взгляд?

- Позиция нашего государства очень правильна. Она состоит в том, что развитие международных отношений надо строить на принципах международного права. Если не закладывать гуманные основы, то эти отношения становятся анархией. Лет через 5, система будет строиться на тех принципах, которые заложены в истории: уважение к суверенитету, уважение прав народов на самоопределение, независимость, сотрудничество и т.п.

Можно ли рассуждать сегодня о формировании новых политических альянсов?

- Не только о новых, но и о старых не забывать! В частности, организация стран Персидского залива. В этом совете очень много что решается. Если понадобится еще некая дополнительная организация – ну что ж, им решать.



**А может ли Россия вступить  
в некий полезный альянс?**

- У России мудрая позиция. Мы считаем: ни в коем случае никаких противозаконных методов применять нельзя, никакого навязывания и принуждения, силового давления, а наоборот, мы согласны поделиться опытом в урегулировании дипломатических отношений. Поэтому здесь, конечно, наша позиция будет играть одну из ключевых ролей. Турбулентность еще будет продолжаться, потому что слишком много противоречий. Но это не может быть бесконечно. Потому что современный мир, несмотря на свою фрагментацию, остается экономически взаимосвязан. И еще важно, что многие факторы достаточно субъективны.

**А вам самому, много лет проработавшему на Ближнем Востоке, не жалко иранцев, в частности? Или политика важнее?**

- Конечно жалко. У них полностью разбитая инфраструктура, кто это будет восстанавливать, на чьи средства, кто вернет погибших людей и пр.? Европейцы расколоты, американцы тут особенно заниматься ничем не будут. Не тот уровень.

## Когда Россия перестанет быть неким белым пятном в глазах всего мира?

- Это возможно при создании новой системы международных отношений. Она развивается сейчас через прежнюю лунку. Все системы международных отношений возникали всегда после войн. Сначала европейские междоусобицы, потом наполеоновские войны, затем первая, вторая мировая война и т.д. Но сейчас, слишком опасно воевать, в современных условиях и многие это понимают. Ядерщики сами говорят, даже если разорвется снаряд в 200 метрах от ядерного объекта, может быть всеобщая катастрофа!

«Новая система международных отношений, хочешь-не хочешь, должна быть установлена. И это будет коллективная система. Потому что силой управлять невозможно, нужно обязательно искать компромиссы.»



# ПАМЯТЬ



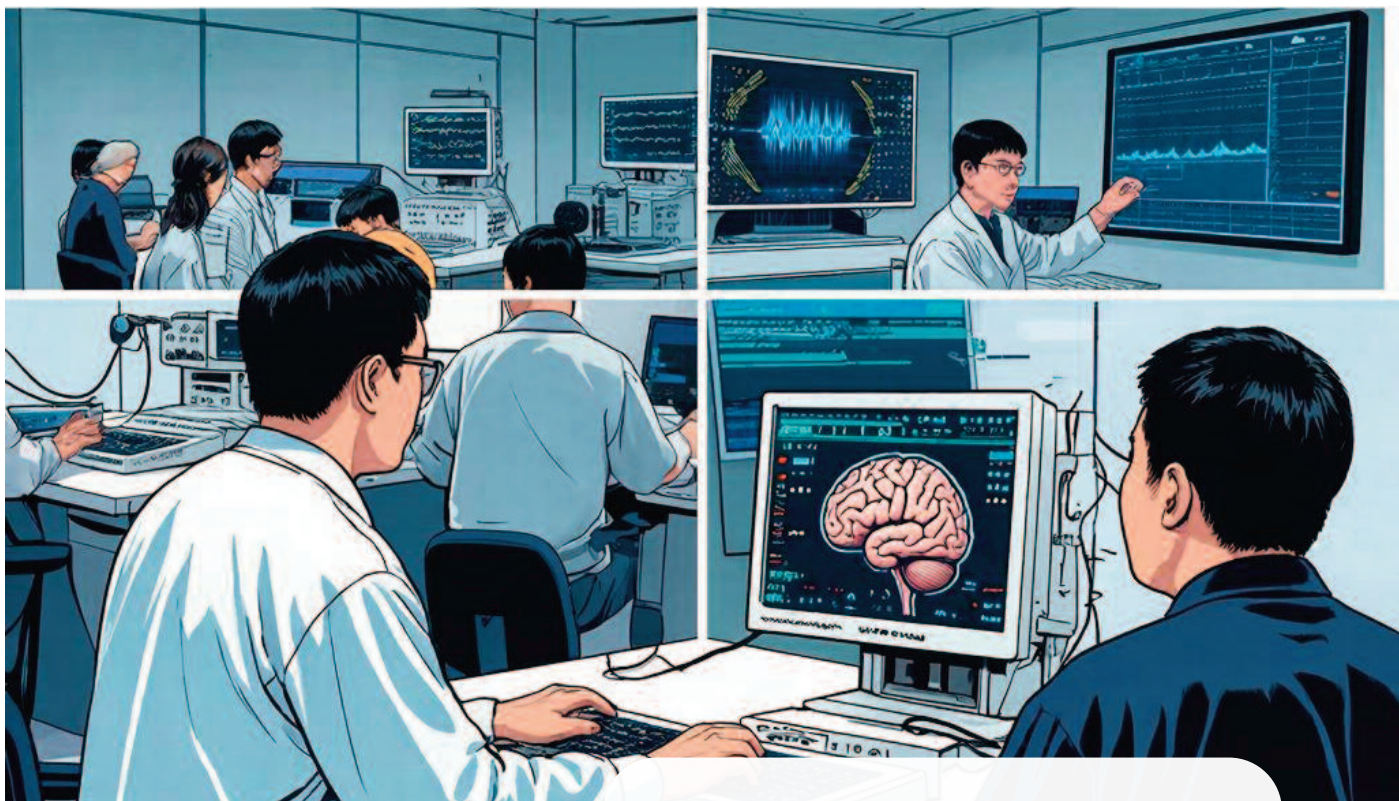
КАК МЫ ЗАПОМИНАЕМ И ПОЧЕМУ  
ЗАБЫВАЕМ — СЕКРЕТЫ ОТ ВЕЛИКИХ  
НЕЙРОФИЗИОЛОГОВ

Память — одна из самых удивительных и сложных функций человеческого мозга. Она позволяет нам учиться, развиваться, сохранять опыт и формировать личность. Но почему одни события остаются с нами на всю жизнь, а другие исчезают почти мгновенно? Как работают механизмы запоминания и забывания? Разберёмся вместе с великими нейрофизиологами и их открытиями.

В центре процессов памяти находится гиппокамп — небольшая структура в глубине височной доли мозга. Именно он отвечает за перевод информации из кратковременной памяти в долговременную. Без гиппокампа мы не смогли бы запоминать новые события, места, лица и факты. Благодаря ему мы можем мысленно «пройтись» по знакомым маршрутам и воссоздавать в воображении детали окружающего мира.

