



MULTIMEDIA
JOURNAL

ИЮЛЬ/АВГУСТ
2026

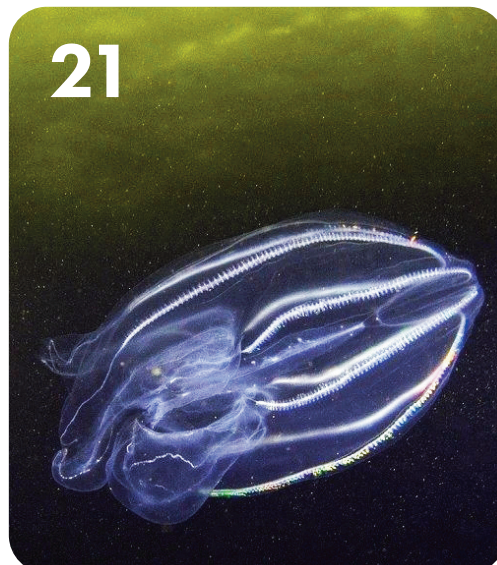
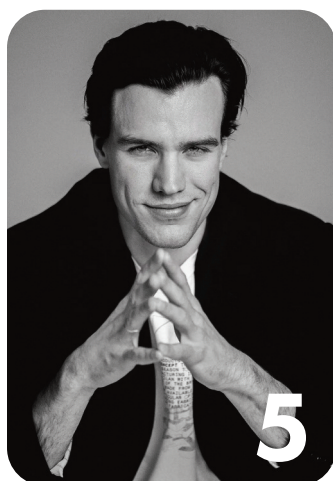


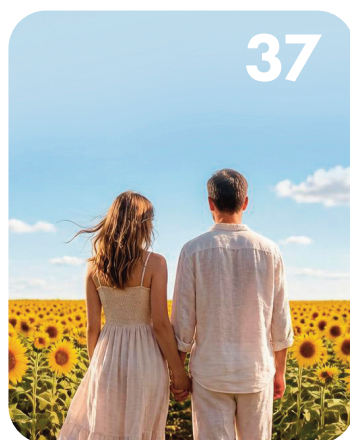
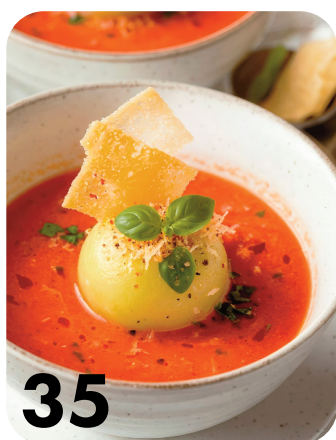
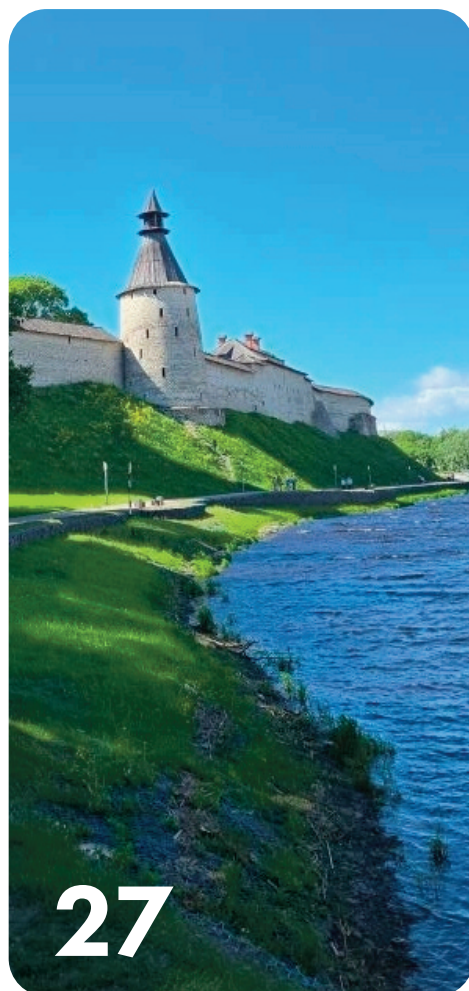




СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Никита Ртищев: чемпионский путь
- 9 Ирина Григорьева. Интервью
- 11 Екатерина Сенина: о гольф-клубе
- 15 Никита Сорокин: добрый доктор Айболит
- 19 Хэди Ламарр: прародительница Wi-Fi
- 21 Мнemiопсис: катастрофа 90-х





23 Василиса Демидова: о Высокой моде

27 Mini trip

31 Непростые истории простых людей

35 Ай, как вкусно!

37 Гороскоп



Дорогие читатели!

Добро пожаловать в наш летний, двоянный выпуск. Официально заявляем – лето наступило! Мы собрали для вас в этом номере самые разные истории, идеи и открытия, удивительные интервью, чтобы вы могли насладиться этим моментом сполна.

Мы живем в эпоху стремительных перемен и порой тревожных новостей. Политические события, экономические колебания и глобальные вызовы создают вокруг нас плотное информационное поле, которое может вызывать усталость и тревогу.

В такие моменты особенно важно помнить: наша внутренняя опора и мотивация – это самый ценный капитал. Ни при каких обстоятельствах нельзя терять вкус к жизни.

Наш журнал создан именно для того, чтобы вы могли найти для себя что-то новое и интересное и с новыми силами вернулись к своим делам. Пусть это лето станет для вас временем перезагрузки, новых открытий и искреннего удовольствия от каждого прожитого дня.

Оставайтесь с нами, впереди еще много интересного!

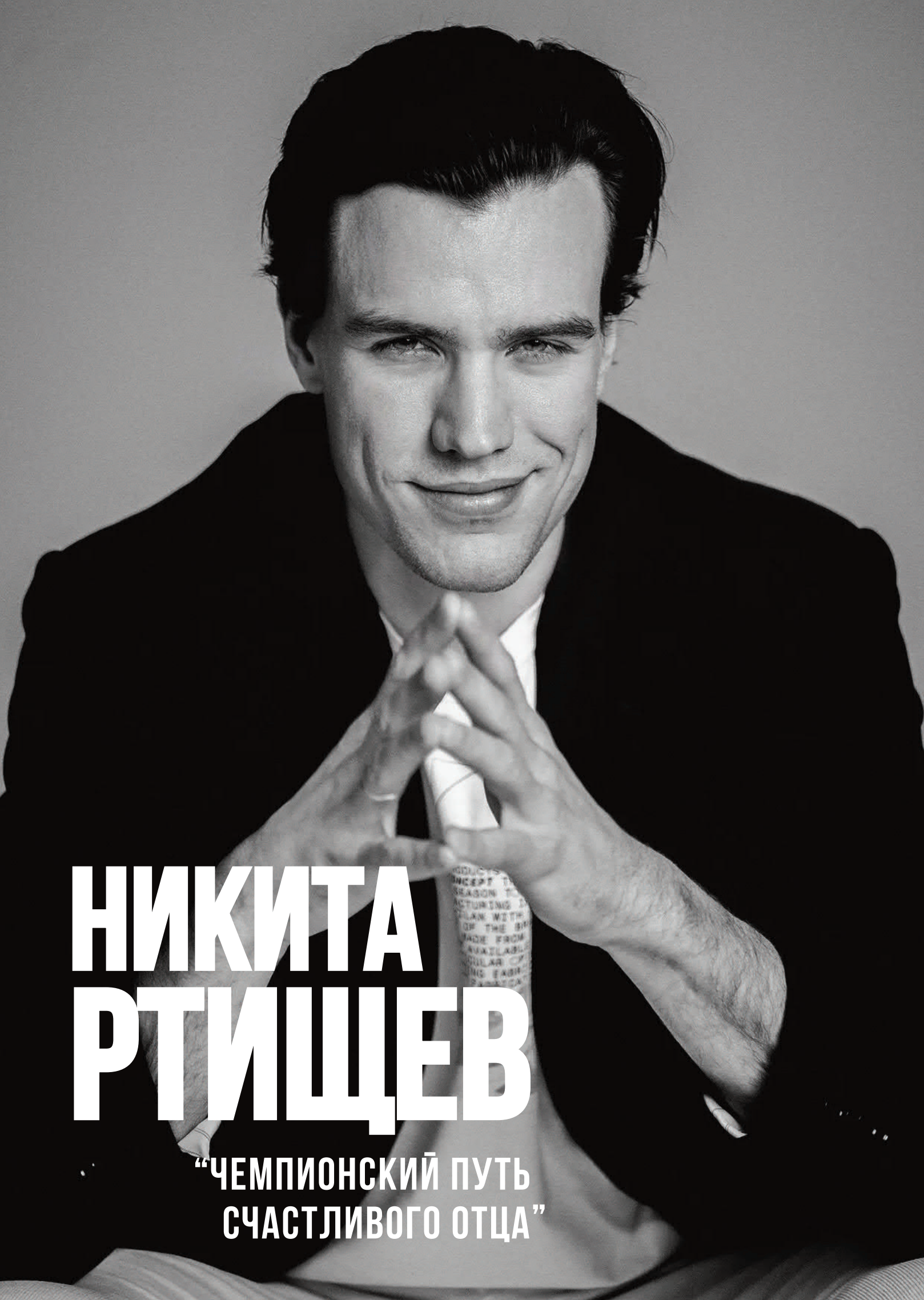
Редакция ER journal

Контакты нашего журнала:

www.multimedia-journal.ru

vk.com/multimediajournal_er





НИКИТА ПТИЩЕВ

“ЧЕМПИОНСКИЙ ПУТЬ
СЧАСТЛИВОГО ОТЦА”



1. Какое самое важное качество должно присутствовать у мальчика, желающего стать хоккеистом?

- Характер является ключевой и неотъемлемой частью любого спортсмена. Все показывает тот момент, когда нужно что-то преодолеть, пройти через сопротивление, боль, слезы, и пр., поэтому для меня основой является характер.

2. Когда вы пришли заниматься хоккеем, вы всегда верили в то, что это станет именно вашей профессией?

- Когда я впервые пришел заниматься хоккеем, мне было 5 лет, ребята в моей команде уже занимались и что-то умели. Т.е. я только катался со стульчиком, а ребята уже бегали по площадке и играли с шайбой. Сомнения у меня были, но они развеялись тогда, когда у меня стало получаться и я начал забивать голы. Очень большую поддержку в этот период оказали мои родители, которые умели меня мотивировать. И когда я встал на рельсы, которые называются – уверенность в себе – все сомнения в перспективе будущего отпали.

3. А как ваши родители вас мотивировали?

- Отец мотивировал достаточно просто. Когда я уставал кататься по кругу и пытался сдаться, отец мне говорил, давай еще 3 круга и куплю диск на приставку. Рядом с нашим домом был магазин где продавались диски. Тогда это был первый PlayStation. Это работало и это сработало. Поэтому я ему очень благодарен.

4. Никит, скажите, а почему в основе своей, хоккеисты, прошедшие такой жизненный путь, в жизни редко дружат?

