



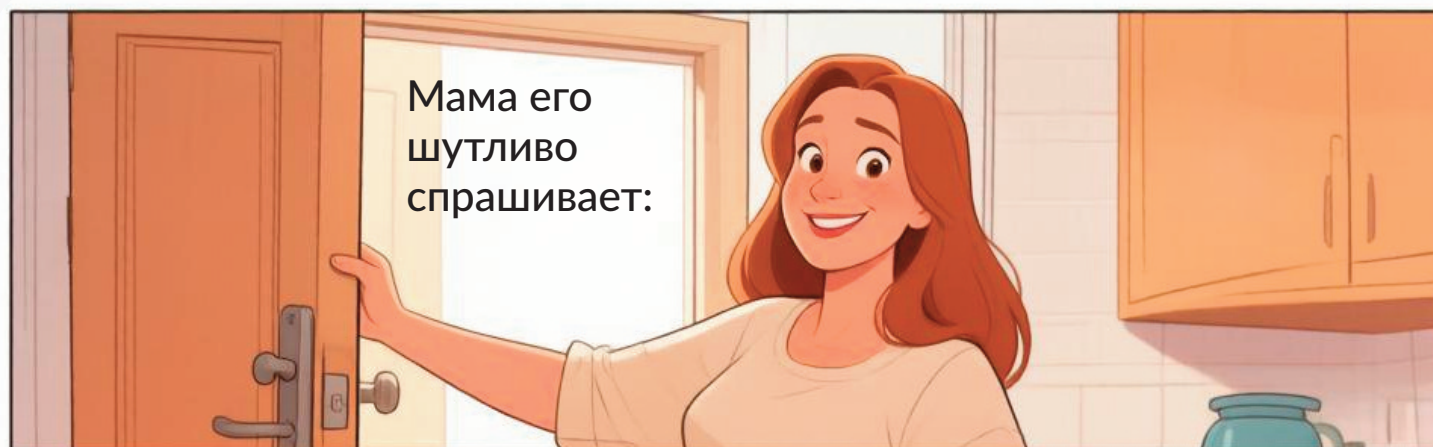
MULTIMEDIA JOURNAL

WWW.MULTIMEDIA-JOURNAL.RU

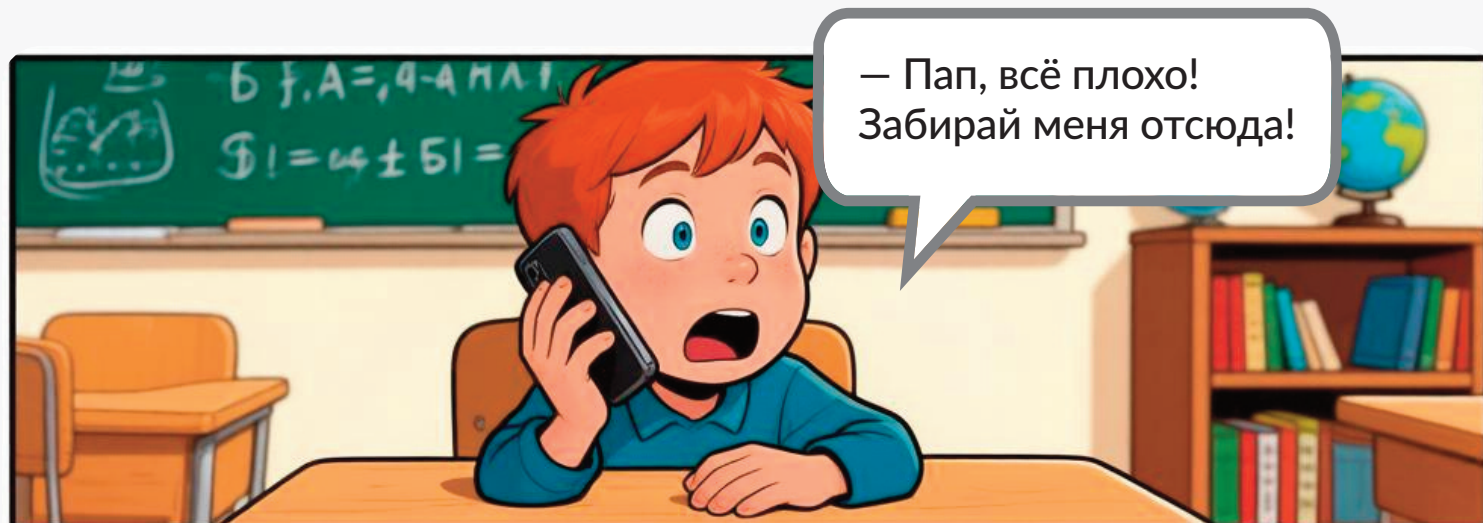
№ 14



1 сентября. Вовочка возвращается
домой после своего первого дня
в школе.



1 сентября. После первого урока
Вовочка звонит отцу прямо из класса:



A man and two women are standing outdoors, looking at a magazine together. They are in a park-like setting with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. The man on the left is wearing a brown tweed jacket over a black turtleneck. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a brown coat and scarf. The woman on the right has dark hair and is wearing a dark coat and orange scarf. They are all smiling. In the foreground, there is a small round wooden table with a few magazines and a white cup of coffee.

СОДЕРЖАНИЕ

2

Слово главного редактора

3

Что такое красота

5

История стойкости владелицы кафе-ресторана
«Солнечная терраса» г.Светлогорск

7

Эпоха пикселей и смыслов

11

Певица Майя Никогосян

12

Природные шедевры скульптора Ильи Скуратова

13

Два мира — одна ракетка

15

Что такое паддл?! Интервью с инструктором из Турции

19

Почему медиа грамотность важнее программирования в настоящее время. Опыт других стран

23

Дизайнер-модельер Маргарита Кувшинова
о моде нового сезона

25

Mini trip Светлогорск

29

Непростые истории простых людей

31

Шеф-повар «Hartman» г.Светлогорск

33

Старинный рецепт для читателей ER

35

Ай, как вкусно!

37

Гороскоп



Дорогие читатели!

Удивительна жизнь, которая ничего не требует взамен, не настаивает, а тихонечко подталкивает каждого из нас на нужный (и уже выбранный кем-то, там, наверху) путь. Вот и я, оглянувшись назад, вспоминаю, как в конце августа 2025 г. полетела в Сочи, для участия в ежегодном слете СЖР (Союз журналистов России). Как же продуктивно и значимо провела 3 дня там!!! Сколько было взято интервью, сколько разных взглядов, мнений, знакомств.... И вот сегодня, я искренне хочу поблагодарить всех тех, с кем свела меня судьба, кто поверил и решился работать с нами вместе. И, когда я слышу, что мы создаем то, что никому сейчас не интересно... Я НЕ ВЕРЮ!

Человек не может отрицать красоту и получение важной информации. Мы живем в век сильнейших трансформаций. Изменения происходят быстро и не спрося, а ведь наш мир цикличен. И если сегодня говорят «нет» красивым журналам, то завтра будут стоять в очереди, чтобы насладиться красотой и поддержать ее в руках!

Елена Розенберг и редакция
ER multimedia journal

Контакты нашего журнала:

www.multimedia-journal.ru

vk.com/multimediajournal_er

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 № ФС77-9101 от 18 марта 2026 г.

Регистрационный номер СМИ: Серия Эл № ФС 77-91019

Дата регистрации СМИ: 18 марта 2026 г.

Адрес редакции: 117570, г. Москва,
ул. Красного Маяка, д. 22, к. 2, кв. 184

Т.: +7 926-342-07-36

Территория распространения СМИ:
Российская Федерация, зарубежные страны

Издатель – ИП Розенберг. Е.В.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал ощущение, когда невозможно оторвать взгляд от чего-то прекрасного. Это может быть картина в музее, идеально симметричный лист папоротника в лесу или улыбка любимого человека. В такие моменты время словно замедляется, а мозг буквально кричит: «смотри, не отводи глаз!».