Ещё один важный участник — **миндалевидное тело (амигдала)**. Эта структура отвечает за эмоциональную окраску воспоминаний. События, вызвавшие сильные эмоции — страх, радость, удивление — запоминаются особенно прочно. Эволюционно это помогло человеку выживать: важно было помнить, где опасность, а где — источник пищи. Немецкий психолог Герман Эббингауз, одним из первых исследовал закономерности

забывания. Он вывел знаменитую «кривую забывания»: уже в течение первого часа после изучения мы теряем до 60% информации, через 10 часов остаётся лишь 35%, а через шесть дней — около 20%. Однако осмысленное запоминание в разы эффективнее механического зазубривания: если материал нам интересен или связан с личным опытом, он закрепляется гораздо лучше.



## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ТЕХНИКАМ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ:

### ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ?

Забывание — не дефект, а защитная функция мозга. Во сне мозг «сортирует» воспоминания: ненужное стирается, важное — закрепляется. Кроме того, редкие и необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные. Для эффективного запоминания важно быть важно быть сосредоточенным и повторять материал перед сном.

Память можно и нужно тренировать. Понимание её механизмов помогает не только лучше запоминать, но и осознанно управлять своим обучением и развитием.

### - ДВОРЕЦ ПАМЯТИ

Эта техника основана на способности гиппокампа запоминать пространственные маршруты. Чтобы запомнить список или последовательность, мысленно «разместите» элементы в хорошо знакомом месте (например, в своей квартире).

Когда нужно вспомнить — мысленно пройдите по этому маршруту.

### - МНЕМОНИЧЕСКИЕ АССОЦИАЦИИ

Создавайте яркие, эмоционально насыщенные образы, связанные с тем, что хотите запомнить. Чем необычнее и эмоциональнее ассоциация, тем прочнее она закрепится в памяти.

### - ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПОВТОРЕНИЯ

Повторяйте информацию через увеличивающиеся промежутки времени: сразу после изучения, через 20–30 минут, на следующий день, через неделю и месяц.

Это укрепляет нейронные связи и делает воспоминания устойчивыми к забыванию.

ВЛАДИСЛАВ ГОРБАЧЕВ

# ГАМБУЗИЯ

## РЫБА, КОТОРАЯ ПОБЕДИЛА МАЛЯРИЮ В РОССИИ И ПРЕВРАТИЛА СОЧИ В КУРОРТ

Сегодня отдыхать в Сочи приезжают люди со всего света. А раньше туда боялись ехать даже самые отчаянные.

Всё потому, что из местных достопримечательностей на Чёрном море была малярия, болота и огромные рои комаров. Вот так, приехал за загаром, уехал с температурой под 40°! Всё изменилось благодаря стараниям советских людей и одной малюсенькой рыбке.

**Ч**итайте историю о том, как рыбёшка победила малярию, спасла множество жизней и на сдачу исполнила мечту целой страны о тёплом курорте.

Род гамбузий насчитывает около 40 видов, но все они сплошь мелкие и невзрачные. Самка вырастает всего до 7 сантиметров, а самец — и того меньше. Ни тебе ярких вуалевых плавников, ни неоновое свечения, ничего. Но знаете что? Не все супергерои носят плащи!

Долгое время, юг нашей страны представлял собой перспективное место разве что для ссылки неблагонадежных лиц. Никаких курортов и галечных пляжей — лишь сырость, болота, дебри и тучи кусачих насекомых, что переносили всевозможные заболевания. В частности, смертельную малярию — да, она не только в Африке есть, у нас тоже раньше была. Причем не в качестве экзотической болезни, она носила массовый характер: по разным оценкам, количество заболевших варьировалось от 40 до 60%. А в некоторых районах количество заболевших доходило до 90%. Советская власть, оказавшись у руля, решила исправить ситуацию. И людей вылечить, и перспективный кусок земли освоить. Болота осушили с помощью дренажных каналов и деревьев, дебри расчистили. Остались комары. И малярия. Тогда учёные решили завезти в страну гамбузий.

Результаты превзошли все ожидания: первых гамбузий выпустили в водоёмы в 1925 году, а уже к 1960 в СССР объявили о полном уничтожении заболевания в стране. Вот так, за 35 лет рыбки съели всех личинок и некогда гиблые топи превратились в курорт! Всё потому, что гамбузии — создания крайне прожорливые. За день они съедают несколько сотен комариных личинок, после чего полируют плотный обед икрой мелких рыб и другими насекомыми.

Но прижились они в черноморских водоёмах не только поэтому. Гамбузия живет и размножается в условиях, при которых другая рыбка всплыла бы кверху брюхом за день!

Гамбузии прекрасно переносят самый широкий диапазон температур — от +43°C до 0°C. Они спокойно зимуют под слоем льда толщиной в несколько сантиметров! Мутная, грязная вода им тоже ничего — рыбины прекрасно выживают в заболоченных озёрах со стоячей водой и кучей водорослей.

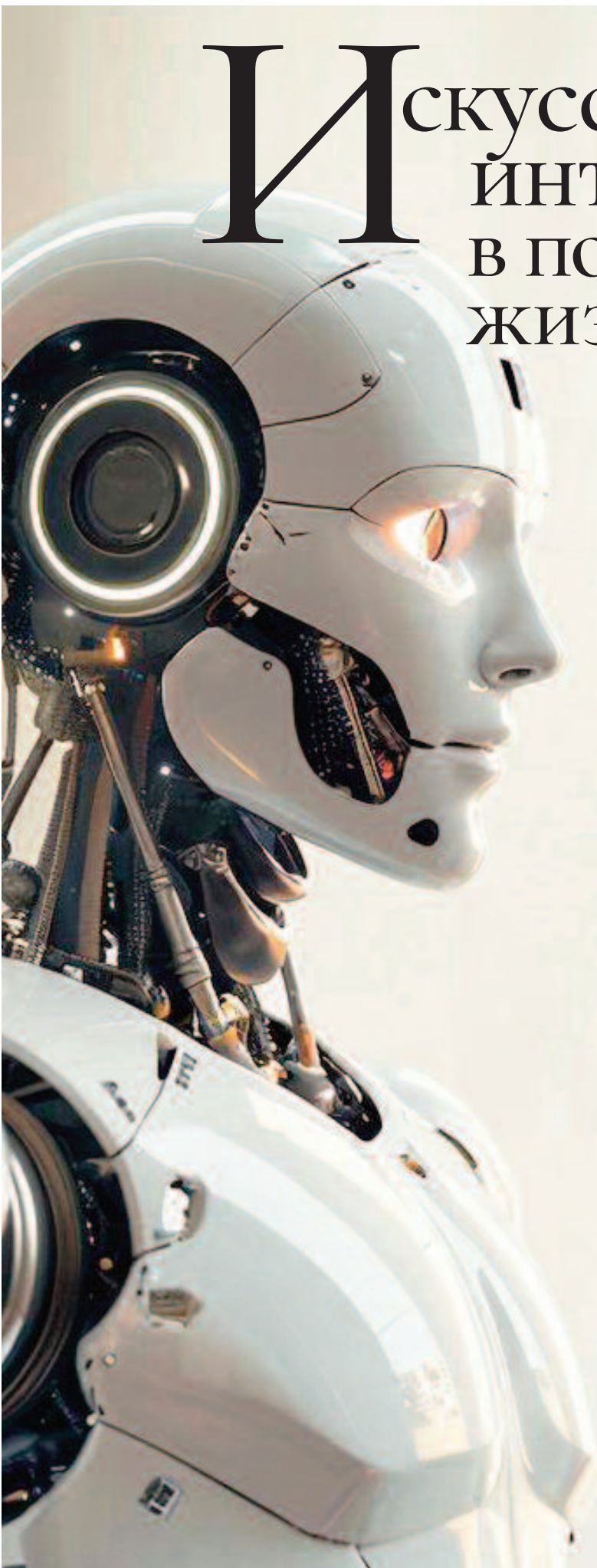
Как только вода прогреется до +18°C, рыбины тут же примутся делать себе подобных. Заря не рискуют: гамбузии прекрасно понимают, что раз они любят закусывать чужой икрой, то кто-нибудь другой обязательно закусит их собственной. Самки вынашивают икринки в себе чуть меньше месяца, после чего рожают сразу самостоятельных мальков. То есть гамбузия — живородящая рыба!