- Очень хороший вопрос. Я это тоже замечаю. Когда меняешь команду или профессиональный спорт закончился, и ты пошел иным путем, 95% людей с которыми я общался, отвалились. Они отвалились, я считаю потому, что мы в моменте связаны общими целями, общими задачами и у нас по сути нет выбора. Т.е. хочешь - не хочешь, мы общаемся для того, чтобы понимать друг друга на поле, для того, чтобы побеждать. А когда таких целей уже нет, то интересы расходятся.

5. Какой тренер оставил у вас самый большой отклик в сердце. Какой самый важный и неожиданный совет он вам дал, который помогает вам в воспитании будущих хоккеистов?

- Еще один хороший вопрос. Неожиданный совет я получил от Валерия Брагина, когда мы прилетели с молодежной сборной на канадскую серию. Он сказал тогда - «Не бойся играть с шайбой». У меня всегда были задачи – разрушать, не давать забивать, изматывать соперника, т.е. я был некой рабочей лошадкой, а он подошел и сказал: «Никит, не бойся играть с шайбой. Это очень нужно и всегда будет цениться». И вот сейчас, я каждому ученику пытаюсь передать этот опыт, потому что те ребята, которые умеют играть с шайбой, владеют ей и здорово распоряжаются - они всегда будут в почете!

6. Есть ли у вас какой-то ритуал или традиция, помогающая перед решающей игрой?

- Да в плане ритуалов ничего особого нет, но в плане «фишки» есть. Я заточен на смену направлений, как для нападающих, так и для защитников. Есть несколько интересных моментов, когда нужно сменить голеностопы разных ног, поставив их под правильным углом и это позволяет раскатать соперника. Те, кто занимаются, поймут.

7. Как вы объясняете ребятам разницу между индивидуальным мастерством и командной игрой?

- У тех ребят, которые приходят ко мне на тренировки, есть запрос именно на индивидуальное мастерство. Каждый человек, который приходит, ставит определенную задачу чему-то научиться, что-то преодолеть. Это может быть толчок, быстрые переходы, улитки, посадка и пр. Конечно, я больше акцентирован на индивидуальное развитие спортсмена. Что касается командного взаимодействия тут есть запрос, когда ребята не понимают, как правильно играть и выстраивать полезные цепочки т.е. связи, которые нужны в команде.

8. Самый тяжелый опыт в жизни приходит с поражениями. Какой вы извлекли урок из своих поражений?

- Поражения учат больше, чем победы. Победы лишь завышают самооценку, поднимают «корону» и те, кто не умеет справляться с ней, очень часто в дальнейшем падают. За счет поражений, те, кто умеет извлекать правильные уроки, многого достигают. Что касается моего опыта, самое тяжелое поражение было на Чемпионате Мира. Я до сих пор не могу это отпустить и часто задумываюсь над тем моментом, когда мы вели у канадцев 3:1 за 10 минут до конца и, в итоге, проиграли. Я очень эмоционально «упал» тогда и очень долго не мог выбраться из этого состояния. Это поражение научило меня быстро менять фокус. Спортивная карьера она меняющаяся и, как раз для спортсмена, очень важно иметь короткую память. Уметь быстро забывать проигрыши, неудачу, а извлекать из этого самое важное и ...идти дальше. Иначе можно долго находиться в поражении и пропустить в жизни что-то важное.

9. Как вы помогаете мальчишкам, когда у них что-то не получается?

- Очень просто. Я им говорю – или мы продолжим тренировку, или мы расходимся по домам и больше не встречаемся. Те, кто по истине горят этим делом и хотят со мной работать – сразу встают и продолжают. Но, я на них не даю и не говорю, что ты должен, обязан и пр. Самое главное – желание внутри по-другому никак не будет.

10. Никит, Вы не хотели работать за рубежом, как другие хоккеисты?

- Я не сравниваю себя с другими. Мне главное каждый день помогать спортсменам расти. А финансы – дело проходящее и уходящее. Востребованные специалисты всегда будут в почете и будут получать тот гонорар, который они заслуживают.

11. Кто для вас является примером в хоккее?

- Александр Попов. Это легенда хоккея. Человек максимально простой и добрый, я работал с ним не одну предсезонку. Учитывая, что у нас разница около 20 лет, он общался со мной, как со своим другом. И когда мне было тяжело – он всегда давал дельные советы и всегда меня поддерживал. И даже достигнув почти всех пьесталов почета, он в свои 35 лет продолжал заниматься с тренером и продолжал приходить в зал первым.

12. Если у вас родится мальчик, вы его сразу отдадите в хоккей?

- Я считаю, что ребенку надо дать попробовать сперва определиться, а не заставлять делать то, что он не хочет. Т.е. не отыгрывать свои интересы, амбиции на ребенке! Нельзя пойти против воли человека, а сломать можно. Я предоставляю выбор.

У меня неделю назад родилась дочка, Виталия. Отдадим ли мы ее в фигурное катание? Вряд ли. Для меня это тот вид спорта, который идет против воли девушек, девочек. Я вижу и знаю, как с ними жестко обращаются, поэтому свою дочку туда я не отдам ни за что.





ИРИНА ГРИГОРЬЕВА

Вице-Председатель Псковского регионального отделения «Опоры России»,
руководитель экспертной группы по внедрению креативных индустрий Псковской области,
главный редактор журнала «Она создает будущее»,
основатель бренда DIVACHI.

Сегодня, 27 Мая 2026 г., как бы вы сами себя представили, на сегодняшний день?

- Григорьева Ирина, вице Председатель Псковского регионального отделения «Опора России» по взаимодействию с органами власти. Мультипредприниматель. У меня 2 разных бизнеса. А так же человек, который любит организовывать благотворительные инициативы.

А расскажите поподробнее о ваших бизнесах.

- Первый бизнес родился 5 лет назад, это производство интерьерной парфюмерии – ароматические диффузоры, арома саше, авто-парфюм, свечи. Такой, вроде бы женский бизнес, пока не начнешь погружаться в производство, доставку, распространение и прочее. 3 года назад, я купила продуктовый магазин в моей родной деревне, где я выросла и живу

по сей день, и “кормлю” качественными продуктами жителей и по сей день.

Вы «кормите» людей, вы привносите красоту, через парфюмерные запахи, вы занимаетесь креативной политикой в своем регионе, а еще вы мама прекрасных близняшек. КАК вы все успеваете?

- Я точно все это не совсем успеваю)).

Но, с годами, я научилась отпускать все, что не успеваю и фокусироваться на главном. Мне очень помогают мои знания по тайм-менеджменту, т.к. я сама человек системный, люблю математику и цифры, поэтому у меня всегда все по полочкам.

В Пскове же, я на протяжении 5 лет, руковожу клубом по вопросам управления временем. Это движение всероссийское, называется «Лига времени». В нашем регионе оно самое многочисленное. Более 70 чел.

Есть ли у вас мечта или стремление попасть рано или поздно в органы государственной власти, чтобы управлять страной?

- В свое время я была очень хорошим гос.служащим и привнесла много полезного для нашей Псковчины. Без лишней скромности) Сейчас, меня периодически посещают такие мысли, но поживем увидим! Пока, наверное, я недостаточно готова.

Расскажите о вашей личной жизни. Несмотря на такой обоз забот, вы счастливая женщина?

- Да. У меня один супруг, летом будет 14 лет с дня свадьбы. У нас очень хорошие дружеские и доверительные отношения. Он всегда меня поддерживает во всех моих начинаниях, помогая мне от сборки палаток в дождливый день на площади до расстановки мебели на моих мероприятиях!) И каждый раз, я обещаю, что это в последний раз))). А главное, он никогда ни одного укорительного слова не скажет в мой адрес. Ценю, люблю и уважаю!

Тогда логичный вопрос – дайте совет женщинам, как построить такие взаимоотношения?!

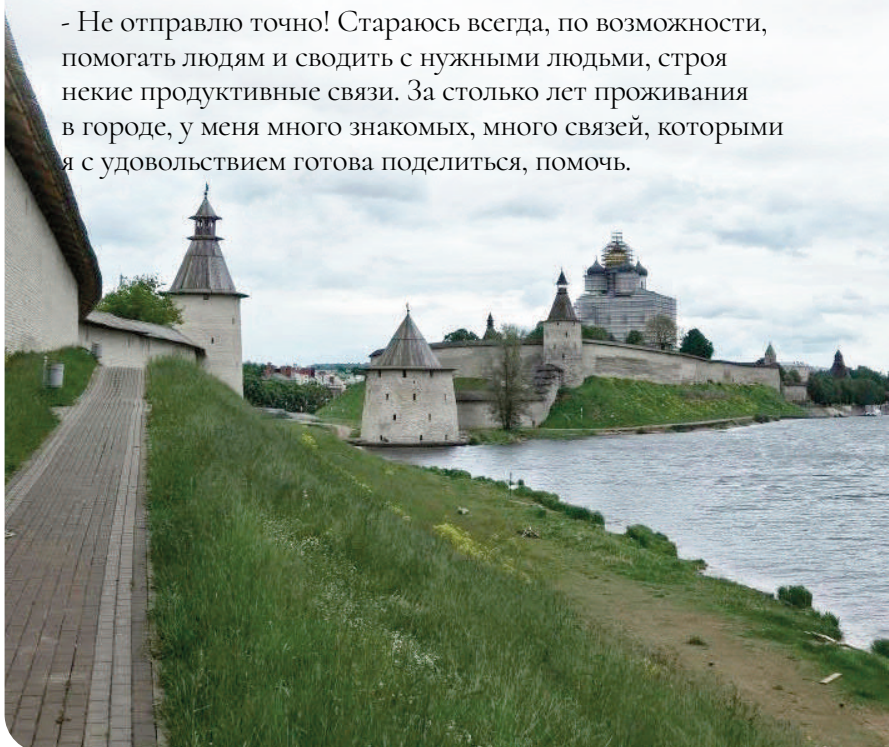
- Во-первых, мне действительно повезло встретить человека, который не мешает мне реализовываться в жизни, а наоборот помогает воплощать все мои мечты в жизнь! Это большая редкость. Я, со своей стороны, окружаю его уважением, любовью, поддержкой. Хорошие взаимоотношения — это огромная работа двух людей!

Где вы себя видите лет через 10?

- Это самый трудный вопрос. Сейчас, я нахожусь в каком-то быстром потоке трансформации. Обладая большим опытом и многочисленными навыками, чувствую, что пора переходить на следующую ступень. Но на какую, я еще не решила.

Ирин, давайте смоделируем ситуацию – приезжает в город Псков молодая женщина. И она приходит к вам и просит вас дать напутствие, совет на обустройство жизни в Пскове. Где найти работу, куда лучше устроиться, где найти жилье и пр. Отправите ли вы ее на биржу труда или поможете реальными действиями?

- Не отправлю точно! Стараюсь всегда, по возможности, помогать людям и сводить с нужными людьми, строя некие продуктивные связи. За столько лет проживания в городе, у меня много знакомых, много связей, которыми я с удовольствием готова поделиться, помочь.



Даже перспектива 3-5 лет для меня сложна в моменте, но может через месяц, я вам четко смогу дать более конкретный ответ.

По секрету скажу, что у меня с 1 Июня начинается огромный международный проект с большим бюджетом и огромными возможностями. Но главное, чтобы рядом была моя семья и все были живы и здоровы!