Почему нас заворачивает красота

Например, в произведении «Алые паруса» Александра Грина, Ассоль способна видеть красоту даже в самых обычных вещах. Её мечта о корабле с алыми парусами становится символом веры в прекрасное и видеть волшебство в повседневности. Это вдохновляет читателя быть более внимательным к деталям и верить в чудо

Учёные давно пытаются понять, что происходит в нашем мозге, когда мы сталкиваемся с красотой. В 2001 году исследователи из Университетского колледжа Лондона провели эксперимент, который ошеломил всех. Участникам демонстрировали различные изображения: от абстрактных картин до математических формул и лиц людей. Результаты оказались поразительными.

Каждый раз, когда человек видел что-то действительно красивое, у него активировалась особая область мозга — орбитофронтальная кора. Эта зона отвечает за удовольствие, которое мы испытываем от вкусной еды, секса или других приятных вещей. Когда мы видим красоту, в нашем мозге выделяется дофамин — нейромедиатор, который вызывает чувство радости и удовлетворения. Именно поэтому мы не можем оторвать глаз от прекрасного: мозг получает мощный «допинг» и требует продолжения.

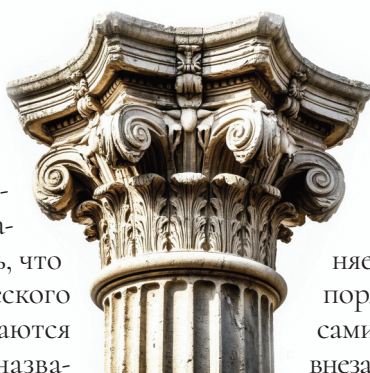
Но почему одни вещи кажутся нам красивыми, а другие — нет? Ответ кроется в эволюции. За миллионы лет наш мозг научился мгновенно распознавать признаки здоровья, благополучия и генетической совместимости. Симметричные черты лица, золотое сечение (соотношение примерно 1:1,618), плавные линии и гармоничные пропорции — это те маркеры, которые когда-то напрямую влияли на выживание нашего вида.



Интересно, что даже младенцы дольше задерживают взгляд на симметричных лицах. Это своеобразная программа, заложенная в нас с рождения.

Однако красота — это не только биология. В 2019 году учёные из Нью-Йоркского университета выяснили, что наш мозг получает особое удовольствие от решения сложных визуальных задач. Когда мы видим красивый пейзаж или произведение искусства, он быстро обрабатывает огромное количество информации и находит в ней порядок и гармонию. В эти моменты активируется передняя часть поясной коры — зона, отвечающая за «моменты озарения».

Мы часто влюбляемся в тот момент, когда хаос превращается в порядок. Красота в этом контексте становится наградой за успешное предсказание. Многие люди признавались, что от особенно сильного эстетического впечатления у них наворачиваются слёзы. Это явление получило название «эстетический озноб».



Для мозга красота — это фундаментальная потребность, а не просто приятное дополнение к жизни. Каждый раз, когда мы останавливаемся, чтобы полюбоваться закатом, набегающей волной или улыбкой ребёнка, мы выполняем древнюю программу — ищем смысл, порядок и связь с чем-то большим, чем мы сами. Так что, если в следующий раз красота внезапно остановит вас посреди дня, не торопитесь отворачиваться. Остановитесь. Это не случайность. Ваш мозг напоминает вам, зачем вы здесь.

Источники:

1. «Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга» Норман Дойдж.
2. «Искусство жить осознанно. Как сделать свою жизнь полноценной с помощью медитации» Дэниел Сибберг.
3. «Душа без границ. Исследование переживания смерти и пути к самопознанию» Джимми Сыньюн Ли, Джон Кьюсак.

ОКСАНА ЗОТКИНА

Владелица
кафе-ресторана
«Солнечная терраса»
г. Светлогорск

? *В*аша история — это настоящий пример стойкости. Вы открыли кафе-ресторан именно в то время, когда город пустеет, конкуренты закрываются. Что стало тем самым внутренним «топливом», которое не даст вам опустить руки, даже когда работать физически некому?

- В ресторанном бизнесе я с 16 лет. Прodelала свой путь от официанта до совладелицы ресторана. В моих планах на жизнь всегда было создание небольшого ресторана, в котором я смогу сложить воедино свой колоссальный опыт, видение, энергию, любовь к делу, соберу команду мечты, разработаю с шеф-поваром классное меню. То есть создам то, «свое место», в которое будут возвращаться гости.

Светлогорск всегда был для меня любимейшим городом на побережье Балтики. К сожалению, тут не было любимого места, в котором можно вкусно поужинать и провести романтический вечер с супругом. Так и родилась идея создать ресторан именно тут, на берегу Балтики, в любимом курортном городе.

На этапе строительства ресторана было предложено еще 8 названий, но ни одно из них не запало в душу. То самое название пришло случайно: каждый раз, когда я приезжала на стройку (а это было осенью) была солнечная погода, что для осени в нашем регионе не совсем привычно. Так и появилось название «Солнечная терраса».



На этапе строительства ресторана было предложено еще 8 названий, но ни одно из них не запало в душу. То самое название пришло случайно: каждый раз, когда я приезжала на стройку (а это было осенью) была солнечная погода, что для осени в нашем регионе не совсем привычно. Так и появилось название «Солнечная терраса».

У меня никогда не было сомнений в открытии этого проекта. Мы просто делали то, что любим, собирали по кирпичику каждый элемент нашей «Солнечной террасы» и, на момент открытия, не думали о сезоне или о том, что руки могут опуститься. Уже пятый год работаем на «топливе» энтузиазма и любви к своему делу.

? *В*ы говорите, что у вас очень вкусно и атмосферно. В условиях дефицита кадров и ресурсов сложно поддерживать стабильно высокий уровень кухни. Какое блюдо или ингредиент стало вашим секретным оружием, чтобы гости возвращались снова и снова, несмотря на все трудности?

- Наша визитная карточка — пицца из дровяной печи. Хрустящая корочка, большое количество начинки и качество ингредиентов, которые мы используем становятся причиной повторных визитов для наших гостей. Мы готовим настоящую неаполитанскую пиццу в дровяной печи (в городе и области наличие печи в ресторане — большая редкость), за которой возвращаются из других городов и стран. Мы не настроены чрезмерно себя хвалить, но многие гости сравнивают нашу пиццу с той, что пробовали в Италии.

?

Совершенствование сервиса из года в год требует невероятной дисциплины. Был ли момент, когда желание сделать всё идеально чуть не привело к выгоранию? Какой самый неожиданный урок о гостеприимстве вы получили от своих гостей за эти годы?

- Несомненно, ресурс нужно где-то черпать. Без постоянного совершенствования и получения опыта невозможно быть в топе, а конкуренция за последние 5 лет возросла. Свой ресурс и насмотренность я черпаю из поездок в Москву и Санкт-Петербург, где есть возможность получить опыт и вдохновение у коллег по цеху. Там я посещаю рестораны, гастрономические форумы и обучения для управленцев. Это дает стимул быть лучше и каждая поездка помогает привнести небольшие, но улучшения в уже сформированный проект. На выгорание просто нет времени и ресурса, когда занимаешься любимым делом. Когда я устаю и хочется переключиться — очень помогают путешествия. Мы с мужем каждый год улетаем примерно на месяц и так происходит моя разгрузка. То есть выгорание я не допускаю, а предотвращаю их с помощью посещения новых мест и получения гастрономических впечатлений.

?

Многие уезжают в более крупные города в поисках лучшей жизни. Вы сознательно создаёте атмосферу «лучшей жизни» здесь, в провинции, или же просто делаете ставку на уникальные продукты и традиции, которых нет в Москве или Питере.

- «Солнечная терраса» — ресторан для тех, кто ценит качество, комфорт, высокий уровень сервиса и хочет быть уверенным, что все это он получит при каждом визите. Мы сознательно стараемся быть первыми среди лучших, чтобы повышать гастрономическую привлекательность Светлогорска, который так любим. Конечно, за 5 лет тут открылось много проектов, но даже жители Светлогорска или те, кто тут бывает на выходных, возвращаются именно к нам. Это о многом говорит. Мы делаем ставку на персонализированный подход, качество продукта и постоянство. И атмосфера «лучшей жизни» сама из этого формируется.