Для черноморского региона, как и для многих других стран, внедрение гамбузий в местную фауну прошло вполне успешно. По крайней мере, из-за них никто не вымер. Но вот в Австралии с этими рыбками дела обстоят куда хуже. Местные водоёмы тоже были густо заселены личинками комаров, и малярия также не давала покоя людям, но вот равновесие там оказалось совсем хрупким. Да, гамбузии начали истреблять личинок,

но достаточно быстро включили в список основных блюд икру эндемичных рыб, лягушек и мальков. А вы же помните, что сами гамбузии — крайне приспособленные выживальщики? Так вот, чем только не пробовали их выводить! Даже электричеством глушили — так они и к этому устойчивы оказались! Поэтому в Австралии гамбузии не стали решением проблемы, а наоборот, — наделали новых проблем. *Книга животных — лучший проект по зоологии.*



ГАМБУЗИЯ (*Gambusia affinis*)  
МАЛЕНЬКАЯ ЧЕРНОМОРСКАЯ  
ЖИВОРОДЯЩАЯ РЫБКА ОТЧАЯ КАРПОВЫХ.  
В 1925 ГОДУ БЫЛА ВВЕДЕНА НА ЧЕРНОМОРСКОЕ  
ПОБЕРЕЖЬЕ КИРОВА, РАЙОН АДЛЕРСКИЙ РАЙОН.  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЗАБОЛОЧЕННУЮ ЛЮБИМУЮ  
КРАШЕВУЮ МАЛЫРИНУЮ  
КОМАРИНУ.  
РЫБА ГАМБУЗИЯ АКТИВНО ПОЕДАЕТ ЛИЧИНКИ  
МАЛЫРИНОГО КОМАРИНА. ВВЕДЕНА В 1925 ГОДУ  
В АДЛЕРСКОМ РАЙОНЕ НЕ БЫЛО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО  
НИ ОДНОГО СЛУЧАЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛТОЙ  
Лихорадкой — МАЛЫРИИ.  
В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ АДЛЕРСКИЙ РАЙОН ЯВЛЯЕТСЯ  
ИЗВЕСТНЫМ КУРОРТОМ, ЧТО СТАЛО ВОЗМОЖНО  
БЛАГОДАРЯ ПРИРОДНОЙ СПОСОБНОСТИ  
ЭТОЙ МАЛЕНЬКОЙ РЫБКИ.




# Искусственный интеллект в повседневной жизни

## ЧТО ДАЛЬШЕ?

Ещё недавно искусственный интеллект казался фантастикой из книг и фильмов, а сегодня он незаметно стал частью нашей повседневности. Голосовые помощники будят нас по утрам, умные алгоритмы подбирают музыку и фильмы, а навигационные системы строят оптимальные маршруты по городу. Но это только начало. В ближайшие годы ИИ обещает стать ещё ближе и полезнее. Представьте - холодильник сам анализирует запасы продуктов и заказывает недостающее, а умный дом подстраивает освещение и температуру под ваше настроение. Роботы-помощники будут не только убирать квартиру, но и помогать пожилым людям, напоминая о приёме лекарств или вызывая врача при необходимости.

Однако вместе с возможностями приходят и вопросы. Как сохранить баланс между удобством и приватностью? Как сделать так, чтобы технологии служили людям, а не наоборот? Ответы на эти вопросы предстоит найти уже нашему поколению.



Широкое распространение искусственного интеллекта (ИИ) в обществе открывает огромные возможности, но одновременно порождает ряд серьёзных рисков и этических проблем. Рассмотрим ключевые из них.

- **Утрата рабочих мест и социальное неравенство**

Автоматизация с помощью ИИ способна заменить человека в самых разных сферах — от производства до интеллектуального труда. Это может привести к массовой безработице, особенно среди специалистов, чьи навыки легко алгоритмируются.

- **Нарушение приватности и слежка**

ИИ способен анализировать огромные массивы персональных данных: от истории покупок до перемещений и даже эмоционального состояния. Это создает неприятное ощущение утраты личного пространства.

- **Ответственность за ошибки ИИ**


Вопрос распределения ответственности между разработчиками, владельцами и пользователями ИИ остаётся открытым и требует правового регулирования.

- **Манипуляция информацией и фейковые технологии**

Современные генеративные модели позволяют создавать реалистичные тексты, изображения и видео. Это открывает широкий путь для распространения дезинформации, мошенничества и манипуляций общественным мнением.

Какой можно сделать вывод?! Будущее искусственного интеллекта — это не только про технологии, это про людей, их ценности и мечты. И от того, как мы распорядимся новыми возможностями, зависит, каким станет мир завтра.


Важно обеспечить прозрачность работы ИИ, защиту персональных данных, справедливость алгоритмов и ответственность за их действия. Только так можно сделать искусственный интеллект по-настоящему безопасным и полезным для общества ресурсом.




# ЛЕТНИЕ ЗАПОВЕДНИКИ РОССИИ


## КУДА ОТПРАВИТЬСЯ ЗА ЯРКИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ

Лето — идеальное время для знакомства с природой России. В стране более 100 заповедников и национальных парков, где можно увидеть редкие растения, понаблюдать за животными в их естественной среде и насладиться уникальными ландшафтами. Вот несколько заповедных уголков, которые стоит посетить этим летом.




 Приокско-Террасный заповедник  
(Московская область)


Один из самых доступных заповедников для жителей столицы. Здесь можно увидеть зубров — величественных животных, которых удалось спасти от вымирания. Летом в заповеднике особенно красиво: цветут луга, шумят леса, а по экологическим тропам приятно гулять даже с детьми.

 Валдайский национальный парк (Новгородская область)  
Настоящий рай для любителей озёр и лесов. Летом здесь можно отправиться в поход, покататься на лодке по Валдайскому озеру, порыбачить или просто насладиться тишиной. В парке обитают лоси, медведи, рыси и множество редких птиц.




 Кавказский биосферный заповедник (Краснодарский край, Карачаево-Черкесия)

Здесь сочетаются величественные горы, альпийские луга и густые леса. Летом в заповеднике цветут рододендроны, а с горных троп открываются захватывающие виды. Это место для тех, кто ищет приключений и хочет почувствовать мощь природы.