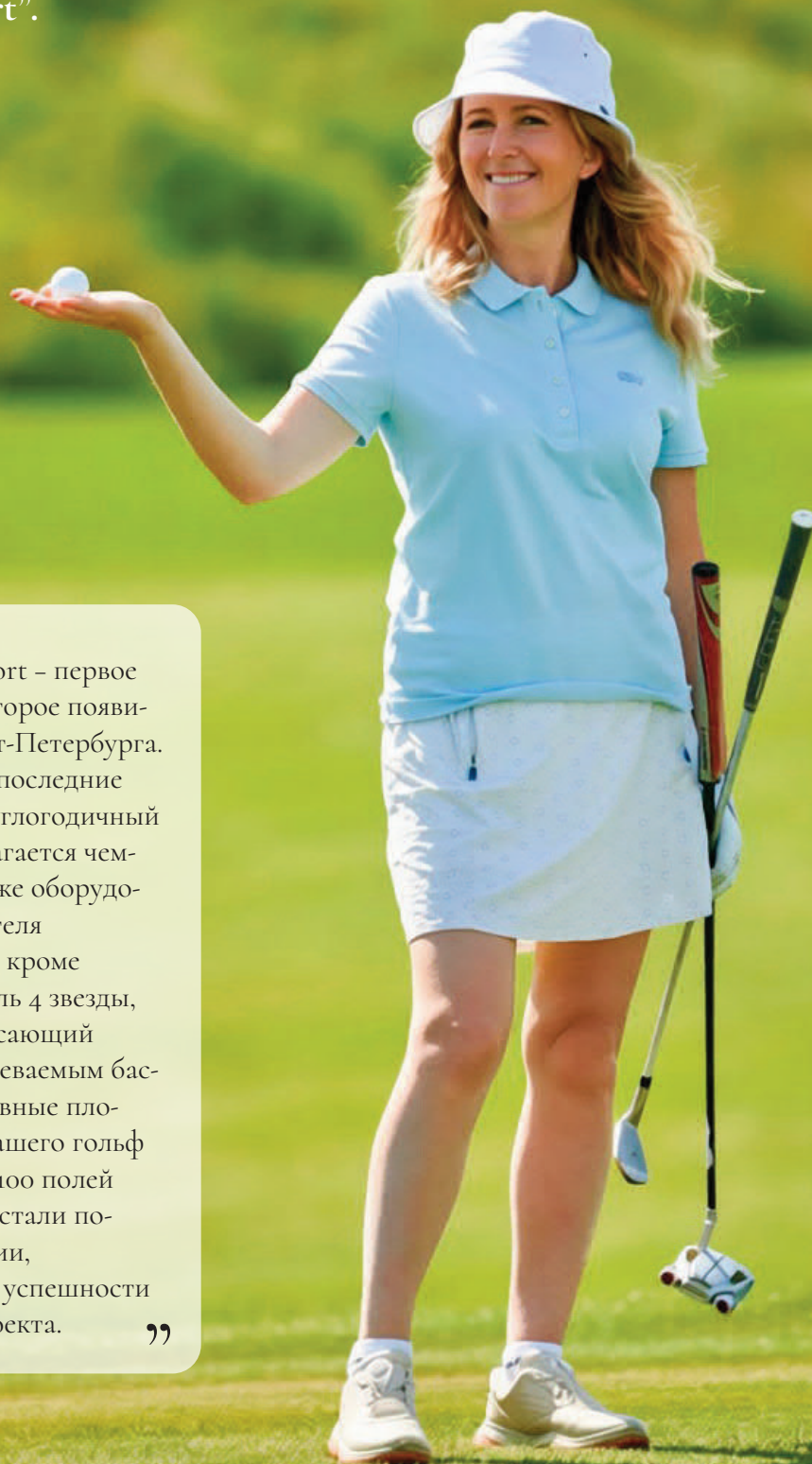
ЕКАТЕРИНА СЕНИНА

Гендиректор гольф - курорта
“GORKI Golf & Resort”.

“

Проект GORKI Golf & Resort – первое 18 луночное гольф поле, которое появилось на северо-западе Санкт-Петербурга. Мы развиваем этот проект последние 13 лет и, сейчас, это уже круглогодичный курорт, на котором располагается чемпионское гольф-поле, а также оборудована вся инфраструктура отеля европейского уровня. Итак, кроме гольфа, мы предлагаем, отель 4 звезды, комплекс коттеджей, потрясающий ресторан, спа зону с подогреваемым бассейном, эко тропу и спортивные площадки. А сегодня, вокруг нашего гольф поля (которое вошло в топ 100 полей континентальной Европы), стали появляться клубные резиденции, что говорит об абсолютной успешности и дальнейшем развитии проекта.

”



Мы также в дальнейшем планируем развитие на проекте велнесс индустрии, в этом красивейшем природном оазисе, где пение птиц перекликается друг друга, а от чистейшего воздуха приятно кружится голова. Не последнюю роль играет удаленность от города, чтобы иметь возможность полностью погрузиться и перезагрузиться в атмосфере природы.

Курортом я управляю с момента его строительства.

Как я говорю...это мой «первый ребенок», т.к. за время работы в проекте у меня появилось 2 детей (гольфистов), но это было позже.

Очень радуюсь и горжусь тем, что большинство нашей команды работает с нами уже много лет. Это дорогого стоит. Например, шеф-повар нашего ресторана, который работает с 2014 года не так давно сам приобщился к игре в гольф и теперь понимает всю специфику аппетита гольфистов.

- Откуда к вам пришла любовь именно к этому виду спорта?

Все началось с вызова и желания реализовать потрясающий проект.

Первое 18-луночное гольф поле на северо-западе СПб.

Это был крайне амбициозный вызов, т.к. на это решился владелец нашего курорта, Сергей Анатольевич Колдин, мой руководитель на протяжении 20 лет, фанат гольфа. Мы знали о его семейном увлечении гольфом вместе с нашими сотрудниками, но тогда еще не было гольф полей в СПб. Мы ездили на юбилей компании в Эстонию, играли в гольф, видели, как он увлечен этой игрой вместе со своей семьей и его мечтой было построить качественное и красивое гольф поле на северо-западе СПб.



В итоге, мы построили поле мирового уровня, которое стало всероссийским спортивным объектом, включенным в реестр Минспорта. Стали принимать всероссийские турниры, Первенства России, кубок России и это стало новой главой развития гольфа в нашем регионе.

После этого в регионе появилось еще 3 проекта гольф полей. Главный вызов был в том, чтобы это все организовать и качественно построить. Когда ты первый, немногие верят в успех проекта, так как разговоров о том, что появится гольф поле в СПб ранее было уже очень много, но мы шли вперед и не сдавались!

В итоге – мы первыми вышли на международный рынок, так как местных гольфистов было крайне мало. Мы стали ездить по международным выставкам и рассказывать о том, что в России – гольф есть! Подружились с различными международными клубами, у нас было даже сотрудничество с гольф-клубом в Каннах. Это клуб с российской историей, мы ездили туда играть, к нам приезжали французы. Дружили с клубами из Финляндии, Эстонии, Словении, Грузии и пр. и, до сих пор, с некоторыми продолжаем поддерживать контакты. Мы успели получить несколько международных наград за тот период, вошли в топ 100 полей континентальной Европы!

Потом, наступила пандемия и, мы стали развивать наш курорт, не только с точки зрения гольфа, а как загородную площадку, куда люди могут приезжать и отдыхать в выходные, проводить мероприятия. Мы постарались развеять слухи о том, что гольф «очень дорогой вид спорта, только для пожилых и состоятельных людей...», наш клуб стал атмосферным и семейным.

У нас существует детская, мужская, женская Академии, программы для новичков, и мы абсолютно открыты каждому желающему.

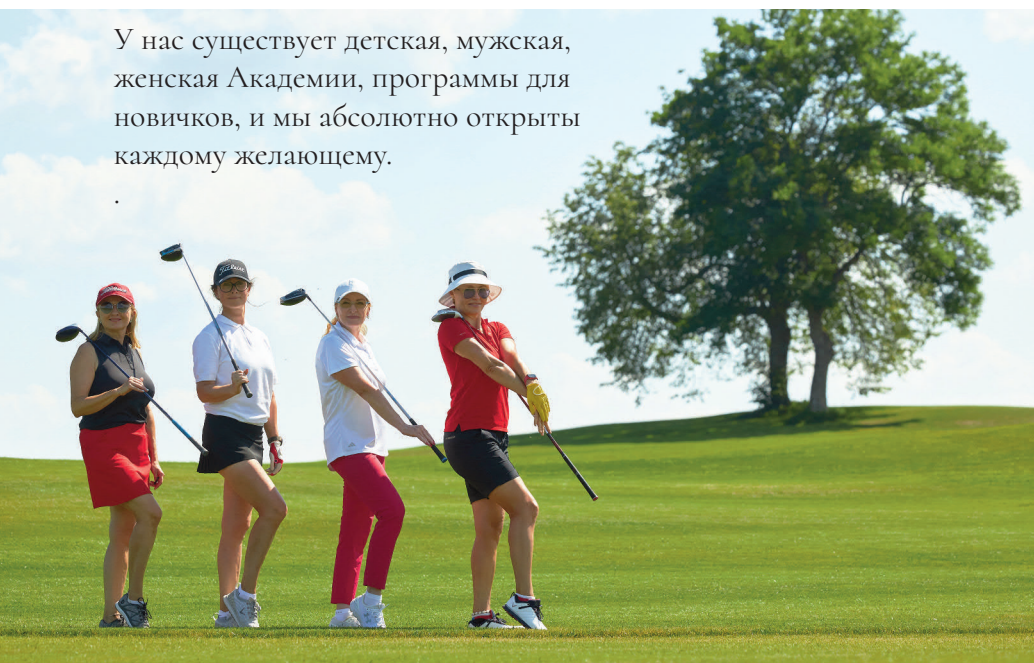


Как случилось так, что в какой-то момент, девочка Катя, стала заниматься таким огромным бизнесом?

Я родилась в Санкт Петербурге, училась, первое мое образование – юридическое. Реализовав свою мечту, к концу обучения, я понимала, что моя мечта и романтика работать в сфере уголовного права, немного разбилась о суровую действительность... Так, я попала в холдинговую компанию, которая занималась оптовой торговлей. Мне этого было мало, и я поступила в СПбГУ на экономический факультет на программу управления фирмой, формат MBA.

В тот момент, когда учеба завершалась, началось строительство гольф поля, проект столкнулся с огромным количеством задач и сложностей с подрядчиками, отсутствием в России специалистов, погодой, необходимостью параллельного со стройкой запуска проекта.

Сергей доверил мне этот проект, и я погрузилась в него с головой. С этого и начался мой путь в «чистом поле». Мы построили от открыли сначала первые 9 лунок гольф поля, клубный дом, к нам стали приезжать гольфисты, которые уже играли давно, мы нашли тренера. Они стали приглашать меня играть, мы проводили турниры. И вот, шаг за шагом я вовлеклась в эту игру.





Были ли моменты, когда на соревнованиях, у вас не получалось что-то и закрадывалась мысль бросить все?!