?

Персонал найти трудно в маленьком провинциальном, хоть и курортном городке. Но ваше место живёт и развивается! Кто те люди, которые остались рядом с вами вопреки всему? Это местные энтузиасты, вернувшиеся земляки или случайные путники, ставшие частью семьи? Есть ли у вас своя система мотивации без огромных зарплат?

- Конечно, в условиях кадрового дефицита очень сложно найти квалифицированную команду. Если я вижу достойного кандидата в другом проекте, я никогда не стесняюсь подойти и предложить работу в своем ресторане с более высокой оплатой труда. Мне хочется работать с лучшими, так как хочется предлагать гостям высокий уровень сервиса. Если вы посмотрите на отзывы о нашей работе, то увидите, что гости восторгаются именно сервисом, теплом и гостеприимством. Большая ценность в том, что гости из другого города могут возвращаться к нам раз в год и видеть те же лица, что и 4 года назад — при открытии. За это мы получаем множество комплиментов, это подкупает. В основном у нас работают энтузиасты с Калининграда, но и местные профессионалы со Светлогорска и Пионерского курорта.

А так, кадровый голод ощущается меньше, если честно поступаешь со своей командой: формируешь зарплату, которая отвечает тенденциям рынка труда, вовремя ее выплачиваешь и относишься по-человечески. Это помогает сохранить и преумножить ценные кадры.

ЭПОХА ПИКСЕЛЕЙ и СМЫСЛОВ

Русский язык всегда был подобен великой реке — могучей, полноводной, неспешно меняющей русло. То, что происходит сейчас, больше напоминает не течение, а глобальный взрыв. Как будто кто-то нажал кнопку перемотки на скорости x100, и тысячелетняя история лингвистики спрессовалась в десятилетия экранного свечения смартфона.

Литература, наука, политика — всё это отошло на второй план. Главным демиургом нового мира стал маленький светящийся прямоугольник в кармане. Язык перестал быть основой — он превратился в некий живой код, мутирующий прямо на глазах. Эволюция? Возможно..

“СПС”

Время стало самой дорогой валютой в мире и языку пришлось провести жёсткую оптимизацию. Эпистолярный жанр умер, уступив место пулемётной очереди из коротких слов. Зачем тратить шесть букв на «спасибо», когда можно отправить три буквы — «СПС»? Это уже не лень, а холодный расчёт выживания в цифровой среде.

Слова вроде «дедлайна» и «фидбэк» перестали резать слух. Но самое удивительное происходит с глаголами. Русский язык берет английское существительное и, словно волшебник, превращает его в живое русское действие через суффикс -ить. Так появились глаголы- «гуглить», «скринить», «зафрендить» и пр. Они склоняются по падежам, имеют лица и числа, становясь абсолютно родными.

ФИДБЭК СКРИНИТЬ

Однако истинным феноменом стали мемы. Это не просто картинки с текстом. Мем стал частицей культуры, универсальным ключом к пониманию. Возьмем, например, фразы «это фиаско, братан» или образ «нельзя просто так взять и...» заменяют собой долгие объяснения. Это стало визуальным паролем, мгновенно определяющим «своего». Общение стало более ироничным, многослойным и быстрым, чем когда-либо прежде.



Многоточия ... поселились там, где раньше стояла уверенная точка, передавая задумчивость или паузу. А эмодзи превратились в новую пунктуацию, способную одним символом перечеркнуть смысл всего предложения, превратив серьёзное заявление в шутку.

ЕСТЬ ЛИ БУДУЩЕЕ У «НОВОГО» ЯЗЫКА?

Многие лингвисты старшего поколения бьют тревогу, называя этот процесс «порчей языка».

Но это не порча, а эволюция.

Язык — это живой организм, который отбрасывает всё лишнее и адаптирует полезное для выживания в новом времени.

Вместо того, чтобы деградировать, русский язык демонстрирует феноменальную гибкость. Он обогащается новыми оттенками смыслов, становится более быстрым и функциональным инструментом для общения в период цифровой эпохи. Этот новый язык — язык скорости, визуальности, нового времени и глобального контекста. И он уже никуда не денется из нашей повседневной речи.





МАЙЯ Николосян

Певица, педагог по вокалу

1 Если бы ты могла перенестись в любую эпоху музыкального прошлого, чтобы понаблюдать за созданием одного легендарного альбома, какой бы это был альбом и почему именно он?

- Это точно было бы время создания легендарного альбома "Thriller" Майкла Джексона. Этот альбом покорила меня еще до того, как я начала заниматься музыкой. Абсолютно каждый трек - отдельная уникальная история. Обожаю!

3 Если бы твоя музыкальная карьера была не сольной, а в составе вымышленной группы из кино или литературы, что это была бы за группа и какая роль в ней досталась бы тебе?

- Кроме сольного исполнительства, я состою в дуэте КОФЕ, мы исполняем каверы. Также я являюсь одной из бэк-вокалисток (одна из «хора ангелов», как нас называют) Калининградской группы Лондон Париж. А если пофантазировать, я бы выбрала роль принцессы из «Бременских музыкантов»).

2 Какая самая неожиданная или необычная вещь вдохновила тебя на написание твоей последней песни, и как она изменила её звучание?

- К сожалению, написанных лично мной песен мир еще не познал. Я в основном исполнитель. В исполнение каждой песни я стараюсь привнести свое личное отношение. Очень благодарна всем прекрасным авторам, музыку которых я исполняю.

4 Какой самый странный или забавный слух о себе ты читала в интернете, и как ты на него отреагировала?

- Я не сталкивалась со слухами о себе)

5 Представь, что тебе предложили записать дуэт с любым человеком в мире, не обязательно музыкантом. Кто бы это был и какую песню вы бы исполнили?

- Я бы хотела исполнить вместе с Andrea Bocelli песню "The prayer", огромная любовь с детства.

ТРИ РЕЛЬЕФА - ТРИ СИМФОНИИ

ИЛЬЯ СКУРАТОВ - художник график, скульптор, исследователь мифологии, живописец рассказал нам о своей работе:

Эти барельефы 3х1 метра. Тематически про древность Земли, про перспективу в недра, в глубину, которая под слоями и пластами, внутри, под формами и фактурами. Когда их создавал - слышал ритмы и ощущал вибрации плотностей. Целился природой. Деревяхи многократно высушены солнцем. Вымочены и обточены водой горной реки. Высушены вновь. Сколько сезонов неизвестно: три, четыре. Такое... энергетически живое, трепетное, волевое, глубокое.



ДВА МИРА, ОДНА РАКЕТКА

Июль 2026 года. Воздух над лондонским Уимблдоном пропитан запахом свежескошенной травы и пороха от пушечных подач Янника Синнера. В это же время на другом конце Европы, под гулкими сводами мадридских стеклянных куполов, эхом отдается сухой, хлесткий звук пластика, бьющего о стекло — это тренируется новое поколение звезд падела. Никогда прежде два этих вида спорта не находились так близко друг к другу физически, но не были так далеки по своей внутренней философии.

Ключевая фигура на сегодняшний день — Янник Синнер задает тон мужскому теннису. Его победа на Уимблдоне-2026 стала эталоном современного стиля. Минимум лишних движений, математическая точность и феноменальная работа ног. Ему дышат в спину Александр Зверев и агрессивные универсалы вроде Феликса Оже-Альяссима. Не отстают и женщины. Мирра Андреева удерживает первую строчку в Чемпионской гонке, демонстрируя ледяное спокойствие в решающие моменты геймов.

Большой теннис в 2026 году переживает эпоху абсолютного здоровья, невиданного со времен противостояния Федерера, Надаля и Джоковича. Это золотой век атлетизма.

Призовые фонды растут, контракты с люксовыми брендами исчисляются десятками миллионов долларов. Теннис — это безупречный швейцарский механизм, где каждая подача имеет свою цель. Однако, у этой империи есть своя ахиллесова пята — порог входа. Чтобы играть в теннис на приемлемом уровне, нужны годы тренировок, идеальная координация, просторные корты и дорогостоящая экипировка. Теннис элитарен по своей природе, и в 2026 году он принял эту роль, как данность.