 Кроноцкий заповедник (Камчатка)

Если хочется настоящей экзотики, отправляйтесь на Камчатку. Кроноцкий заповедник — это вулканы, гейзеры, горячие источники и уникальная флора и фауна. Летом здесь можно увидеть бурых медведей, ловящих рыбу в реках, и насладиться фантастическими пейзажами.



**🌿 Окский заповедник (Рязанская область)**

Идеальное место для наблюдения за птицами. Здесь обитают редкие виды, в том числе чёрный аист и орлан-белохвост. Летом по заповеднику проводят экскурсии на лодках, а на зубровом питомнике можно познакомиться с этими удивительными животными.

**🏞 Заповедник «Столбы» (Красноярский край)**

Знаменит своими причудливыми скалами-останцами. Летом здесь популярны пешие походы и скалолазание. Природа заповедника поражает разнообразием: от тайги до горных ландшафтов.

**Посещение заповедника — это не только отдых, но и возможность внести вклад в сохранение природы. Выбирайте маршрут по душе и отправляйтесь за настоящими летними впечатлениями!**

# АРТ-ПРОЕКТ «ТЕНОРИ»

1. Как родилась идея создать группу «Тенори» и почему именно такое название?

**Евгений:**

Идея «Тенори» родилась у меня в тот момент, когда я понял, что мне уже тесно только в академическом формате. Театр, опера, классическая школа — это мой фундамент, но в какой-то момент захотелось создать свой проект: живой, современный, эмоциональный, без жёстких рамок одного жанра. Так постепенно и появилась идея мужской вокальной группы, в которой можно соединять серьёзную вокальную базу, сценичность и более широкий репертуар.

**Евгений:**

Инициатором проекта был я. Но дальше началась уже настоящая работа по поиску состава. Очень быстро стало понятно, что для такой группы мало просто собрать трёх сильных вокалистов. Должно совпасть гораздо больше: энергия, музыкальное мышление, чувство ансамбля, ощущение сцены и просто человеческий контакт.

**Илья:**

А название, мне кажется, очень точно передаёт саму природу проекта. В нём сразу слышатся и вокальная основа, и итальянский культурный код, который нам очень близок — по темпераменту, по музыке, по самому ощущению сцены. В этом слове есть и стиль, и характер, и нужная музыкальная ассоциация.

**Илья:**

Состав, конечно, складывался не за один день. Были разные этапы, разные люди, разные попытки. И в какой-то момент стало ясно, что коллектив держится не только на голосах, а на том, насколько люди умеют слышать друг друга и не тянуть всё на себя. Для такого формата это принципиально.

**Максим:**

И ещё важно, что «Тенори» — это не просто красивое слово. Оно сразу задаёт образ: мужские голоса, стиль, темперамент, сценичность. Для нас это название действительно оказалось очень органичным. Оно не придумано искусственно, а как будто само выросло из того, что мы делаем на сцене.

2. Кто из вас был инициатором музыкального проекта, и как формировался состав коллектива?

**Максим:**

Поэтому то, что сейчас есть у «Тенори», — это уже результат довольно долгого поиска. Здесь совпали не только профессиональные качества, но и характеры. И именно поэтому группа сегодня звучит как единый организм, а не как просто трое отдельных артистов, которых поставили рядом.

### 3. Кто в вашей группе самый большой романтик, кто всегда на позитиве, у кого самое необычное хобби?

**Евгений:**

Самый романтик у нас, думаю, Илья — это чувствуется и в отношении к музыке, и вообще в его внутреннем устройстве. Он очень эмоционально всё проживает, и это, конечно, слышно и в подаче, и в характере. Максим — человек, который чаще всего держит ровный, позитивный настрой и не даёт ситуации уйти в лишнюю суету.

**Илья:**

Я, наверное, от романтика действительно не отрекшусь. Я человек эмоциональный, и для меня это важная часть и жизни, и музыки. Если говорить про Максима, то он правда умеет сохранять внутреннее спокойствие и позитив даже тогда, когда вокруг идёт рабочая суета.

**Максим:**

А что касается необычного хобби, то у меня оно, наверное, всё-таки есть. Я в первую очередь классический певец, оперный, кроссоверный артист, но параллельно с этим пишу свою рок-музыку — по духу она ближе к «Арии» и Кипелову. Так что, если это можно назвать хобби, то вот оно у меня как раз такое: помимо академической сцены, есть ещё любовь к совершенно другой энергии и другому музыкальному языку.

**Евгений:**

Это точно не просто работа. Мы довольно долго искали именно тот состав, где есть не только профессиональный уровень, но и человеческое совпадение. Потому что в таком проекте невозможно долго существовать, если между людьми нет уважения, доверия и нормального внутреннего контакта.

**Евгений:**

Да, такие случаи, конечно, были. Один из самых запоминающихся — когда на концерте не запустилась фонограмма и в какой-то момент перестал работать микрофон. Но мы не растерялись и спели композицию вместе с залом акапельно.

У нас академические голоса, и мы умеем работать и без микрофонов, если этого требует ситуация. В итоге то, что сначала выглядело как форс-мажор, превратилось в очень живой и даже красивый момент концерта.

Для меня показатель очень простой: если в коллективе нет доброты и уважения, он долго не живёт. У нас это есть. Мы можем спорить, можем что-то горячо обсуждать, но при этом всё равно остаёмся на одной стороне. Это очень важно.

**Илья:**

У меня был очень запоминающийся случай на концерте, когда я вдруг забыл текст. Для артиста в моменте это кажется катастрофой. А потом ко мне подошёл зритель, подарил цветы и сказал: «Когда вы ошиблись, я понял, что вы живой человек». И это был очень важный для меня момент, потому что он напомнил: зритель ценит не только безупречность, но и подлинность.

**Илья:**

И это проверяется не словами, а делом. Можешь ли ты подстраховать другого, можешь ли уступить, можешь ли в нужный момент взять ответственность на себя. У нас это есть. Поэтому «Тенори» — это точно не история про «пришли, отработали и разошлись».

### 5. Были ли неожиданные или забавные случаи во время концертов или съёмок клипов?

**Максим:**

У меня был очень смешной случай в театре во время спектакля. Шёл музыкальный номер, я пою, по привычке поворачиваюсь в яму — а дирижёра нет. Просто исчез. Оказалось, кто-то из духовой секции сфальшивил, и он прямо во время спектакля пошёл его отчитывать. Минуты три высказывал ему всё, что думает, а потом как ни в чём не бывало вернулся на своё место и продолжил спектакль. Это, конечно, был момент, который я запомнил надолго.



4. Насколько близко вы дружите друг с другом или это просто работа?

# РОМАН ЗАМЕСОВ



## ГРАМОТНОЕ ВНЕДРЕНИЕ ИИ В БИЗНЕС

**1** КАК ВЫ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ, ЧТО КОМПАНИЯ ГОТОВА К ВНЕДРЕНИЮ ИИ, А НЕ ПРОСТО СЛЕДУЕТ МОДЕ?