Бывает, но, я как очень ответственный человек, понимаю, что не имею права на такие эмоции. У меня всегда есть место дисциплине. Если что-то не получается, это означает только то, что это или не является моей целью или я прикладываю мало усилий и, соответственно, надо просто доработать!



Добрый доктор Айболит, он за зубками следит!



Врач-стоматолог
**НИКИТА
СОРОКИН**

“Как я пришёл в детскую стоматологию:

Выбор специализации в детской стоматологии во многом произошёл случайно — хотя, как говорят, случайности неслучайны.

Со второго курса медицинского института я искал работу, но это оказалось непросто: работодатели хотели видеть опыт, а у меня его ещё не было. Мне повезло: я встретил врачей, которые согласились взять меня на работу — но с условием, что я буду ассистировать детскому стоматологу. Других вариантов тогда просто не было, и я согласился.

Работа оказалась непростой. Мой наставник была врачом старой закалки — профессионалом высокого уровня, но довольно консервативной в методах лечения, а местами даже жёсткой. Тем не менее этот опыт стал для меня бесценным.

Два года в должности ассистента стоматолога дали мне многое:

- практические навыки;
- понимание специфики работы с детьми;
- осознание того, что детская стоматология — это моё.

Почему я выбрал медицину и стоматологию?

Вопрос о том, почему человек выбирает ту или иную профессию, действительно важен — он помогает лучше понять мотивацию и путь специалиста. Мой путь в медицину начался ещё в детстве.

В моей семье хотели, чтобы я начал медицинскую династию. На мой выбор влияли и другие варианты — например, адвокатура и журналистика. Но я понимал: моя будущая работа должна быть связана с людьми.

Когда пришло время принимать решение, я не выбрал общую медицину: шесть лет учёбы показались мне слишком долгим сроком. Мне хотелось успеть как можно больше в жизни.

В итоге я остановился на стоматологии — в то время эта профессия казалась мне популярной и перспективной.

Со временем я убедился, что выбор был верным. Стоматология — динамично развивающаяся область:

- постоянно появляются новые технологии диагностики;
- совершенствуются средства гигиены;
- активно развивается профилактика.

Почему я выбрал детскую стоматологию.

У меня пока не так много лет практики, но я уже точно понял: детская стоматология — это про эмоции. Да, я не могу похвастаться десятками невероятных случаев из практики, но зато я каждый день получаю от детей то, чего не найдёшь в учебниках, — искреннюю радость, доверие, море энергии. Когда малыш, который сначала боялся зайти в кабинет, а в конце приёма улыбается и говорит: «А можно я ещё приду?», — это самое ценное. Это заряжает на новые свершения, заставляет учиться, искать лучшие методы, внедрять технологии — чтобы каждый ребёнок уходил от меня не просто с вылеченным зубом, а с хорошим настроением.

В общем, медицина и стоматология сегодня — это про развитие, командную работу и чуткое отношение к пациенту. И пусть технологии помогают нам, но сердце процесса — всё равно врач. И это здорово.

Сегодня я благодарен судьбе за то, что обстоятельства привели меня именно в детскую стоматологию. Эта специализация стала для меня настоящим счастьем и позволила найти своё призвание. Я уверен, что двигаюсь в правильном направлении и получаю удовольствие от развития в этой области.

Медицина сегодня: технологии в помощь врачу.

Медицина не стоит на месте — она развивается с такой скоростью, что иногда кажется: оглянуться не успеешь, а уже появились какие-то новые методы лечения. И да, сейчас в медицину активно включается искусственный интеллект.

Я считаю, что ИИ — это отличный помощник для врача. Он может быстро проанализировать большое количество данных, подсказать варианты лечения, автоматизировать рутину. Но принимать решения и отвечать за них должен только врач. Почему? Да потому что мы работаем не с цифрами, а с живыми людьми. У каждого — свои особенности, своя история болезни, своё эмоциональное состояние. Алгоритму это не всегда «понятно», а вот врач учтёт всё до мелочей. Некоторые клиники уже используют ПО на основе ИИ, которое анализирует снимки и данные осмотра, составляя персонализированный план профилактики. Программа учитывает вашу склонность к образованию камня, состояние дёсен и даже особенности прикуса, чтобы дать точные рекомендации по уходу.



Что нового в стоматологии?

Стоматология — одна из самых технологичных областей медицины. Умные диагностические аппараты. Они видят то, что не разглядеть невооружённым глазом. Благодаря им мы можем поймать проблему на самой ранней стадии — и решить её быстро и аккуратно. Фрезерные системы. С их помощью мы делаем коронки и протезы с ювелирной точностью. Раньше на это уходило больше времени, а сейчас — быстрее и качественнее. Интраоральные камеры и 3D-сканеры позволяют получить детальное изображение полости рта. Врач может показать вам на экране проблемные зоны, которые вы не видите в зеркале. Это отличный инструмент для мотивации: когда пациент видит скопление налёта или начинающийся кариес, он гораздо внимательнее относится к гигиене. Лазерные детекторы кариеса (например, DIAGNOdent) способны выявить кариозный процесс на самой ранней стадии, когда его ещё не видно на рентгеновском снимке и не ощущает пациент. Это позволяет провести лечение максимально щадящим методом, без бормашины.



Когда врачи работают вместе.

Иногда для успешного лечения нужно не просто вылечить зуб, а разобраться в проблеме целиком. И тут на помощь приходит командная работа.

Например: если у пациента проблемы с дёснами, может понадобиться консультация терапевта — вдруг дело в общем состоянии организма?

Пациентам с диабетом особенно важно следить за здоровьем полости рта: у них повышен риск стоматологических заболеваний. Здесь без связи с эндокринологом не обойтись.

Колыбельная в стоматологическом кресле: история, которая тронула сердце.

Однажды ко мне на приём привели пятилетнего мальчика, который провёл бессонную ночь из-за сильной зубной боли, и семья обратилась за помощью — так они случайно попали ко мне. Как и многие дети он очень боялся стоматологического кресла. Глаза полные тревоги, руки дрожат, голос чуть слышно шепчет: «Я не хочу...» Было видно, что он на пределе — ночь боли и страх перед лечением сделали своё дело.

Я постарался успокоить малыша: показал инструменты, объяснил, что и зачем буду делать, даже разрешил потрогать некоторые приборы. Но страх мальчика был сильнее.

И тут его мама сделала нечто удивительное. Она присела рядом с креслом, взяла сына за руку и начала тихо напевать колыбельную — ту самую, под которую он засыпал с самого детства.

Её голос звучал мягко и нежно. Мелодия заполнила кабинет, и я заметил, как постепенно мальчик расслабился, его дыхание стало ровнее, а в глаза пропало чувство тревоги.

Благодаря этому спокойствию мы смогли провести лечение аккуратно и качественно. Этот случай из моей практики мне запомнился. Он всегда напоминает мне, что в лечении важны не только инструменты и методики, но и человеческое тепло. Иногда простая колыбельная может оказаться самой эффективной «анестезией» — она успокаивает, возвращает чувство безопасности и помогает справиться со страхом.

Советы и рекомендации от стоматолога.

Когда речь заходит о здоровье зубов, многие вспоминают о стоматологе только тогда, когда появляется боль. Но современная стоматология давно перешла от модели «лечить по факту» к стратегии активного предупреждения проблем. Профилактические осмотры и профессиональная гигиена — это не просто рекомендация, а необходимость.

По данным исследований, регулярная профессиональная чистка снижает риск развития кариеса на 30–40%, а заболеваний дёсен — почти на 50%.

Почему так происходит?

Наш рот — это сложная экосистема.

Даже самая тщательная домашняя чистка не способна удалить биоплёнку (налёт) в труднодоступных местах: между зубами, под десной, в фиссурах (естественных углублениях) жевательных зубов. Со временем мягкий налёт минерализуется и превращается в зубной камень — идеальную среду для размножения бактерий, вызывающих кариес и пародонтит.



Именно поэтому посещать стоматолога для профилактического осмотра необходимо минимум раз в 6 месяцев, а в некоторых случаях (при склонности к образованию камня, наличии брекетов или имплантов) — раз в 3–4 месяца. Многие пациенты воспринимают профессиональную чистку как косметическую процедуру для осветления эмали. На самом деле, это важнейший этап профилактики.

Здоровье зубов — это не случайность, а результат системного подхода. Сочетание регулярных визитов к стоматологу, профессиональной гигиены и правильного домашнего ухода позволяет предотвратить большинство проблем. Новые технологии делают профилактику ещё более точной и комфортной: мы можем увидеть угрозу задолго до её проявления и устранить её самыми щадящими методами.”

И красивые бывают
умны и гениальны!



ХЭДИ ЛАМАРР - ПРАРОДИТЕЛЬНИЦА WI-FI

Её красота была способна ослепить, а ум — изменить мир. Вопреки расхожему мифу, что за прекрасным образом не может скрываться острый интеллект, Хеди Ламарр доказала обратное. Она — алхимик, соединивший в одном теле магию киноэкрана и строгую логику научного открытия.

Хеди Ламарр вошла в историю, как икона «золотого века» кинематографа, однако её истинное наследие — это тихий, но сокрушительный триумф инженерной мысли! В её судьбе — лицо и цифры сплелись в неразрывный узел: Хедвиг, Хедви, Хеди Ламарр — разные лики одной женщины. Посмотрите на её жизнь через призму парадокса: женщина, чей облик мог затмить любой прожектор, чей ум этот свет и создавал.

Родившись в Вене, в семье торговцев и музыкантов, она с детства училась слышать мир иначе. В городском шуме она улавливала ритмы, которые позже превратились в сложные сигналы и частоты, способные обходить преграды времени.

*Гений не требует громких слов и эффектных жестов.
Гений молчит, пока не скажет.*

Её вклад в настоящее начался с простой на слух идеи. Как заставить радиосигналы бежать по невидимому холсту, не сталкиваясь и не мешая друг другу? Как двум рекам течь рядом, не смешивая воды, а лишь усиливая общее течение? Так родилась концепция частотной расшивки (frequency hopping) — динамического переключения волн для защиты от помех и перехвата. Эта военная тайна стала фундаментом для гражданских технологий: от Wi-Fi до Bluetooth, от GPS до мобильной связи. Каждый раз, когда вы открываете приложение или подключаетесь к сети в метро, вы касаетесь невидимого следа её идеи.

Но Хеди не была лишь строчкой в учебнике физики. Она была живой легендой. Каждая её роль на экране — это история о воле и свободе выбора, где за фасадом гламура скрывались упорство и способность соединять эстетику с функцией. Она носила две маски — актрисы и изобретателя — и ни разу не потеряла себя ни под одной из них.

Её история — это манифест права быть многогранной. В мире, где женскую силу часто сводят к внешности, она выбрала смелость иного рода — смелость знания. Она ломала стереотипы не громкими речами, а поступками. Её путь учит нас превращать врождённые таланты в инструмент созидания: не только развлекать публику, но и защищать человечество.

Наследие Ламарр живёт не только в поэтических кадрах старых фильмов. Оно живёт в самой идее технологий, которые мы используем ежедневно.