Если теннис — это опера в Венской государственной опере, то падел (paddle tennis, или padel) — это стадионный рок-концерт. За последние пять лет, этот вид спорта совершил прыжок через гиперпространство. То, что начиналось как курортное развлечение для испанцев и аргентинцев, превратилось в главный спортивный социальный феномен десятилетия.

К середине 2026 года падел перестал быть просто «младшим братом тенниса». По количеству регулярно играющих людей в Европе (по статистике) он обошел большой теннис еще в начале 2025 года!

Падел взял от тенниса суть — перебивание мяча через сетку, но выбросил все лишнее. Компактный корт, окруженный стеклянными стенами, отсутствие дабл-фаута при подаче (мяч можно бить снизу после отскока), использование упрощенных струнных ракеток без натяжки. Игра строится не на силе удара, а на геометрии, тактике и игре от стен.

На сегодняшний день, инвестиционный капитал устремился в паддл. Строятся гигантские клубы на тысячи квадратных метров. Ведущие производители спортивного инвентаря выпускают лимитированные линейки паддл-ракеток стоимостью в несколько тысяч евро, которые раскупаются быстрее кроссовок от известных брендов.

Главное преимущество падела — социализация. Играть в него можно научиться за пару недель. Он прощает ошибки, поощряет общение четверых игроков на корте и идеально вписывается в плотный городской график. В Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и Казани к 2026 году работают сотни закрытых центров с подогреваемыми кортами, где забронировать площадку вечером сложнее, чем стол в модном ресторане.



Паддл же продает радость здесь и сейчас. Это идеальный микс фитнеса, вечеринки и тимбилдинга. Если теннис — это про эго и наследие, то падел — про сообщество и эндорфины.

БЕРКАН ГЮЛЕР

INTERVIEW

BERKAN GÜLER

Инструктор
падел-тенниса
Padel/Tennis
Instructor.
Turkey

1

Как вы строите тренировочную программу для спортсмена, который выступает и в паделе, и в теннисе, чтобы максимизировать результаты и минимизировать риск травм от перегрузки?

How do you structure a training program for an athlete who competes in both paddle and tennis to maximize performance while minimizing the risk of overuse injuries?

- Для спортсмена, который выступает и в падел-теннисе, и в теннисе, мой главный приоритет — баланс, а не просто увеличение объёма тренировок. Хотя эти виды спорта во многом похожи, они предъявляют разные физические и тактические требования к организму.

Я выстраиваю программу вокруг четырёх ключевых составляющих: техническое развитие, физическая подготовка, восстановление и профилактика травм. Вместо того чтобы тренироваться с максимальной интенсивностью каждый день, я тщательно распределяю нагрузку в течение недели, чтобы защитить плечи, локти, запястья, колени и поясницу от травм из-за чрезмерных нагрузок. Сеансы восстановления, работа над мобильностью, силовые тренировки и полноценный отдых так же важны, как и время, проведённое на корте. Кроме того, я считаю, что общение со спортсменом крайне важно. Каждый игрок реагирует по-своему, поэтому я постоянно корректирую программу с учётом результатов, уровня усталости и общего самочувствия.

- For an athlete who competes in both paddle and tennis, my first priority is balance rather than simply increasing training volume. Although the sports share many similarities, they place different physical and tactical demands on the body.

I structure the program around four key pillars: technical development, physical conditioning, recovery, and injury prevention. Instead of training at maximum intensity every day, I carefully manage the workload throughout the week to protect the shoulders, elbows, wrists, knees, and lower back from overuse injuries.

Recovery sessions, mobility work, strength training, and proper rest are just as important as time spent on the court.

I also believe that communication with the athlete is essential. Every player responds differently, so I continuously adjust the program based on performance, fatigue, and overall well-being.

Самое главное — я делаю упор на долгосрочное развитие, а не на краткосрочные результаты. Моя цель — не только помочь спортсменам выиграть ближайший матч, но и сохранить их здоровье, мотивацию и обеспечить прогресс на многие годы вперёд. И когда мы с таким подходом вкладываемся в молодых игроков, мы не просто воспитываем более сильных спортсменов — мы строим будущее паддел-тенниса и тенниса.

Most importantly, I focus on long-term development rather than short-term results. My goal is not only to help athletes win their next match, but to keep them healthy, motivated, and improving for many years. And when we invest in young players with this mindset, we are not just developing better athletes—we are building the future of paddle and tennis.

2

Какие три самые распространенные технические ошибки совершают игроки при переходе из тенниса в падл?

What are the three most common technical mistakes players make when transitioning from tennis to paddle?

- Самая большая ошибка, которую допускают многие теннисисты, — думать, что паддел — это просто теннис со стенами. Хотя в этих видах спорта есть общие базовые элементы, они требуют разных техник, тактик и подходов к принятию решений. Первая распространённая ошибка — бить по мячу слишком сильно. В теннисе сила нередко помогает выигрывать очки, но в паддел-теннисе гораздо ценнее контроль, терпение и точность.

- The biggest mistake many tennis players make is thinking that paddle is simply tennis with walls. While the two sports share some fundamentals, they require different techniques, tactics, and decision-making. The first common mistake is hitting the ball too hard. In tennis, power often wins points, but in paddle, control, patience, and precision are much more valuable.

Вторая ошибка — неудачное расположение на корте. Теннисисты часто держатся слишком далеко за задней линией, тогда как успешные игроки в паддел выдвигаются вперёд, контролируют сетку и действуют как команда.

Третья ошибка — неумение эффективно использовать стены. Поначалу многие стараются избегать игры о стекло, вместо того чтобы включать его в свою тактику. Научиться считывать отскок и играть после него — один из важнейших шагов на пути к тому, чтобы стать хорошим игроком в паддел.

Я всегда напоминаю своим подопечным: успех в паддел-теннисе достигается не за счёт того, что ты забываешь про теннис, а за счёт того, что адаптируешь его сильные стороны к совершенно другой игре. Чем раньше юные игроки усвоят эти привычки, тем быстрее будут развиваться — и тем крепче станет будущее паддел-тенниса.

The second mistake is poor court positioning. Tennis players often stay too far behind the baseline, while successful paddle players move forward, control the net, and work as a team.

The third mistake is not using the walls effectively. At first, many players try to avoid the glass instead of using it as part of the game. Learning to read and play after the rebound is one of the biggest steps in becoming a good paddle player. I always remind my players that success in paddle doesn't come from forgetting tennis—it comes from adapting its strengths to a completely different game. The earlier young players learn these habits, the faster they develop and the stronger the future of paddle becomes.



3

Исходя из вашего опыта работы с юниорами или взрослыми высокого уровня, на каком этапе ранняя специализация становится контрпродуктивной??

In your experience coaching high-level juniors or adults, at what stage does early specialization become counterproductive.

- На мой взгляд, ранняя специализация становится контрпродуктивной, если она ограничивает общее развитие юного спортсмена вместо того, чтобы его поддерживать. Я считаю, что в детстве спортсменам стоит пробовать разные виды спорта, потому что каждый из них развивает уникальные физические, технические и ментальные навыки. Теннис, футбол, плавание, гимнастика и многие другие виды спорта могут в будущем помочь стать более сильным игроком в паддл-теннис. По мере того как спортсмены взрослеют и начинают выступать на более высоком уровне, тренировки естественным образом становятся более узкоспециализированными. Однако специализация должна происходить постепенно и в подходящее время — а не из-за давления со стороны родителей или стремления к быстрым результатам. Моя цель как тренера — воспитывать всесторонне развитых спортсменов, а не просто добиваться успехов с юниорами. Когда юные игроки получают удовольствие от процесса обучения, сохраняют здоровье и закладывают широкую спортивную базу, у них гораздо больше шансов полностью раскрыть свой потенциал. Именно так мы и создаём более прочное будущее для паддл-тенниса.