- Я смотрю не на слова, а на три вещи:

1. Есть ли у бизнеса конкретная боль и цена этой боли. «Не хотим ИИ», а деньги и нервы ежемесячно улетают. Если люди не могут назвать 2-3 цели, которые надо закрыть, значит ИИ будет игрушкой.

2. Есть ли дисциплина. ИИ не ставит порядок вместо управленца — он ускоряет порядок. Если в компании никто ни за что не отвечает, то ИИ начнет просто выдавать красивые тексты.

3. Готовность менять привычки. А это всегда ломка. ИИ заставляет фиксировать решения, задавать критерии качества, не «жить на чуйке». Если собственник хочет «без боли, но с результатом», то сразу — нет.

**2** КАК ВОЗМОЖНО РЕШИТЬ ДИЛЕММУ МЕЖДУ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ИИ И СОХРАНЕНИЕМ РАБОЧИХ МЕСТ?

- Я вообще не люблю истерику на тему «ИИ всех заменит». Это один в один, как в каждую технологическую волну: был страх, что телефоны/интернет/автоматизация уничтожат профессии. В реальности сгорают не люди, а куски задач.

Правильный подход таков: мы не увольняем профессию, мы пересобираем роль. Человек перестает делать рутину и становится оператором смысла, качества и решений. ИИ забирает «тупую механику» и ускоряет цикл «гипотеза — проверка — вывод». А человеку остается то, что реально стоит денег: переговоры, контекст, ответственность, команда, вкус.

Тем не менее, часть ролей станет менее нужной просто потому, что там сидели люди-секретари, которые переносили цифры из таблички в табличку. Но параллельно появятся новые: AI-аналитик, оператор, редактор, куратор и пр.

### 3 КАК МЕНЯЕТСЯ РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ, КОГДА КЛЮЧЕВЫЕ РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЕТ ИИ?

- Тут важная штука: ИИ не принимает решения. ИИ готовит поле решения. А ответственность всегда на человеке. Ты меньше «тушишь пожары», больше собираешь контур управления: метрики, правила, допуски. Ты превращаешься в «главного» постановщика задач. Потому что GPT не тупит. Тупит постановка задачи.



### 5 КАК ИЗМЕНИТСЯ КОНКУРЕНЦИЯ, КОГДА ИИ СТАНЕТ ТАКИМ ЖЕ ОБЫДЕННЫМ, КАК ИНТЕРНЕТ?

- Она станет жестче. Когда интернет стал нормой, выиграла не те, у кого он был, а те, кто лучше выстроил продукт, маркетинг, процессы, логистику. С ИИ так же. Модель сама по себе не станет конкурентным преимуществом, преимуществом станет:

1. Качество данных
2. Качество постановки задач
3. Скорость цикла: решение — внедрение — проверка
4. Дисциплина управления
5. Человеческий вкус и бренд

### 6 КАКОЙ СОВЕТ ВЫ БЫ ДАЛИ БИЗНЕСУ, КОТОРЫЙ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ СВОЙ ПУТЬ С ИИ?

- Выберите одну конкретную боль на 2-3 недели. Например, потери, касса, заявки, дебиторка и пр. Опишите это как ТЗ: роль, цель, контекст, ограничения, критерии качества. Сделайте «человека в контуре»: ИИ предлагает, человек проверяет, фиксирует, делает выбор. Иначе будет либо вчера, либо разочарование.

Не плодите 10 инструментов. Соберите один штаб из 3-5 ролей, единый центр мысли, а не зоопарк вкладок! Меряйте эффект не эмоциями, а метриками: время/деньги/ошибки/переделки/скорость решений.



### 4 ЕСТЬ ЛИ У ВАС «КРАСНЫЕ» ФЛАГИ, ПО КОТОРЫМ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ИИ ОБРЕЧЕН НА ПРОВАЛ?

- Я вижу несколько типовых «мин».
- Ожидание волшебной таблетки. ИИ усиливает то, что есть. Если внутри бардак, он его усилит в разы.
- Нет данных и нет процесса. Если у бизнеса нет цифр, нет учета, нет регулярной управленческой рутины, то ИИ будет гадать, а гадание — мусор!
- Собственник хочет делегировать ответственность на ИИ. Это уже детский сад. Так не бывает.
- Культура токсичная: люди скрывают правду. Если команда скрывает положение дел, ИИ будет кормиться ложью и выдавать «умную ложь».



## ЗаВидное — место, где отдых становится искусством

Всего в километре от МКАД, в живописном посёлке Измайлово, раскинулся загородный клуб «ЗаВидное» — территория гармонии, уюта и вдохновения. Уже более 10 лет мы создаём пространство, где каждый найдёт свой идеальный сценарий отдыха.

Наш клуб расположился на берегу каскада зеркальных прудов. Здесь время течёт иначе: его отмеряют пение птиц, шелест листвы и огненные краски закатов. Это идеальное место, чтобы сбежать от городской суеты и насладиться тишиной.

В панорамном ресторане вас ждёт - авторская кухня и потрясающий вид на водную гладь. Уютные залы, летняя веранда и тёплое пространство с камином создают атмосферу для душевных встреч — будь то семейный ужин или масштабное торжество.



Для ценителей тишины есть рыболовный клуб с тремя водоёмами, где водится богатый улов. Настоящая русская баня на дровах ждёт тех, кто хочет расслабиться по-настоящему. Для семей, мы построили верёвочный парк, лазертаг, детский городок и лабиринт. А в ресторане проходят увлекательные мастер-классы для маленьких гостей.

Для больших компаний продуманны уютные беседки от 5 до 60 человек и комфортабельные коттеджи для проживания.

Для гостей на электромобилях предусмотрена современная зарядная станция.



Завидное – это  
не просто  
локация.  
Это эмоции,  
которые  
остаются с вами  
надолго.

г. Москва, пос. Измайлово, 1 км от МКАД  
(южное направление)  
+7 499 110 2838





# MINI TRIP В СОЧИ

Ох уж эти Сочи.. – темные ночи. Помимо темных ночей, этот уголок земли славится огромным количеством природных достопримечательностей, уникальных локаций, аутентичных строений и, не побоюсь этого слова, «жемчужин» Кавказских гор, спрятанных в густых ущельях.

Утро предлагаем вам начать с посещения чайных плантаций. Начните день с поездки на единственные в России чайные плантации в селе Солах-Аул. Прогуляйтесь среди чайных кустов, узнайте секреты сбора и производства чая, а после — устройте дегустацию свежесваренного краснодарского чая с видом на горы.

Днем, можно чуток пощекотать свои нервишки и оправится в заброшенный санаторий «Орджоникидзе». Величественная архитектура не сможет оставить вас равнодушным, увитые плющом колонны и атмосфера ушедшей эпохи — идеальное место для необычных фотографий. После увиденного, не забудьте вернуться в реальность и посетить современное арт-пространство «Сочи Музей Искусств» или загляните в местные галереи, где выставляются работы современных художников.