Это не магия эфира, а строгая работа дисциплины и творческого чутья. Она доказала миру: творческая индивидуальность не исключает интеллектуальную строгость; напротив, их синтез заставляет планету вращаться быстрее..

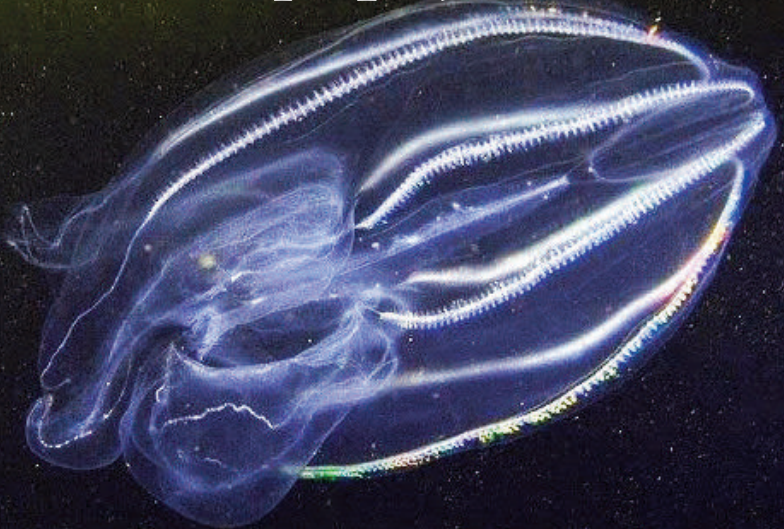


*Пусть её имя звучит не как подпись к старому кадру,
а как напоминание о красоте и человеческом достижении.*

ВЛАДИСЛАВ ГОРБАЧЕВ

МНЕМИОПСИС: катастрофа 90-х годов

Чёрное море. 1982 год. Во время оценки биоразнообразия советские учёные обнаружили мнемииопсисов — необычных полупрозрачных существ, которые, вообще-то, должны обитать в водах западной Атлантики. Эта новость встревожила исследователей: каждый вид-вторженец усиливает нагрузку на естественную экосистему, а эти беспозвоночные ещё и охотятся на мальков рыб. Однако встревожились они не сильно. В конце концов, это не первый инвазивный вид в море. Что ж, если бы они знали, к чему это приведёт, то били бы в набат изо всех сил.

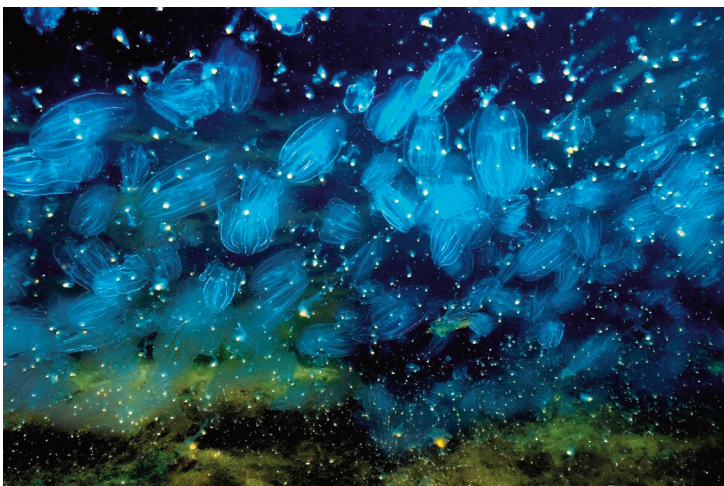


Чёрное море. 1991 год. Журнал «Наука и жизнь» пишет, что приблизительная масса мнемииопсисов в Чёрном море приближается к 1 миллиарду (!) тонн, и теперь они составляют 90% от всей биомассы моря. Они поедают 90% планктона и не меньше половины личинок рыб. Чёрное море стало морем слизи. Высокопродуктивная система превратилась в склизкую кашу, в которой с трудом барахтаются обрывки старых пищевых цепей.

Но почему аморфные, медленные и неядовитые беспозвоночные смогли поставить на колени многоуровневую экосистему за каких-то 10 лет?

В первую очередь — потому что их некому есть. Мнемииопсисы очень похожи на курсовые работы студентов-двоечников: состоят из воды на 95–97% и практически не содержат питательных веществ. Нормальные морские хищники просто не способны наестся этими аморфными существами — они потратят больше сил на охоту и переваривание сомнительной добычи. И одно это уже даёт мнемииопсисам карт-бланш на захват экосистемы.

А всё потому, что он — гребневик.



Это животные, чья эволюция шла параллельно всем остальным формам жизни. За прошедшие сотни миллионов лет они выработали абсолютно уникальную биологию, аналогов которой в мире не найти. Например, гребневики плавают с помощью ресничек, словно инфузории-туфельки. Только вот размер одноклеточных — всего 0,5 миллиметра, а мнемипсиса — 12 сантиметров. Работа миллионов маленьких жгутиков создаёт радужное мерцание на «рёбрах» животного. А низкая скорость передвижения дала ему «народное» имя — морской орех.



Его быстрой колонизации Чёрного моря способствовала безумная плодовитость, помноженная на крайне высокую живучесть. Взрослые крупные гребневики откладывают до 9000 яиц в сутки! Причём яйца они мечут в течение всего лета.

Даже в конце августа животные продолжают плодиться, хотя у малышей нет и шанса набрать достаточной массы до первых холодов. Но от них этого и не требуется. Задача осенних детей — съесть как можно больше планктона, после чего ими перекусят взрослые мнемипсисы. На этих запасах им будет легче дотянуть до следующего лета.

Ну а если мнемипсиса ранят, то животное просто отрастит потерянную часть. И отрастить она может до трети своего тела за раз! Если же повреждения окажутся слишком тяжёлыми, животное откатит своё развитие до более молодой формы. Она станет быстрее, уменьшится в размерах, а излишек массы переварится и послужит строительным материалом для восстановления.

Кажется, что этих чудовищ вообще невозможно победить.

Чёрное море. 1999 год. Численность мнемипсисов сократилась примерно вдесятеро и продолжает снижаться. Количество планктона быстро растёт, как и численность рыб. Что произошло? Почему чудовищно сильный захватчик практически мгновенно сдал свои позиции?

А потому что вслед за ним в Чёрное море пожаловала берое овата (*Beroe ovata*). Это тоже гребневик — выносливый, адаптивный и плодовитый. Только вот его специализация — охота на других гребневиков. Вслед за мнемипсисом он пережил бешеный, взрывообразный рост популяции и уничтожил большую часть своей добычи всего за несколько лет.

К счастью для нас, одна ошибка наложилась на другую, и теперь мнемипсисов контролируют другие вторженцы. Но экосистема всё равно не будет прежней. Парочка странных, чужеродных созданий откусила здоровенный кусок её производительных возможностей, навсегда изменив расклад сил в регионе.



ВАСИЛИСА ДЕМИДОВА

Генеральный продюсер недели моды –
GEO FASHION WEEK 2026

Федеральный директор медиахолдинга
GEOMETRIA

Издатель журнала “GEO MAG”



Когда к вам пришла идея совместить медиа пространство с высокой модой?

- В 2022 году мы начали тестировать различные форматы мероприятий. Тогда я полностью переобщила команду и открыла новые направления деятельности. Именно в тот период появился наш журнал GEO MAG и был организован первый сезон недели моды GEO FASHION WEEK 2022.

Мы много исследовали рынок моды и ивентов. В итоге, аудитория откликнулась именно на fashion-тематику. Оказалось, что деловые женщины очень активны и ценят разнообразие в досуге.

Показы — это не просто прогулка по подиуму и созерцание новых коллекций. Для многих это способ проявиться, проверить собственные возможности, заявить о себе миру. Не каждая готова сделать такой шаг, а потому участие в показе становится своеобразным трамплином: оно приближает к мечте, открывает новые перспективы. Таким образом, родилась идея «недели моды». И вот уже восемь сезонов подряд мы воплощаем её в жизнь. В программе были и детские показы. А это совершенно другой мир и огромный опыт.

Сегодня, наши проекты - это органичное сплетение моды, бизнеса и медиа.

Как вам удалось справиться с таким огромным объёмом задач: мероприятия, мастер-классы, выпуск журнала и многое другое? Что вас к этому мотивирует?

- По образованию я филолог, имею право преподавать в школе. Но эта стезя меня не слишком привлекала. Куда больше меня манила журналистика, хотя тогда я ещё не подозревала, что обладаю организаторскими способностями.

С детства я увлекалась моделированием и шитьём. Правда, тогда это оставалось лишь хобби. Позже я работала внештатным журналистом. Мои первые публикации вышли в 2008 году. Затем, уже в Санкт-Петербурге, я попробовала себя в ролях копирайтера, редактора и фотографа.

Постепенно я смогла объединить все свои навыки, добавила к ним организаторский талант — так появились проекты медиа холдинга GEOMETRIA в Петербурге. Глубокое понимание всех процессов изнутри очень помогло мне выстроить эффективную работу с командой.



Фото: Сергей Петров
spb@geo.pro

Есть ли у вас сейчас какая-то идея, способная удивить мир?

- Глобальных идей немало. Мне особенно близки федеральные мероприятия. Я люблю выстраивать масштабные сети и развивать разноплановые проекты. Постоянно экспериментирую с искусственным интеллектом, тестирую новые разработки.



Irene D... et le foyer

Например, не так давно мне предложили использовать аватары дизайнерских образов, чтобы вовлечь аудиторию наших мероприятий и сделать их еще более яркими и запоминающимися. И подобных концепций немало. Мы стараемся идти в ногу со временем, но при этом не теряем фокус.

Сейчас важнее усовершенствовать уже действующие проекты, убедить, что они «работают» на полную мощность, а затем постепенно масштабировать их.

Мы внимательно следим за трендами и держим руку на пульсе!

Какой дизайнер ваш самый любимый?

- Сложно выделить кого-то одного. У меня несколько фаворитов, например, 7 Grey (Турция), George Shaghashvili (Грузия), TOTI (Италия), Майя Лулла (Эстония) и пр.

Я ценю всё неординарное и неповторимое. Именно такие коллекции вдохновляют и заставляют взглянуть на моду по-новому!