- In my opinion, early specialization becomes counterproductive when it limits a young Athlete's overall development instead of supporting it. During childhood, I believe athletes should experience different sports because each one develops unique physical, technical, and mental skills. Tennis, football, swimming, gymnastics, and many other sports can all contribute to becoming a better paddle player later in life. As athletes grow older and begin competing at a higher level, training naturally becomes more specific. However, specialization should happen gradually and at the right time—not because of pressure from parents or the desire for quick results. My goal as a coach is to develop complete athletes, not just successful juniors. When young players enjoy the learning process, stay healthy, and build a broad athletic foundation, they have a much greater chance of reaching their full potential. That is also how we create a stronger future for paddle.

Одно из самых больших отличий паддл — тенниса от многих других ракеточных видов спорта состоит в том, что игрокам приходится постоянно обрабатывать информацию. Вы не просто следите за мячом — одновременно вы считываете действия соперников, своего партнёра, учитываете стены и доступное пространство. Для развития этих навыков я предпочитаю использовать игровые упражнения вместо однообразных повторений. Например, я создаю ситуации, в которых игроки должны предугадать следующее движение соперника ещё до удара по мячу, или ограничиваю определённые удары, чтобы вынудить их искать новые тактические решения. Также я применяю специальные упражнения со стенами, где задача — не просто вернуть мяч, а разобраться в тайминге, углах и отскоках. Как только игроки перестают воспринимать стекло как препятствие и начинают видеть в нём своего союзника, их игра полностью меняется. Самое главное — я побуждаю игроков думать, а не просто реагировать. Паддл-теннис часто считают физически требовательным видом спорта, но на высоком уровне это игра интеллекта, умения предвидеть события и принимать решения. Развитие этих качеств с юных лет — одна из лучших инвестиций в будущее этого вида спорта.

One of the biggest differences between paddle and many other racket sports is that players have to process information constantly. You're not only watching the ball—you are reading your opponents, your partner, the walls, and the available space at the same time. To develop these skills, I like to use game-based exercises instead of repetitive drills. For example, I create situations where players must predict their opponents' next movement before hitting the ball, or I limit certain shots so they are forced to find new tactical solutions. I also use wall-specific exercises where the objective isn't simply returning the ball, but understanding the timing, angles, and rebounds. Once players stop seeing the glass as an obstacle and start seeing it as a teammate, their game changes completely. Most importantly, I encourage players to think instead of simply reacting. Paddle is often described as physical, but at higher levels it's a game of intelligence, anticipation, and decision-making. Developing those qualities from a young age is one of the best investments we can make for the future of the sport.

4

Паддл сильно зависит от чтения позиции соперников и использования стен, как активных партнёров. Какие нестандартные упражнения или методы вы применяете?

Paddle is heavily dependent on reading opponents' positioning and using the walls as active partners. What unconventional exercises or any methods do you employ?

5

С вашей точки зрения как тренера, чем отличается социальная культура между местными теннисными клубами и центрами пэдла, и чему каждый из этих видов спорта может научиться у другого для расширения своей аудитории?)

From your perspective as a coach, how does the social culture differ between local tennis clubs and paddle centers, and what can each sport learn from the other to grow its player base?

- По моему опыту, самое большое отличие — это социальная атмосфера. Теннис зачастую более индивидуальный вид спорта: игроки сосредоточены на личных результатах и соперничестве один на один. Паддел-теннис, напротив, естественным образом объединяет людей. Поскольку игра ведётся в парах, общение, командная работа и совместное удовольствие — неотъемлемая часть каждого матча. Я считаю, что теннису стоит перенять кое-что у паддел-тенниса — например, проводить больше мероприятий, ориентированных на сообщество, социальных турниров и активностей, которые помогут новичкам почувствовать себя комфортно. В то же время паддел-теннис может поучиться у тенниса и дальше развивать структурированную систему подготовки игроков, стандарты тренерской работы и долгосрочные программы для юниоров. Для меня эти два вида спорта — не конкуренты, а взаимодополняющие дисциплины. Многие навыки переносятся из одного вида спорта в другой, и вместе они могут вдохновить больше людей вести активный и здоровый образ жизни. Если мы хотим, чтобы оба вида спорта развивались, нужно вкладывать силы в работу с детьми, школами и семьями. Когда молодые люди рано открывают для себя радость ракеточных видов спорта, они не просто становятся более сильными атлетами — они на всю жизнь становятся частью спортивного сообщества. Это самая прочная основа для будущего и тенниса, и паддел-тенниса.

6

Многие взрослые начинают играть в ракеточные виды спорта ради здоровья и нетворкинга, а не ради соревнований. Как вы находите баланс, сохраняя тренировки увлекательными и технически грамотными, но при этом не заставляя клиентов чувствовать себя так, будто они снова на строгом уроке физкультуры?)

Many adults start playing racket sports for health and networking rather than competition. How do you balance keeping lessons engaging and technically sound without making clients feel like they are ask in a strict school PE class?

- The biggest mistake many tennis players make is thinking that paddle is simply tennis with walls. While the two sports share some fundamentals, they require different techniques, tactics, and decision-making. The first common mistake is hitting the ball too hard. In tennis, power often wins points, but in paddle, control, patience, and precision are much more valuable. The second mistake is poor court positioning. Tennis players often stay too far behind the baseline, while successful paddle players move forward, control the net, and work as a team. The third mistake is not using the walls effectively. At first, many players try to avoid the glass instead of using it as part of the game. Learning to read and play after the rebound is one of the biggest steps in becoming a good paddle player. I always remind my players that success in paddle doesn't come from forgetting tennis—it comes from adapting its strengths to a completely different game. The earlier young players learn these habits, the faster they develop and the stronger the future of paddle becomes.

- Я всегда напоминаю себе, что у каждого игрока своя причина выйти на корт. Кто-то хочет улучшить технику, кто-то — сохранить здоровье, а кто-то просто хочет приятно провести время с друзьями. Моя задача — сначала понять эти цели, а потом выстраивать занятие вокруг них. Я считаю, что обучение должно приносить удовольствие. Поэтому я использую игровые упражнения, реалистичные игровые ситуации и выстраиваю позитивное общение — вместо бесконечных повторений. Зачастую игроки прогрессируют лучше, когда улыбаются, а не когда чувствуют давление. При этом я никогда не иду на компромисс в отношении технического качества. Новые навыки я ввожу постепенно и слежу за тем, чтобы у каждого упражнения была чёткая цель — даже если оно выглядит как игра. Когда игроки понимают, зачем они что-то делают, они становятся более вовлечёнными и мотивированными. Для меня отличное занятие — то, после которого игроки уходят с корта чувствуя себя здоровее, увереннее и с желанием вернуться снова. Если они прогрессируют, даже не осознавая, сколько всего успели выучить, — значит, мы достигли идеального баланса.

- I always remind myself that every player has a different reason for stepping onto the court. Some want to improve their technique, some want to stay healthy, and others simply want to enjoy their time with friends. My job is to understand those goals first and then build the lesson around them. I believe learning should be enjoyable. That's why I use game-based exercises, realistic match situations, and positive communication instead of endless repetition. Players often improve more when they're smiling than when they're feeling pressured. At the same time, I never compromise on technical quality. I introduce new skills gradually and make sure every exercise has a clear purpose, even if it feels like a game. When players understand why they're doing something, they become more engaged and motivated. For me, a great lesson is one where players leave the court feeling healthier, more confident, and excited to come back. If they improve without even realizing how much they've learned, then we've achieved the perfect balance.



БУЛАТ ШАКИРОВ:

Почему медиаграмотность важнее программирования и как её преподают в разных странах

Всякий раз, когда возникает тема образования грядущего, в воздухе повисает одно слово — программирование.

На протяжении примерно полутора десятилетий это стало стандартным ответом на вопрос о том, какие знания следует прививать подрастающему поколению. Родители записывают своих детей на соответствующие занятия, государственные деятели инициируют образовательные программы, а профессия «айтишника» стала синонимом стабильного высокого дохода.



Наша жизнь прочно связана с информационными потоками. Если раньше утро человека начиналось с привычных дел в реальном мире, то сегодня первым делом мы хватаемся за телефон. Значительную часть дня мы проводим в виртуальном пространстве, которое, хотя и не ощутимо физически, оказывает огромное влияние на наши установки, опасения и желания.