Вечером позвольте себе гастрономическое путешествие во времени. Завершите волшебный день, в ресторане, с интерьером в стиле советского модернизма. Попробуйте блюда, вдохновлённые советской кухней, но в современной авторской подаче. Такой ужин — не только про еду, но и про погружение в атмосферу ушедшей эпохи. Если останутся силы, примите участие в ночном квесте на набережной Сочи. Загадки, связанные с историей города, неожиданные открытия и атмосфера ночного моря, сделают прогулку незабываемой.



А теперь, погрузимся в волшебный мир сочинских водопадов. Сочинские водопады – жемчужины Кавказских гор, спрятанные в густых зарослях лесов. Каждый из них обладает собственным характером. Одни – мощные и очень шумные, другие – скромно нашептывающие тебе свой рассказ, перед падением в бездну.

### **АГУРСКИЕ ВОДОПАДЫ**

Расположены недалеко от центра Сочи, в живописном ущелье. Путешествие к ним тоже необычно – трока петляет среди вековых деревьев, а в воздухе ощущается аромат свежести и хвои. Главный водопад падает с высоты 30 метров, разбиваясь о камни множествами брызг.

### **ОРЕХОВСКИЙ ВОДОПАД**

Один из самых изящных и красивых водопадов. Его мощь падает с отвесной скалы, окруженной зеленью. Летом здесь особенно волшебно, тк солнечные лучи переливаются в водяной пыли, создавая впечатление настоящей сказки.



### **ЗМЕЙКОВСКИЕ ВОДОПАДЫ**

Находятся в одноименной долине реки Змейка. Здесь целый каскад водопадов, а вода переливается с уступа на уступ, образуя природные бассейны, которые так и манят путника в жару. Жители этих удивительных мест рассказывают, что у каждого водопада есть свой собственный дух-хранитель. А если вы прислушаетесь к шуму воды, кто знает, может именно вы услышите истории о любви и загадочных тайнах этих мест!



Не забывайте и о минусах путешествия! Многие думают, что в Сочи всегда тепло, но это отнюдь не так. Пляжный сезон длится с мая по конец сентября. В другое время может быть прохладно. В летний сезон Сочи всегда «встает» в пробки, а общественный транспорт не всегда удобен для туристов. Пляжи в основе своей, переполнены, а за шезлонги и зонты надо доплачивать. Советуем рассмотреть пляжи в менее людных местах, например Лазаревском или еще более удаленные по побережью.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- бронируйте ВСЕ заранее
- изучайте отзывы о пляжах и ресторанах/кафе
- подумайте об отдыхе в межсезонье. Это поможет вам сэкономить и избежать толп людей.
- не забывайте брать с собой удобную обувь и одежду для прогулок по горам

Основное преимущество отдыха в Сочи в том, что отдых здесь очень разнообразен и подходит как для семейного, оздоровительного, так и для активного отдыха. Море, разные активности, походы по горам, кладезь достопримечательностей, потрясающая фауна этих мест продолжают притягивать путешественников.







# ПАТРИКЕЕВА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Председатель Комитета по развитию креативных индустрий



“

Это общественная организация, которая объединяет предпринимателей креативных индустрий. Ее основная миссия – соединение культуры, социальной и ценностной истории с креативными индустриями и внедрение в межрегиональное и международное взаимодействие. Креативный предприниматель должен научиться сделать хорошо свой креативный продукт и грамотно донести его до аудитории.

”

Каким образом вы планируете донести  
вашу идею до предпринимателей  
и в чем она состоит?

?

- Главным инструментом на данный момент является конкурс предпринимателей «Кубок креативных бизнес-проектов». Он уже имеет всероссийский масштаб, проводим его с 2024 года. В прошлом году, нас поддержала «Опора России», на федеральном уровне, и мы начали распространять его на всю Россию. 61 регион, около 500 заявок, и это предприниматели, которые по ОКВЭДам не являются креативными предпринимателями, но они творческие, с крутыми бизнес-проектами, которые уже зарабатывают деньги, масштабируются на рынке. Я, на момент создания этого конкурса знала, что нужно создать для предпринимателей во имя их успеха. Мы помогаем сделать креативный проект более успешным, более оригинальным, более конкурентоспособным, дабы он получил взаимодействие с целевой аудиторией, стал доступным, понятным, чтобы появились точки распространения. Далее-масштабирование, и всё, что касается продаж, выход на новый уровень.

Итого, когда участники заходят в этот проект, они получают наставника, который помогает им упаковать проект, защитить его и сделать интересным для рынка. Все, кто уже участвовал в «Кубке креативных бизнес-проектов», замечали, что они получили новое видение своего продукта, себя: куда им двигаться, что делать, как устроен креативный продукт в целом. Это создает предпосылку, чтобы предприниматель либо изменил что-то в своем бизнесе, либо поменял вектор направления, например, поменял ОКВЭД, вошел в реестр креативных индустрий, нашел поддержку или вообще поменял свое направление.



В этом году один такой проект состоится, сейчас он, как раз, находится в стадии организации и согласования, и запускаем прием заявок. В финале, который проходит в главном офисе нашего партнера, Сбера, приходит очень крутое жюри, с которым просто пообщаться уже, во благо! В итоге получают очень нужные и масштабные коллаборации. В этом году, мы еще будем предоставлять некоторым возможность попасть в кампус Сбера. Далее, проведем деловой форум. Благодаря нашему плотному взаимодействию с Правительством МО, мы будем награждать наших победителей, лауреатов. Это такой опыт, в котором, креативный предприниматель, в том числе и из регионов, может включиться и за 2,5 мес. очень глобально изменить свое отношение к бизнесу. Уверены, что очень многим, будет интересно попасть в союз креативных предпринимателей, создать сообщество интересные продукты для рынка, а мы же в свою очередь донесем эту идею туда, где создаются законы. Многие приходят с одним видением своего продукта, а во время подготовки к защите проекта, уходят с совершенно иным представлением.

У вас очень большая загруженность и многозадачность. Что вас мотивирует, окрыляет? Например, расскажите о вашем хобби. Есть ли оно у вас?

?

- Мое хобби — это моя работа). Я очень люблю общаться с разными людьми, знакомиться с ними, узнавать что-то интересное. Я люблю читать. Но когда я читаю, я отключаюсь от внешнего мира, а сейчас такое количество проектов, что просто нет времени.



?

Есть ли некий ключевой момент вашей жизни, который сильно повлиял на дальнейшую вашу судьбу?

- Есть. Их несколько. В 6 лет я решила стать балериной и закончила училище, затем моя подруга заставила меня поступить в институт (я совершенно не планировала) на факультет режиссуры концертных шоу-программ. И там объединилось всё — я познакомилась с маркетингом, рекламой. Третий переломный момент случился, когда я создала свое агентство, благодаря которому я сильно погрузилась в творчество. Но я тоже металась, пробовала разные идеи, строила разного рода бизнесы, было много и промахов, и чутких удач. Сейчас это вылилось в три четких направления: организация бизнес-событий, второе — моя общественная деятельность, связанная с поддержкой креативных предпринимателей, третье — образовательная стезя, в качестве наставника.

?

Вы – счастливый человек, потому что живете внутри различных творческих проектов, и у вас нет отдыха, потому что ваша деятельность и есть ваша отдушина. Но, в итоге, чего вы хотите достичь, какова ваша конечная цель, на данный момент жизни?