Express
Sadovaya
Hotel
★★★★★

Express Sadovaya Hotel
T.: +7 812 449 62 52
www.sadovaya-hotel.ru



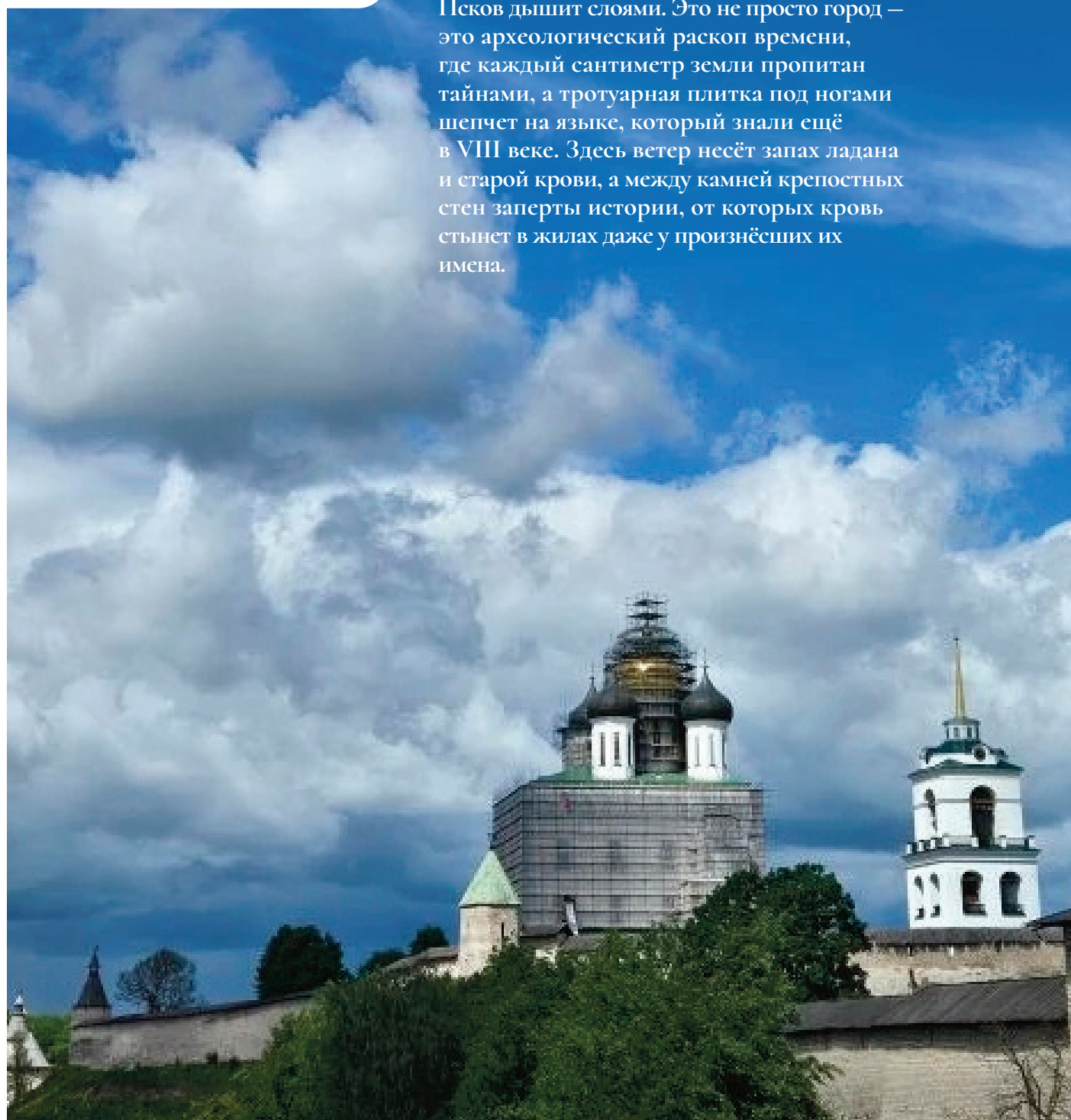
Theatre
Square
Hotel
★★★★★

Theatre Square Hotel
T.: +7 812 386 37 73
www.theatresquare-hotel.ru

MINI TRIP ПСКОВ

ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ДРЕВНИХ
ГОРОДОВ РОССИИ, ОКУТАННЫЙ
МНОЖЕСТВОМ ТАИН И ЛЕГЕНД

Псков дышит слоями. Это не просто город — это археологический раскоп времени, где каждый сантиметр земли пропитан тайнами, а тротуарная плитка под ногами шепчет на языке, который знали ещё в VIII веке. Здесь ветер несёт запах ладана и старой крови, а между камней крепостных стен заперты истории, от которых кровь стынет в жилах даже у произнёсших их имена.





В сердце Крома* возвышается Троицкий собор — белокаменный великан, чьи главы устремлены в небо. Но псковичи знают: фундамент этого храма стоит на костях древних верований.

Точно под алтарём, где сегодня звучат православные песнопения, когда-то дымился жертвенный огонь, и друиды — или те, кто был до них — приносили дары богам, имена которых забыты, но сила которых ещё пульсирует в земле. Этот феномен странным эхом разносится по всему городу: почти каждая церковь Пскова — христианская одежда на языческом теле.

*Псковский Кром (Псковский кремль) — историко-архитектурный центр города Пскова

Покровская башня - гигант, застывший в камне. Сорок метров в высоту, шесть метров толщины стен — она подобна замшелому стражу, который в 1581 году остановил ярость польского короля Стефана Батория. Когда враг штурмовал город, именно здесь псковичи встали стеной, и камень устоял против пороха и железа. С тех пор башня хранит в своих недрах эхо тех боёв — иногда ночью в тишине слышен звон оружия, не принадлежащий этому времени.

Но если Покровская башня — рыцарь в сияющих доспехах, то Поганкины палаты — это чёрный маг, скрывшийся за благочестивым фасадом. Белокаменный монстр XVII века с витыми железными решётками, тремя ярусами и сотней окон-бойниц похож на лицо со множеством глаз, каждый из которых следил за городом, а в глубине — за жертвами. Имя Сергея Поганкина обросло легендами, как мрамор мхом. Одни говорят, что он был «поганным» по натуре: жестоким, алчным, с черным сердцем. Другие шепчут о кладе, найденном в «бесовском» месте, деньгах, искупанных в грехе. Третьи вспоминают Ивана Грозного, который, разгневанный дерзостью купца спросить цену за спасение города, бросил ему вслед: «Ах ты, поганый!»

Но самое страшное — не легенды о происхождении имени, а истории о том, что творилось за толстыми стенами палат. Здесь, в сырых подвалах, купец устраивал охоту на людей. Бедняки исчезали с улиц, чтобы оказаться в железных цепях, висящими на крюках или заживо замурованными в стенах. Городская молва утверждала о том, что Поганкин — русский Дракула, пьёт кровь жертв из серебряного кубка до рассвета. И вот жуткая ирония: археологи подтвердили, что при строительстве палат использовали землю с ближайшего кладбища. Так что дворец действительно вырос на костях и черепах — фундамент из человеческих останков под сводами купеческого богатства.

Внутри этих же проклятых стен хранится нечто неожиданно прекрасное — макет Пскова XVII века, масштаб 1:500. Это не просто игрушечные домики, а машина времени, выточенная из дерева и краски. Создатели спрятали здесь крокодила — намёк на древнюю летопись, где рассказывается, будто из реки выходили крокодилы и тащили людей. Фигурку постоянно перемещают, устраивая охоту за ней для посетителей. При свете фонарей макет оживает: 179 домов, три тысячи деталей, и город проходит путь от заката до рассвета за полчаса, показывая, каким был Псков, когда Поганкин ещё ходил по его улицам.

Псков — город контрастов. Здесь есть свои «Пять углов» — не петербургские, но со своей, псковской драмой. Здесь пролегла «Уолл-стрит», где купцы XIX века «делали деньги из пара», первыми в России зажигая фабричные трубы. А рядом — Гремячая башня, стоящая на искусственном холме, насыпанном руками древних. В её недрах — тайные бойницы у самой земли, подземные ходы, о которых писал Гоголь, и виды, которые вдохновляли Пушкина.

Необычные связи тянутся отсюда в Европу.

Например, во Франции, рядом с готическим храмом, стоит часовня — точная копия церкви Богоявления с Запсковья. Сюда приходил беженец из Ордена меченосцев, оставив доспехи ради православного креста, и его следы ведут от храма Василия на горке к церкви Анастасии Римлянки. Легенды Пскова — не мёртвый фольклор, а живое дыхание. В Гремячей башне по ночам слышен стук железа — призрак псковского князя, бунтовавшего против теutonцев и умершего в заточении. Говорят, под башней лежит склеп с княжной и несметными сокровищами, но те, кто пытался найти вход, заблуждались в переходах навсегда. А вот история о мастере, который однажды пировал в таверне с собутыльниками, странно похожими на него самого. Только в полночь он понял: за столом сидят бесы, принявшие его облик. Спасся он лишь крестным знаменем, а иначе стал бы одним из тех, чьи кости лежат под фундаментами псковских палат.



Псков не отпускает. Он остаётся с тобой, как тень, как эхо шагов по Кромским стенам, как вопрос, на который нет ответа: сколько ещё тайн хранят эти камни?

Какая из легенд Пскова зацепила вас сильнее всего — трагическая история поганского купца или мистические призраки Гремячей башни? Могу раскрыть подробности конкретного предания или подсказать, где именно в городе стоит искать следы языческого прошлого.



“Вижу цель -
не вижу препятствий!”

ДЕНИС БАСКОВСКИЙ

Южный маршрут считается самым комфортным: канатные дороги, домики, кафе и даже возможность подняться часть пути на специальной технике. Но мне хотелось другого опыта. Я выбрал северный маршрут - более дикий и исторический. Именно по нему шли первые покорители Эльбруса почти два века назад. Здесь нет привычной инфраструктуры, зато есть палатки, ледники и ощущение настоящего приключения.

В детстве я часто смотрел на Эльбрус. Я родился в Пятигорске, и эта гора всегда была где-то рядом - на горизонте, в разговорах взрослых, в моих мечтах. Тогда мне казалось, что однажды я обязательно поднимусь на вершину. Но жизнь внесла свои коррективы: учеба в Петербурге, потом переезд в Москву, работа, дела. Мечта отложилась почти на десять лет.

Все изменилось в 2019 году. Я начал активно путешествовать по России. Сначала была Камчатка с двухнедельным походом к Толбачику, потом Алтай, затем горы родного Пятигорья. После очередного подъема я поймал себя на мысли: а ведь, кажется, я готов попробовать что-то серьезнее. Так началась моя подготовка к Эльбрусу. Я изучал маршруты, общался с людьми, которые уже бывали на вершине, расспрашивал обо всех возможных сложностях. Оказалось, что Эльбрус можно покорять с разных сторон.

Готовиться начал заранее. С апреля регулярно бегал, занимался в зале, много ходил пешком. Отдельной историей стала экипировка. На высоте погода меняется постоянно, поэтому вещей набралось столько, что один только список занял бы половину поста. Главное правило я понял быстро: в горах мелочей не бывает. Первый день прошел спокойно: мы добрались до базового лагеря на высоте 2560 метров, поставили палатки и познакомились друг с другом.

Дальше началась акклиматизация. Каждый день мы поднимались все выше и выше, постепенно приучая организм к разреженному воздуху. Сначала плато «Немецкий аэродром», потом знаменитые Каменные грибы, затем штурмовой лагерь. С каждым днем становилось тяжелее. Огромные рюкзаки, каменные осыпи, постоянные подъемы и спуски. Один из участников уже на четвертый день решил прекратить восхождение. Тогда я впервые задумался, что Эльбрус - это совсем не туристическая прогулка. Но самое серьезное испытание ждало нас впереди.