Ключевая проблема состоит в отсутствии навыков навигации в этой новой реальности. Школьная система, фокусируясь на фактах и датах, не научила нас распознавать обман. Следствием является поляризация общества, где люди, живущие бок о бок, могут существовать в совершенно разных информационных вселенных, сформированных различными источниками.

Информационная среда — наша реальность. Мы уже находимся в ней. Понимание ее устройства позволяет нам ориентироваться самостоятельно, в противном случае мы становимся объектом управления тех, кто разбирается лучше.



Критическое мышление — навык, требующий тренировки. Подобно чтению или счету, умение отличать факты от мнений и новости от рекламы необходимо развивать. Даже эксперты в своих областях могут быть уязвимы перед дезинформацией из-за отсутствия практики проверки источников.



Алгоритмы создают информационные пузыри. Рекомендательные системы, по своей сути, группируют пользователей по схожим интересам. Осознание того, что ваша лента — это не вся картина мира, и есть основа медиаграмотности, не требующая технических знаний.

Развитие ИИ усложняет ситуацию. Генерация неотличимого от реальности контента требует от людей умения проверять информацию из множества источников, иначе они рискуют жить в навязанной реальности.



Опыт других стран

Финляндия

Финляндия интегрировала медиаграмотность в существующие предметы: статистику на математике, визуальную рекламу на изо, пропаганду на истории. Такой подход, ставший привычкой, выводит страну на лидирующие позиции в европейских рейтингах (71 балл в 2026 году, наравне с Данией, Ирландией и Нидерландами).

Эстония

Эстония с 2025 года вводит медиаграмотность в национальные программы как сквозную тему. Детей с раннего возраста учат различать физическое, социальное и цифровое пространства. Около 42% школ активно участвуют в практических проектах, что логично продолжает их многолетний курс на цифровизацию.

Канада

Канада использует модель MediaSmarts, охватывающую использование, понимание и вовлеченность в медиа. Родителям предоставляются методические материалы, а проект CTRL-F: Find the Facts учит задавать правильные вопросы к источникам, а не искать готовые ответы.

Сингапур

Сингапур рассматривает медиаграмотность как обязательную компетенцию XXI века. Принцип "упреждающей защиты" (исследователи Чен, Линь, Ли, 2018) предполагает формирование навыков до столкновения с фейками.

Россия

Россия пока не имеет федеральных стандартов по медиаграмотности. Существуют отдельные инициативы, но отсутствует системный, общенациональный подход, что оставляет большинство школьников без необходимых навыков.



Результаты исследований

Исследования подтверждают корреляцию: чем выше медиаграмотность, тем активнее люди интересуются новостями и доверяют качественной журналистике. В странах-лидерах избегают новостей около 30% населения, в отстающих — значительно больше. Новостное исследование 2026 года показало, что молодые поколения потребляют информацию иначе, чем старшее, меньше доверяют традиционным СМИ, что требует постоянной адаптации образовательных моделей.

Развитие навыков программирования — отличная идея, и я не призываю отказываться от него. Однако, стоит признать, что программирование — это специализированный инструмент, а не фундаментальная способность, необходимая каждому. Оно востребовано определённой частью общества. Медиаграмотность же, напротив, является универсальной потребностью. Без неё человек рискует провести свою жизнь, находясь под влиянием навязанных взглядов, даже не осознавая, что его мировоззрение сформировано извне.

Государства, интегрирующие медиаграмотность в образовательный процесс, добиваются не только повышения информированности граждан. Они формируют общество, которое гораздо устойчивее к манипуляциям. Это не фантастическая мечта, а вполне реальная инженерная задача, над решением которой некоторые уже успешно трудятся.

Остальные сталкиваются с выбором. Можно продолжать уделять внимание обучению детей программированию, уповая на то, что технологии сами по себе решат все проблемы. Либо же, для начала, стоит научить их критически мыслить.

Маргарита КУВШИНОВА

Дизайнер-модельер

Осень 2026 года — это время, когда мир и технологии продолжают стремительно меняться.

• Вдохновение для осенних коллекций часто черпают в природе. Если бы ваша коллекция 2026 года была пейзажем, то каким именно? Опишите его цветовую гамму, текстуры и атмосферу.

- Пейзаж утреннего сада. Вокруг светло-серой беседки раскрываются молочные с жемчужным блеском розы, одинаковой длины. В беседке столик, за которым работает красивая женщина. Взгляд ее устремлен вдаль, наверное, обдумывает грядущие события.

• Как вы опишите классический осенний гардероб (тренч, свитер, пальто) для сезона 2026?

- Палитра коллекции строится на жемчужных, молочных и серых оттенках. В них ярким мазком вливается винный цвет в сочетании с глубоким черным.

• В современных реалиях возможна популяризация дизайнера одежды? Если да, то каким способом, на ваш взгляд?

- В настоящее время популяризировать дизайнера одежды, было бы лишним. Брендов очень много, много нездоровой конкуренции и чаще всего, чтобы продавалось, шьют абсолютно похожие друг на друга модели, которые у кого-то «залетели» в продажах. Мое мнение- сейчас нужно немного замедлиться и осознанно готовить свои коллекции. Время продаж на сегодняшний день – не очень хорошее, поэтому стараться нужно вдвое больше.

• Используете ли вы цифровые инструменты (например, нейросети или генеративный дизайн) на этапе создания эскизов или разработки принтов)

- Да, мы стали использовать нейросети на этапе создания эскизов и разработке принтов. Во-первых, это экономит время, во-вторых деньги.

• Как вы работаете с силуэтом в условиях новой реальности, где границы между формальной, повседневной и домашней одеждой продолжают стираться? Что такое «осенний силуэт 2026» в вашем понимании?

- Для меня не существует понятия осенний силуэт. Когда я думаю о модели, я прежде всего думаю о красоте и комфорте, о том, чтобы вещь легко сочеталась с другими элементами гардероба. Думаю, что создавать вещи для определенного времени года- это неправильно.



• Если бы вам нужно было описать всю вашу коллекцию одним аксессуаром, что бы это было и почему?

- Если описывать мою коллекцию одним аксессуаром, то скорее всего это был бы шелковый платок. Мои модели легкие, женственные, без сложных конструкций, абсолютно не привязаны к трендам.

• Представьте, что один из ваших образов из коллекции осень-зима 2026 попадает на обложку культового журнала через 50 лет. Какой это образ и что он скажет о нашей эпохе будущим поколениям?

- Я бы, конечно, очень хотела, чтобы через 30 лет, мой образ попал на обложку культового журнала. Но я еще расту в своем деле, где порой экспериментирую. И пока я не создала тот самый культовый образ. Все еще впереди!

MINI TRIP

СВЕТЛОГОРСК

Светлогорск — это не просто точка на карте. Здесь, на берегу сурового, но чарующего моря, прячется «Жемчужина Балтики» — городок с игрушечными домиками и зелёными улочками, где воздух пропитан запахом хвои и йода. Это место для тех, кто устал от бесконечной гонки и ищет не просто отдых, а настоящее умиротворение. Здесь нет места суете, а только шум прибоя, крики чаек и неспешные прогулки по современной набережной и тенистым аллеям.

Но. Пусть вас не обманывает его камерность и тишина. Светлогорск — это город с характером и историей, где за каждым фасадом скрывается легенда и история. Здесь всё пропитано респектабельностью и благородной стариной. Это царство янтаря — недаром местные санатории предлагают уникальные процедуры с этим солнечным камнем, удивляя даже искушённых путешественников. Город лечит не только тело, но и душу, предлагая целебный коктейль из морского воздуха, хвойных фитонцидов и эстетического удовольствия от созерцания северной красоты.



Существует популярная легенда, объясняющая, как изначально перепутали названия Светлогорска и Зеленоградска. После окончания Второй мировой войны, в 1946 году, по указанию И. В. Сталина все прусские названия в Кёнигсбергской области были заменены на новые.