- Это сложный вопрос. Но, в голове уже формируется идея о создании некоего креативного кластера. Это масштабное пространство, где собираются разные творческие люди, чтобы они получали достойную стипендию и только создавали свои креативные шедевры, во благо всех людей!





УНИКАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

# НЕПРОСТЫЕ ИСТОРИИ ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ



“Рискуя  
можно  
добиться  
многого,  
в том числе  
и уважения!”

## ШАВРИНА ЕКАТЕРИНА

Меня зовут Шаврина Екатерина. Мне 21 год. И вот уже 3 года я нахожусь в сфере авиации, начиная от ребёнка, влюблённого в звёздное небо, заканчивая курсантом лётного училища и частным пилотом. «Влюблена в спортивный пилотаж, чем и занимаюсь, военную авиацию и Ил-76. Путь был непростым. Операции, травмы, промахи, отсутствие поддержки, но в итоге он стоил того.

Я родилась и выросла в жаркой Центральной Азии, с 2005 года грезила о небе. В 2013 году переехала в Москву. Мечтала, но не знала, что это возможно, не кому было рассказать, показать и посоветовать. Девушек начали принимать в учебные гражданские заведения с 2007 года, а в военные с 2017. В 2018 году окончательно поняла, что жить без авиации не смогу, не смотря на все «против» моей семьи на протяжении многих лет, забрав документы из университета, я ушла в неё с головой. С тех пор мой дом на аэродроме.

Случаев на самом деле было много. При совершении своего ПСП (первый самостоятельный полёт) у меня отказали закрылки и не выпустились шасси. Мне пришлось остановить двигатель и планировать, благо сажала на грунт и сильных повреждений самолёт не получил. Но в момент, когда я поняла, что неисправности у меня две, на мой доклад диспетчер сказал только одну фразу: «С богом!».



Ещё один веселый момент был в Ту-160. Многие видели и знают, что люк около шасси у него достаточно длинный и широкий, а лестница стоит у самого края. Так вот, вылезая из него, я понимаю, что моего роста не хватает, чтобы сделать шаг до лестницы, и вылезти мне проблематично, а высота не маленькая. Я не нашла ничего лучше, чем опереться руками о края люка и вылезти спиной. В этот момент ко мне на помощь поднимался член экипажа, но увидев, что я свисаю на одних руках и делаю шаг назад, опешил на середине лестницы. Вылезла, я кстати, успешно. Спустившись на землю, единственное, что он сказал мне и моим знакомым: «Чёрт, да она у вас бесстрашная, даже я бы не рискнул вылезать из него задом».

Тогда я убедилась в очередной раз, что только рискуя можно добиться многого, в том числе и уважения.

A decorative border surrounds the text, featuring fresh ingredients like red bell peppers, green herbs (dill, basil), and a variety of spices including peppercorns, cinnamon sticks, and star anise.

*Ай, как вкусно!*

## ГРЕЧЕСКАЯ МУСАКА

Греческая мусака — это ароматная запеканка из баклажанов, картофеля, мясного фарша и нежного соуса бешамель. Вот классический рецепт, который можно приготовить дома.

### Ингредиенты:

баклажаны 2-3 шт.,  
картофель 2-3 шт.,  
фарш (бараний/свиной/говяжий) - 500 гр.,  
лук, чеснок 1-2 шт.,  
лавровый лист 1 шт.,  
оливковое масло, сливочное масло - 50 г  
соль/перец по вкусу, корица,  
мускатный орех - щепотка  
помидоры 3-4 шт., мука 2 ст.л.,  
сыр - 100 гр.,  
вино (белое сухое) 100 мл.,  
молоко - 500 мл.

### Приготовление:

Баклажаны нарежьте кружками, посолите и оставьте на 15 минут, чтобы ушла горечь. Промойте и обсушите, обжарьте на оливковом масле до золотистой корочки. Картофель нарежьте кружками, запеките или обжарьте до полуготовности. Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте до прозрачности. Добавьте фарш, жарьте до изменения цвета, разбивая комки. Влейте вино (если используете), выпарьте. Добавьте помидоры, корицу, лавровый лист, соль и перец. Тушите на слабом огне 20-30 минут.

### Соус

В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте муку и обжаривайте 2-3 минуты. Постепенно вливайте молоко, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Варите до загустения, добавьте соль, мускатный орех и половину тёртого сыра.

### Сборка мусаки

В форму для запекания выложите слой картофеля, затем баклажаны, сверху — мясной соус. Повторите слои. Залейте соусом бешамель и посыпьте оставшимся сыром.

### Запекание

Готовьте в духовке при 180°C 40-60 минут до золотистой корочки. Дайте блюду настояться 15 минут перед подачей.



# ГОРОСКОП ИЮНЬ

Открывается источник обновления и пробуждения, дни длинные, желания - яркие и смелые. Важна внутренняя осознанность, чтобы излишне не переоценить и не упустить детали. Уделите внимание семье, придётся много решать домашних вопросов. Слушайте, почувствуйте себя, ничего не бойтесь, улыбайтесь и любите всех - удача и успех не заставят долго ждать себя.

**ОВЕН** - открывается источник обновления и пробуждения, дни длинные, желания - яркие и смелые. Важна внутренняя осознанность, чтобы излишне не переоценить и не упустить детали. Уделите внимание семье, придётся много решать домашних вопросов.

Слушайте, почувствуйте себя, ничего не бойтесь, улыбайтесь и любите всех - удача и успех не заставят долго ждать себя.

**ТЕЛЕЦ** - запуск новых проектов, смена деятельности, при правильном распределении энергии увеличится финансовый поток.

В отношениях обновление чувств, как заново влюблены.

Уделите время близким, решите домашние вопросы.

Мантра: Мой мир безопасен и изобилует, а потому я всегда могу начать все сначала!

**БЛИЗНЕЦЫ** – качественно отдохнуть, погрузиться в тишину. Задуматься о накоплениях и грамотном их распределении. Составляйте чёткий план и не отклоняйтесь от него. Большие шансы начать новое.

Мантра: Меня окружает любовь. Я могу с легкостью выразить свою Любовь другим.

**ЛЕВ** – социальные связи играют важную роль. Харизма в полной мощи. Приложите усилие в решении семейных, домашних вопросов. Время отдохнуть и накопить силы перед рывком. Переосмысление целей и финансов, работа с подсознанием.

Мантра: Я с радостью принимаю свое будущее, оно полно Любви, изобилия и творчества!

**ВЕСЫ** – основная активность направлена на работу, карьеру. Демонстрируйте профессионализм, вас заметит руководство. Обратите внимание на финансы.

Мантра: Я работаю с людьми, которых уважаю и которыми восхищаюсь. Мой Мир изобилует.

**СРЕЛЕЦ** – взаимоотношения с близкими и перейдут на новый уровень. Время для стратегического планирования ресурсов, увеличение нагрузки на работе. Заботьтесь о своем здоровье.

Мантра: Я работаю с людьми, которых уважаю и которыми восхищаюсь.