На шестой день мы вышли к скалам Ленца - это была главная проверка перед штурмом вершины. Гид сразу предупредил: если не осилишь этот подъем, выше идти уже нет смысла. Погода решила добавить сложностей. Поднялся сильный ветер, пошел снег. У одного из участников началась горная болезнь. Еще недавно спокойный человек то смеялся, то ругался, то плакал. Позже он даже не помнил своего состояния. Следующие два дня мы провели в ожидании погодного окна. На высоте почти четыре тысячи метров отдыхать непросто: организм не успевает восстановиться, а вокруг только палатки, камни и бесконечный ветер. Наконец прогноз дал нам шанс.

В 23:00 мы включили фонари и отправились к вершине. Вокруг был густой туман. Видно только свет фонаря человека впереди. Иногда казалось, будто мы идем не по Земле, а по какой-то другой планете. Проблемы начались почти сразу. Один из участников не смог продолжать восхождение из-за неудобных ботинок и вернулся обратно вместе с одним из гидов. Остальные пошли дальше.

С каждым метром становилось тяжелее дышать. Каждый шаг требовал усилий. Когда я поднялся на высоту около 5550 метров, до вершины оставались считанные десятки метров. Я видел ее перед собой. И самое главное - чувствовал, что смогу дойти. Но в этот момент гид приказал срочно спускаться. Во время быстрого спуска перед глазами все поплыло. Туман смешался со снегом, временами я переставал понимать, где небо, а где земля. Только на меньшей высоте стало легче.

Позже, уже в лагере, я понял главное. Ценность таких путешествий не только в покоренной вершине. Настоящий смысл - в самом пути. В моментах, когда природа проверяет тебя на прочность. В шагах, которые даются через силу. В рассветах над облаками и людях, с которыми ты проходишь это испытание.

ЗАГОРОДНЫЙ КЛУБ — *ЗаВидное*

Место, где отдых становится искусством



- рыболовный клуб с 3 водоемами и большим разнообразием рыб
- уютные беседки для компаний от 5 до 60 человек
- просторный ресторан с 2 залами, летней и теплой верандой
- коттеджи, в том числе с русской баней на дровах

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



Ай, как вкусно!

Ледяной гаспачо с сорбетом из дыни и чипсами из пармезана

Лето — это время для экспериментов с текстурами, температурами и неожиданными сочетаниями сезонных продуктов. Вот рецепт, который объединяет в себе холодную кремовость, хрустящую свежесть, яркий вкус и элемент интерактивной подачи.

Ингредиенты:

Спелые розовые помидоры — 1 кг, свежий огурец — 2 шт., красный болгарский перец — 1 шт., сладкая красная луковица — 1/2 шт., белый хлеб (вчерашний, без корки) — 50 г., оливковое масло Extra Virgin — 80 мл., красный винный уксус — 3 ст. л., ледяная вода — 100-150 мл., чеснок — 1 зубчик, соль, черный перец — по вкусу.

Для дынного сорбета:

Очень спелая мускатная дыня — 600 г мякоти, сок половины лайма, сахар — 2-3 ст. л.

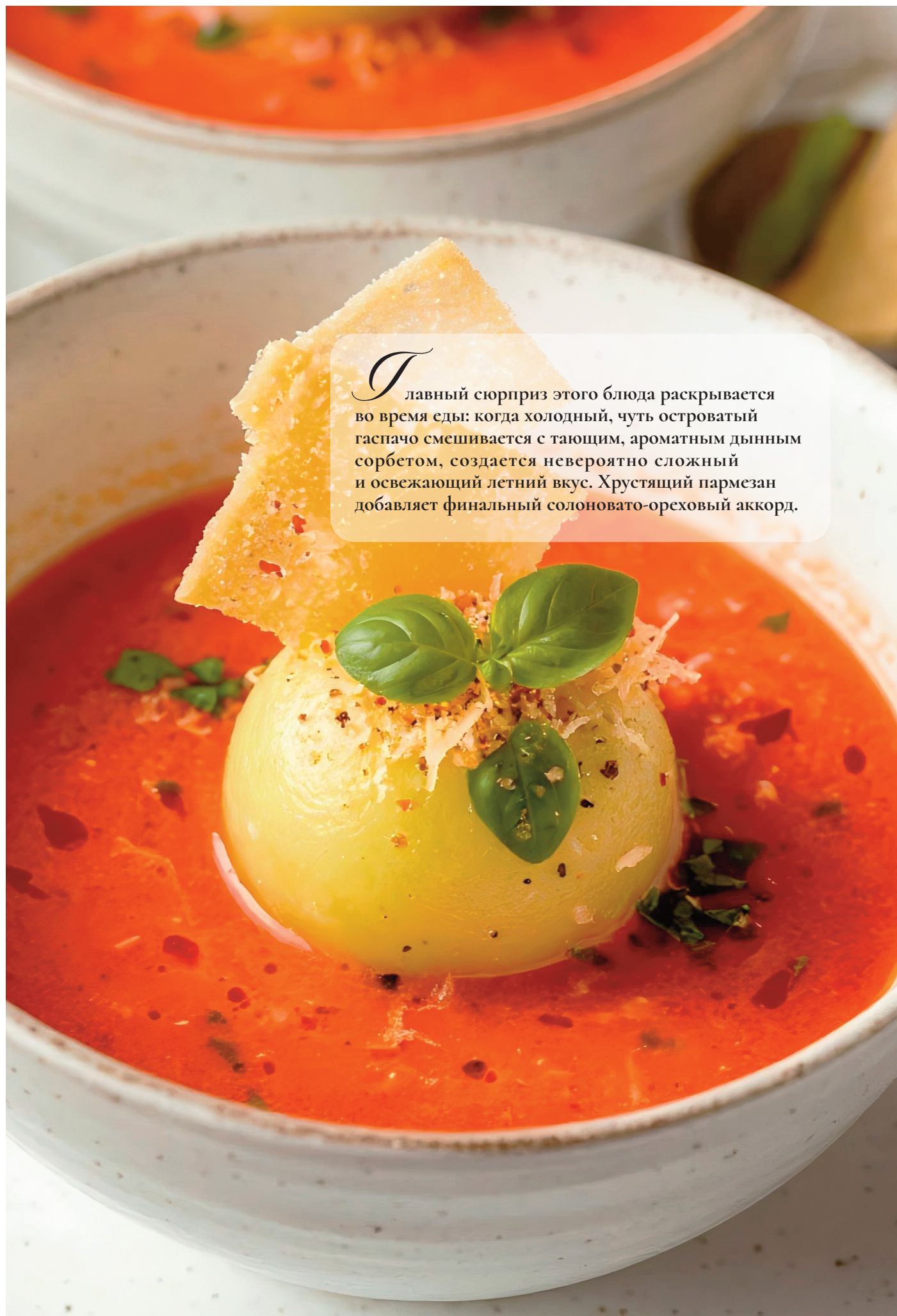
Для украшения:

- Пармезан или другой твердый выдержанный сыр — 100 г
- Ягоды (голубика, малина) или съедобные цветы

Приготовление:

Готовим ледяной гаспачо:

С хлеба срежьте корки, а мякиш замочите в небольшом количестве холодной воды на 5 минут, затем отожмите. Помидоры надрежьте крест-накрест и обдайте кипятком, затем опустите в ледяную воду и снимите кожицу. Все овощи (помидоры, огурцы, перец, лук, чеснок) крупно нарежьте. Сложите все ингредиенты для гаспачо (включая размоченный хлеб) в мощный блендер и взбейте до абсолютно гладкой, шелковистой консистенции. Не выключая блендер, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Посолите, поперчите, добавьте уксус. Если суп слишком густой, разбавьте его ледяной водой. Обязательно попробуйте и доведите до идеального баланса кислого, соленого и сладкого. Поставьте гаспачо в холодильник минимум на час, а лучше на несколько часов.



Главный сюрприз этого блюда раскрывается во время еды: когда холодный, чуть островатый гаспачо смешивается с тающим, ароматным дынным сорбетом, создается невероятно сложный и освежающий летний вкус. Хрустящий пармезан добавляет финальный солоновато-ореховый аккорд.

ГОРОСКОП ИЮЛЬ-АВГУСТ

О время отпусков, но важно быть внимательными и бдительными с документами, в поездках. Оставляйте запас времени, имейте запасной вариант, интуитивно чувствуйте ситуации, правильно распределяйте энергию, ощущайте целостность и единство со всем миром и излучайте позитив, Свет и Любовь. Благосклонность к смелым и осознанно рискованным. Вселенная проверяет на внутреннюю стойкость, уверенность, честность с самим собой, умению общаться на равных. Стать светильниками "просто Светить и просто Любить" и жизнь заиграет радужными красками.

ОВЕН – личная жизнь раскрывается новыми красками и уровнем. Романтическое настроение, вдохновение увеличат шансы на интересные знакомства, раскрытие талантов и на масштабирование творческих проектов. Может увеличиться семья, прожить второй медовый месяц. Возврат к семейным делам, к забытым близким людям. Избегайте ссор и разделения. В конце лета начинаются рабочие процессы, восстановление режима дня и здоровья. Задачи: укрепление личных и деловых отношений, гармонизация, баланс всех сфер жизни.

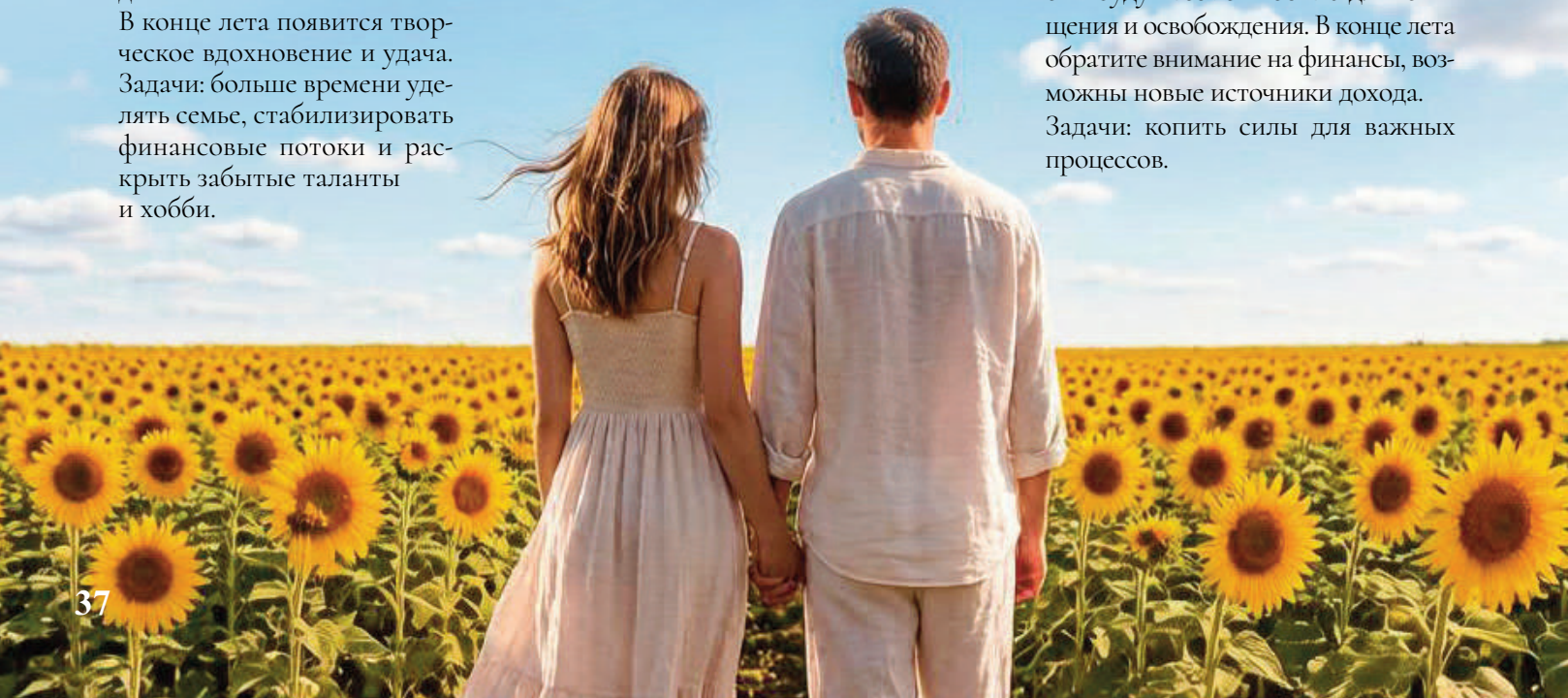
ТЕЛЕЦ – можно заняться вопросам жилья: улучшить, поменять, продать, купить, сделать ремонт или переехать. Важно заботиться о близких, создавать комфорт и уют. Возврат тех, с кем было активное общение, информация, которую необходимо осмыслить.