Согласно преданию, из-за усталости и напряжённой работы члены комиссии перепутали два соседних курортных города. Зеленоградск (бывший Кранц) — продуваемый ветрами и залитый солнцем город с малым количеством зелени, а Светлогорск (бывший Раушен) — утопающий в зелени и более тенистый. По логике, солнечный город должен был получить имя «Светлогорск», а зелёный — «Зеленоградск». Однако в результате ошибки всё вышло наоборот: утопающий в зелени город стал Светлогорском, а продуваемый ветрами — Зеленоградском.

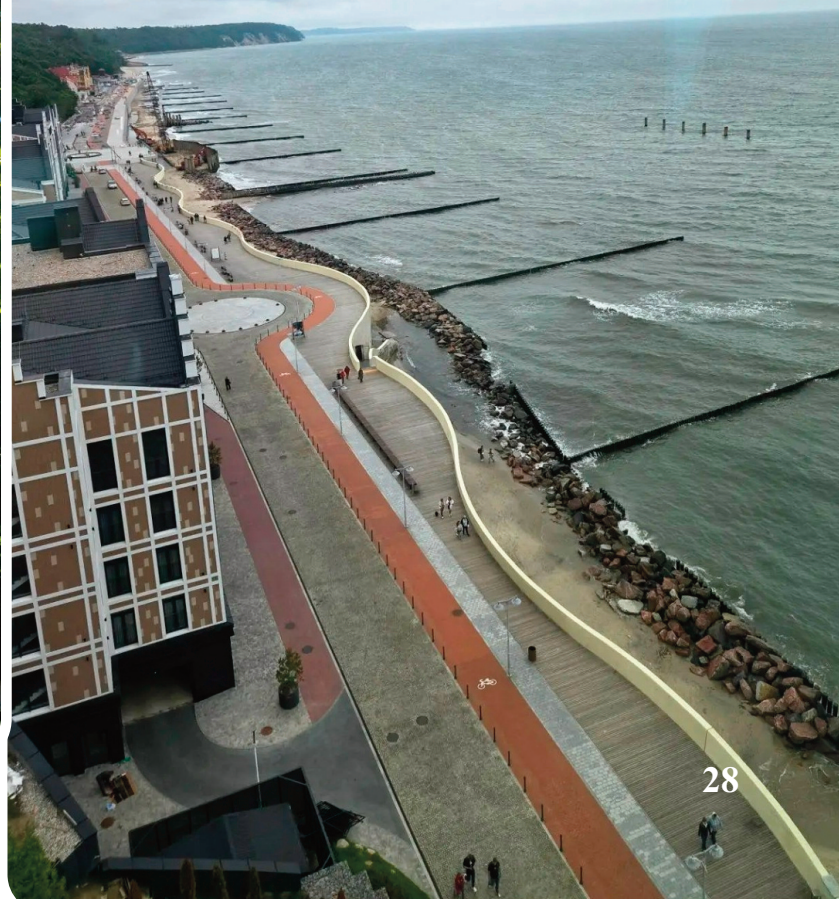
Стоит отметить, что это именно городская легенда, а не задокументированный исторический факт. Однако она хорошо объясняет парадокс: несмотря на «зелёное» название, в современном Зеленоградске растительности меньше, чем в Светлогорске, который славится своими сосновыми лесами.



Сегодня, Светлогорск предлагает отдых на любой вкус, но всегда с гарантией качества!

Для эстетов и гедонистов - камерные отели с видом на море, гастрономические изыски в ресторанах вроде «Курхаус» и неспешные завтраки с видом на Балтику. Для прагматиков - современные санатории (например, «Отрадное»), предлагающие лечение радоновыми ваннами и полный пансион в окружении старинного лесопарка. Для романтиков - дикие пляжи у Вороньего камня, прогулки по променаду Морского бульвара и бесконечные фотосессии на фоне резных немецких вилл.

Это место парадоксальным образом сочетает в себе европейскую ухоженность и русскую душевность. Здесь можно спрятаться от дождя в органном зале Макаровых или доме-музее Германа Брахерта, потом выйти на улицу и увидеть неповторимый закат солнца или лунную дорожку Балтики. Светлогорск не пытается вас удивить — он просто забирает ваше сердце навсегда.





Александра Будник

ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО:

Иногда мне кажется, что свою профессию я выбрала еще в пятнадцать лет. Тогда я впервые узнала о бионических протезах и буквально заболела этой идеей. Меня настолько впечатлила возможность с помощью технологий возвращать людям привычную жизнь, что я пообещала себе: однажды обязательно буду работать в компании, которая этим занимается.

Конечно, путь оказался не таким коротким. За это время я успела попробовать себя в разных сферах, получить образование, накопить опыт, научиться общаться с людьми, писать тексты, искать решения там, где их, казалось бы, нет. И однажды просто открыла поиск, ввела запрос о компаниях, занимающихся протезированием,

и увидела «Моторику». Тогда я решила: буду работать именно здесь.



На собеседованиях я была настолько настойчивой, что сама сейчас вспоминаю это с улыбкой. Их было пять.

Я честно говорила, что не собираюсь отступать и буду приходить снова и снова, пока меня не возьмут. Видимо, мое упрямство оказалось убедительным.

Сегодня я руковожу отделом по работе с благотворительными фондами. Если совсем просто объяснить, то я прихожу на помощь тогда, когда у человека заканчиваются все остальные варианты. Когда государство по разным причинам не может обеспечить протезом, а собственных средств нет.

В такие моменты моя задача - сделать так, чтобы человек не остался один со своей бедой.

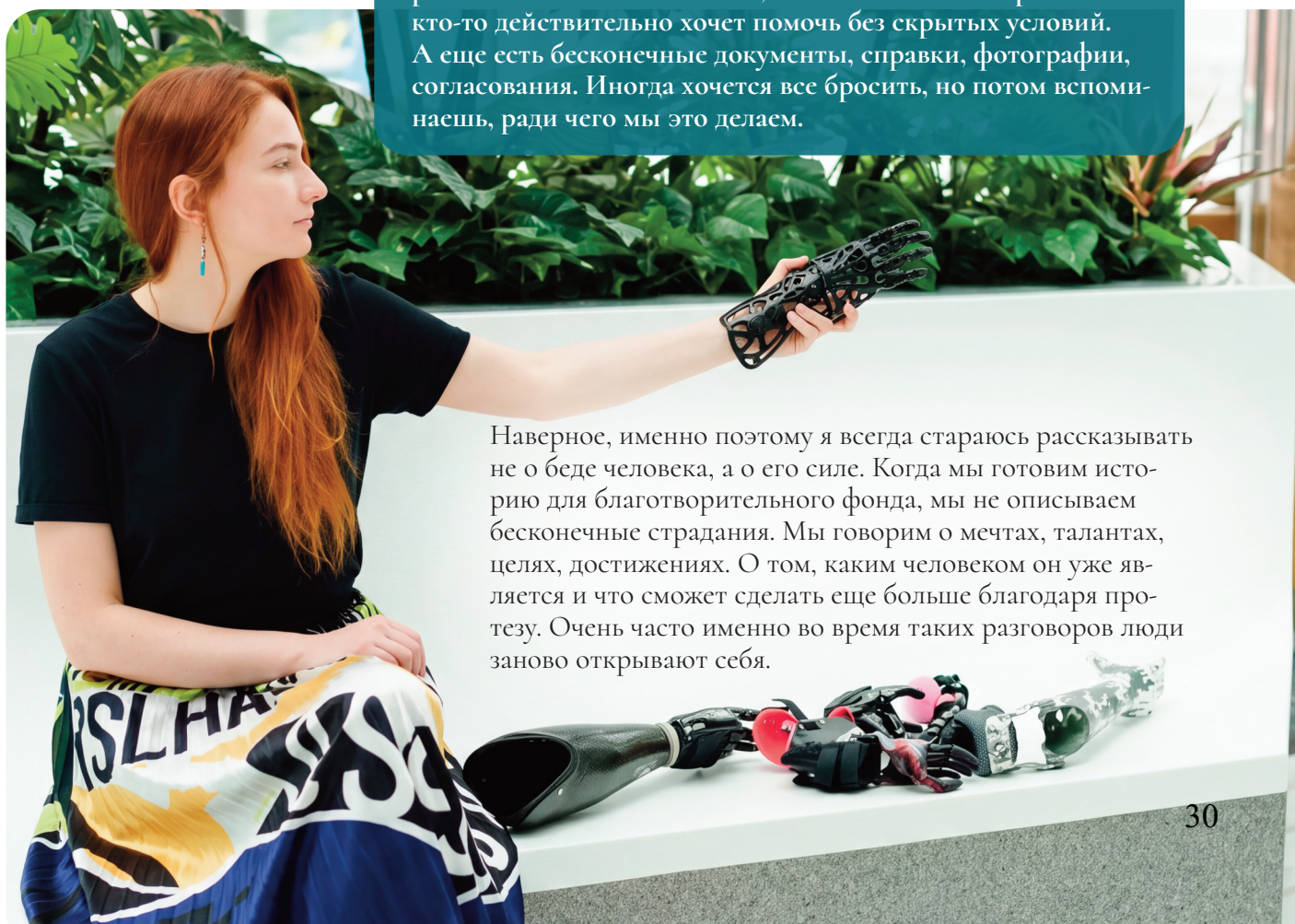
Когда человек рождается без руки или теряет ее после травмы, он слишком часто слышит вокруг, что теперь его возможности ограничены. Кто-то начинает жалеть, кто-то сомневаться, кто-то откровенно отворачивается. Постепенно человек и сам начинает верить, что многие двери для него закрыты.