**КОЗЕРОГ** – вкладывайте талант в творчество и это отразится на отношениях в личных и деловых, они будут развиваться успешно. Идите на компромиссы. Время честности, ясно и чётко увидите свою реальность и желания.

Мантра: Все ответы я могу найти в своей душе. Я верю в себя и в будущее.

**ВОДОЛЕЙ** – придётся много работать. Рутинная работа закладывает прочный фундамент. Уделите внимание семейным заботам, хлопотам, решениям домашних задач. Можно начать комплекс оздоровительных процедур.

Мантра: Моя жизнь наполнена Любовью, Светом, Радостью, изобилием и счастьем. В моей жизни все хорошо.

**РЫБЫ** – творческие проекты выходят на новый уровень. Время романтики и самовыражения, для любви, хобби. Уделите внимание семье, детям. Много общения, важной информации и приходят идеи для будущей реализации.

Мантра: Мир полон красоты и изобилия. В моем мире все хорошо.

**РАК** – открытие новых горизонтов и возможностей.

Приходят удача и уверенность в своих силах. Просите у Вселенной, у людей - вас обязательно услышат. Время прощаться со всем старым и начинать принимать подарки.

Мантра: Мне нравится быть позитивным человеком.



[vk.ru/id859745321](https://vk.ru/id859745321)



**ДЕВА** – учёба, поездки, проявляются организаторские способности, умения правильно взаимодействовать с людьми, встречи, совещания. Реализация планов, помощь через друзей, коллектив, общественную деятельность.

Мантра: Я принимаю и благодарю то, что жизнь дает мне в данный момент.

**СКОРПИОН** – активность

в партнерских отношениях, есть возможность познакомиться. Будьте дипломатичны. Расширяются горизонты, духовное развитие. Путешествия, учеба наполняют энергией.

Мантра: Мои отношения с людьми наполнены гармонией и Любовью.





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

---

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

Все материалы, опубликованные редакцией журнала  
«ER multimedia journal», принадлежат редакции  
журнала «ER multimedia journal».  
Вы не в праве перепечатывать, переиздавать  
их без предварительного согласования с редакцией.  
Права на изображения принадлежат их правообладателям,  
которые указаны рядом с изображениями.

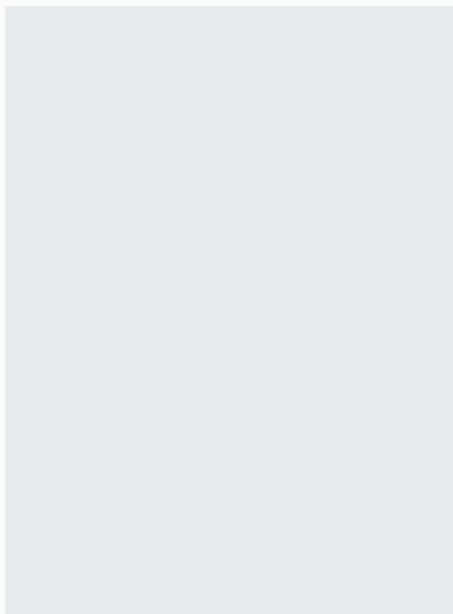
По всем вопросам, связанным с использованием  
материалов, пишите на [telepnevac@bk.ru](mailto:telepnevac@bk.ru)

Рег. № Эл № ФС77-91019 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, к. 2, кв. 184  
Т.: +7926-342-07-36  
Территория распространения СМИ:  
Российская Федерация, зарубежные страны

---

Издатель – ИП Розенберг. Е.В.

CLASSIFIED



*Завидное*

г.Москва, м.о., Ленинский район,  
пос. Измайлово д. 1,  
+7 499 110 2838

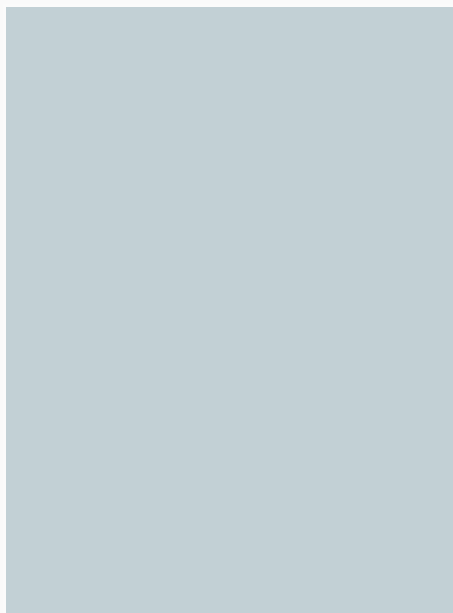
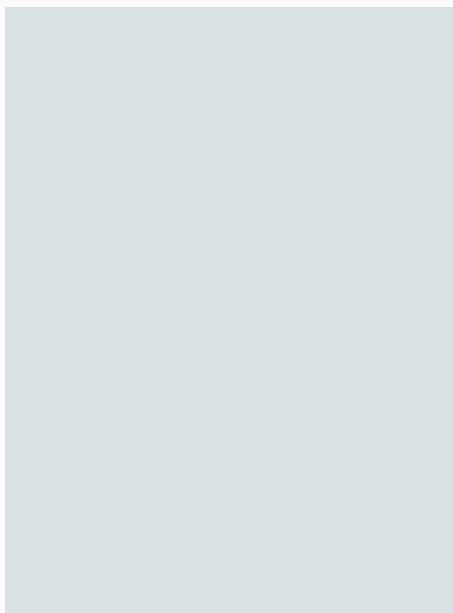
г.Москва,  
г.о. Красногорск,  
Новорижское шоссе,  
7-й километр, с.1

**HELEN**

МЫ СВЯЗАНЫ

HELEN-OCEAN.COM

ЗДЕСЬ МОГУТ БЫТЬ  
ВАШИ  
ОБЪЯВЛЕНИЯ



30 ИЮНЯ  
2026

**SYNERGY  
WOMAN  
FORUM**

БАЛАНС КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ:  
БИЗНЕС, КРАСОТА, ГАРМОНИЯ

МОСКВА  
**SOLUXE HOTEL MOSCOW**

synergywoman.ru

30 ИЮНЯ  
2026

МОСКВА  
SOLUXE HOTEL MOSCOW

## 9-й SYNERGY WOMAN FORUM 2026

Главное событие для женщин, которые строят бизнес,  
развивают карьеру и ищут гармонию.

# SYNERGY WOMAN FORUM

БАЛАНС КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ:  
БИЗНЕС, КРАСОТА, ГАРМОНИЯ



### КЛЮЧЕВЫЕ СПИКЕРЫ ФОРУМА:

- Юрий Мурадян — коуч №1 (MCC ICF). Научит включать внутренний стержень, когда всё валится из рук.
- Анастасия Решетова — модель и предприниматель. Расскажет, как из образа сделать капитал и монетизировать личный бренд.
- Ирина Сидоркова — пилот SMP Racing, вице-чемпион GT4. Докажет: в успехе нет гендера, есть только характер.

И ещё десятки ярких экспертов, которые вдохновят вас на перемены.

### РЕГИСТРАЦИЯ:

[synergywoman.ru](https://synergywoman.ru)