В конце лета появится творческое вдохновение и удача. Задачи: больше времени уделять семье, стабилизировать финансовые потоки и раскрыть забытые таланты и хобби.

БЛИЗНЕЦЫ – расширяется круг новых знакомств, появляется яркое желание обучаться, расширять горизонт, поездки, переезды. Новые связи откроют неожиданные возможности. Много общения, откровенных разговоров, информации, документации, передвижений, переписок. Возврат тех, с кем не договорились и финансовых вопросов. В конце лета перемены в семье. Задачи: интеллектуально развиваться, выстраивать отношения, они пригодятся в будущем, фокусируйтесь на истинном и важном.

РАК – перерождение и обновление, изменение образа жизни, переосмысление своего направления. Возможно, вспомнится прошлый образ, увлечения, друзья. Появляются новые источники дохода, выгодные предложения. К концу лета изменится круг знакомых и поступит важная информация. Задачи: проанализировать финансы – доход, расход. Не сопротивляйтесь и не обижаться, через возврат происходит понимание своих истинных ценностей, перемирие, самопознание и совершенствование.

ЛЕВ – внутренняя перезагрузка, качественный отдых, расслабление в тишине, уединение необходимо для накопления энергии и стремительного рывка вперед в делах, на работе, в карьере и семье. Настраивайтесь на удачу, успех и награды. Долгожданные перемены в личных отношениях, они яркие и огненные. Желания заняться внешностью, здоровьем. Возврат и проявление неприятных историй, которые хочется забыть, но именно они будут возможностью для очищения и освобождения. В конце лета обратите внимание на финансы, возможны новые источники дохода. Задачи: копить силы для важных процессов.



ДЕВА – размышления о вечности, тайнах мироздания, время глубоких разговоров, анализа, погружение в подсознание, психологию. Храните секреты, будут возвращаться друзья, идеи. К концу лета появиться желание проснуться и обновить внешность, обстановку, гардероб и начать жизнь с чистого листа. Задачи: саморефлексия, самопознание, познать глубину и высоту духовных ценностей.



vk.ru/id859745321



ВЕСЫ – совместные проекты, единение, общие цели приводят к результатам. Новая работа, перспективы, должность, обязанности, круг друзей расширяется, идеи искрят своей гениальностью. Шансы встретить долгожданного спутника жизни. Отношения быстро и нестандартно развиваются. Планы, идеи, мысли направлены в будущее. Возможен, возврат на прежнюю трудовую деятельность, к прежним учителям, супругам. В конце лета позаботьтесь о расслаблении и восстановлении сил. Задача: берите ответственность на себя, но не забывайте о балансе труда и отдыха.

СКОРПИОН – серьёзные решения, которые изменят место жительства, трудовую деятельность, должность, статус. Возвращение к обучению, повышение квалификации, новых навыков, нового взгляда – это пригодится в будущем и сформируется мудрый подход и новый духовный уровень. В конце лета объединение с людьми одного взгляда, возникают гениальные идеи, инсайты. Задачи: расширять мировоззрение, интеллект, покорять вершины, не бояться трудностей, обязательств и брать на себя ответственность.

СРЕЛЕЦ – появление Учителя, наставника, покровителя. Не отказывайтесь от помощи и поддержки других. Яркие путешествия в те места, куда давно мечтали, расширение кругозора и границ. Открывается новое мироощущение. Возможны, отношения на расстоянии или они выходят на высокий духовный уровень. Может вернуться то, с чем болезненно расставались. В конце лета новая работа, должность, признание достижений. Задачи: не заикливайтесь на одном, ищите новые возможности.

КОЗЕРОГ – страсти могут кипеть в отношениях, финансах. Могут быть крупные совместные покупки и незапланированные траты. Увеличится проницательность. Вернётся и проявится то, что было скрыто, недосказанно, и потребуются решения. В конце лета может поменяться мировоззрение, новое обучение. Задачи: познавать глубину отношений, привести в порядок финансы, отдать долги.

ВОДОЛЕЙ – волнует тема отношений, могут произойти судьбоносные встречи, которые в будущем будут важными. Заключайте перемирие. Могут напомнить о себе те, с кем раньше работали. Появляется желание заниматься своим телом, здоровьем. В конце лета рассмотрение новых источников дохода. Задачи: укрепляйте отношения и выводите их на новый уровень. Помните, что помимо глобальных идей, существует ещё физический мир и рутинная работа.

РЫБЫ – придётся много работать, возможны, перемены в трудовой деятельности, выход на новую работу. Много обязательств и много лени. Займитесь здоровьем, обследованием, диагностикой, пройдите курс оздоровительных процедур. На работе можно влюбиться, но могут вернуться бывшие или сами будете напоминать о себе. В конце лета могут выстроиться партнёрства. Задачи: позаботиться о режиме дня, питании, ответственно относиться к работе.





Креативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

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

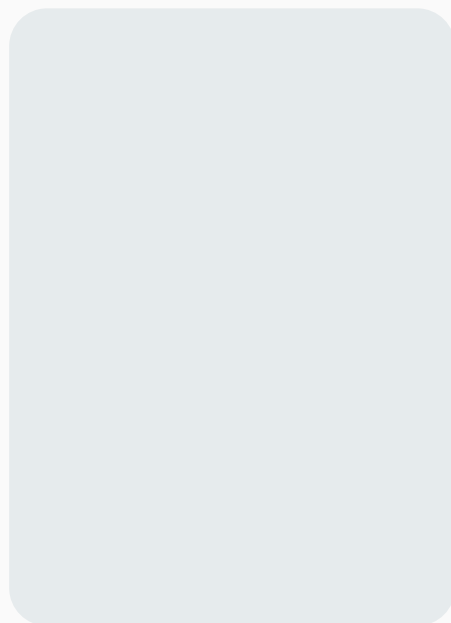
Все материалы, опубликованные редакцией журнала
«ER multimedia journal», принадлежат редакции
журнала «ER multimedia journal».
Вы не в праве перепечатывать, переиздавать
их без предварительного согласования с редакцией.
Права на изображения принадлежат их правообладателям,
которые указаны рядом с изображениями.

По всем вопросам, связанным с использованием
материалов, пишите на telepnevae@bk.ru

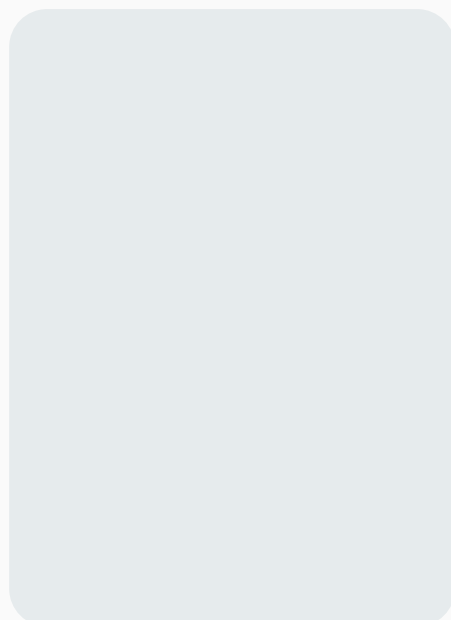
Рег. № Эл № ФС77-91019 от 18 марта 2026 г.
Регистрационный номер СМИ: Серия Эл № ФС 77-91019
Дата регистрации СМИ: 18 марта 2026 г.
Адрес редакции: 117570, г. Москва,
ул. Красного Маяка, д. 22, к. 2, кв. 184
Т.: +7926-342-07-36
Территория распространения СМИ:
Российская Федерация, зарубежные страны

Издатель – ИП Розенберг. Е.В.

CLASSIFIED



ЗДЕСЬ МЫ
РАССКАЗЫВАЕМ
О ВАС!





ВСЕРОССИЙСКИЙ КУБОК КРЕАТИВНЫХ БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ 2026

Кубок креативных бизнес-проектов – это масштабный конкурс для творческих предпринимателей: самозанятых, индивидуальных предпринимателей и представителей коммерческих организаций (ООО). На конкурсе творческие предприниматели не только усиливают свои бизнес-навыки, формируют позиционирование и продвижение своих проектов, но и учатся расширять горизонт видения бизнеса, при этом сужать спектр своих действий для достижения целей, находить быстрые решения и достигать результата.

В жюри Кубка – успешные предприниматели, лидеры креативных индустрий, общественные деятели и представители профильных ведомств.

Организатором Кубка выступили Союз предпринимателей креативных индустрий и Московское областное отделение «ОПОРЫ РОССИИ», при поддержке ИРКИ Школы дизайна НИУ ВШЭ, ВШКИ РЭУ им. Плеханова, Федерации креативных индустрий, Российского центра оборота прав на результаты творческой деятельности, профильных ведомств. Генеральный партнёр Кубка – СберБизнес.



ВСЕРОССИЙСКИЙ КРЕАТИВ САММИТ В МОСКВЕ

С 11 по 14 августа в Москве пройдет масштабный 4-х дневный Креатив Саммит – мероприятие, которое объединит участников Кубка 2024-2026, других креативных предпринимателей со всей России, экспертов, представителей власти, общественных и отраслевых организаций.

В рамках мероприятия запланированы финальные слушания лучших проектов Кубка, деловые экскурсии на креативные предприятия Москвы и Московской области, маркет и выставочное пространство, деловая программа и уникальная система быстрого бизнес-нетворкинга между заказчиком и предпринимателем.

**Подробности и регистрация к участию на Креатив Саммите
на сайте creativesammit.ru**

**Контакты для СМИ:
Руководитель Оргкомитета Кубка – Ирина Патрикеева +7 985 643 9670**