Поэтому я всегда говорю: самое главное - не сам протез. Самое главное - это тот внутренний толчок, который он даст. Современный бионический протез - это не просто устройство. Это возможность снова почувствовать себя сильным, красивым, современным. Это шанс перестать прятаться и начать строить ту жизнь, о которой давно мечтал.

Я бесконечно радуюсь, когда спустя время узнаю, что кто-то переехал в город своей мечты, устроился на любимую работу, начал путешествовать, перестал скрывать свою особенность и впервые почувствовал уверенность в себе. В такие моменты понимаешь, ради чего работаешь.

Конечно, бывает непросто. Иногда людям тяжело принять благотворительную помощь. Многие настолько привыкли рассчитывать только на себя, что им сложно поверить: кто-то действительно хочет помочь без скрытых условий. А еще есть бесконечные документы, справки, фотографии, согласования. Иногда хочется все бросить, но потом вспоминаешь, ради чего мы это делаем.



Наверное, именно поэтому я всегда стараюсь рассказывать не о беде человека, а о его силе. Когда мы готовим историю для благотворительного фонда, мы не описываем бесконечные страдания. Мы говорим о мечтах, талантах, целях, достижениях. О том, каким человеком он уже является и что сможет сделать еще больше благодаря протезу. Очень часто именно во время таких разговоров люди заново открывают себя.

ВАСИЛИЙ КОКОУЛИН

Шеф-повар ресторана
«Hartman» г. Светлогорск



Василий, какую главную идею или гастрономическую историю вы стремитесь рассказать гостям ресторана, и как на эту концепцию влияет атмосфера Светлогорска и близость к морю?

- Жители Калининграда и области очень близки к морю, гораздо ближе чем можно подумать или представить. Через меню ресторана мы с командой ходим не рассказать, а дать почувствовать тепло нашего гостеприимства, заботы и дать понять, что мы о них всегда думаем, помним и слышим.

Знаете, атмосфера Светлогорска и близость к морю это, как капризный отличник, на мой взгляд. Наша погода очень переменчива, от этого зависит многое и в частности - качество и вкус продуктов. Об этом свидетельствуют местные ремесленники, а также рыбаки. Но всегда удивляет сочетания, которые мы открываем для себя. Например, копченый Балтийский угорь в сочетании с маринованной грушей, в белом вине с пряностями или наш борщ, который удивляет некоторых гостей тем, что там нет капусты, а есть сельдерей и тмин и т.п.

В чем заключается ваш фирменный кулинарный прием, который отличает кухню вашего ресторана от других ресторанов на побережье? Как вы добиваетесь того самого «морского акцента» во вкусе блюд или это необязательно?

- Блюда, которые становятся визитной карточкой? Хороший вопрос. Много зависит от гостей. Потому что немой слепому мало, что объяснит. Иногда то, что мы повара хотим сделать визитной карточкой - не получается. Часто, визиткой становится то, на что ставил. И даже не по причине того, что одно лучше другого, нет. Это предпочтение наших гостей, которое должно учитываться прежде всего, тогда кулинарная машина «поедет». А когда ты сам себе на уме, то будешь буксовать на месте или ехать, как улитка.

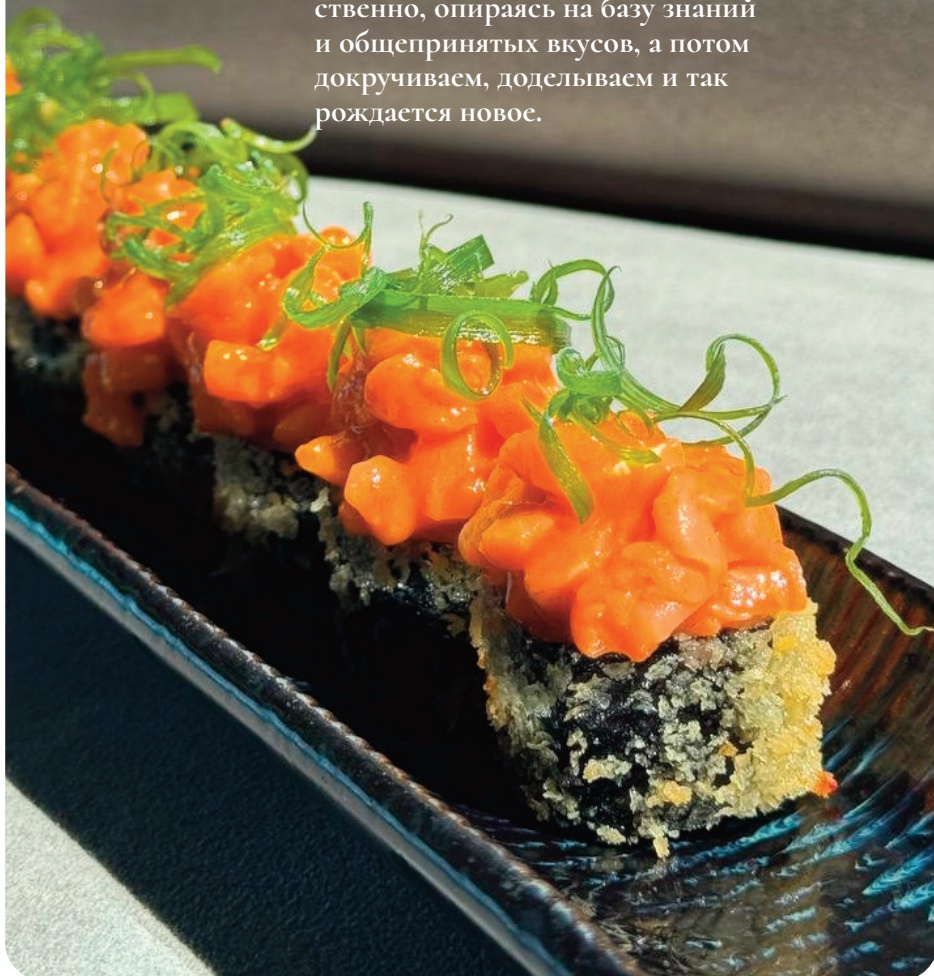


Как вы подходите к созданию гастрономических пар, чтобы алкогольный напиток не просто дополнял блюдо, а становился его неотъемлемой частью?

- Честно скажу. Я в алкоголе плохо разбираюсь не только потому, что почти не употребляю. В создании пар мне помогает общение с сомелье и другими специалистами, которые имеют более глубокие знания в этом направлении.

Меню ресторана сильно зависит от сезона, а летняя терраса — важная часть концепции. Как вы придумываете новое меню с приходом нового сезона, какие блюда становятся визитной карточкой ресторана именно в это время?

- Все происходит методом проб и ошибок, также, как и в жизни. Мы готовим что-то новое, естественно, опираясь на базу знаний и общепринятых вкусов, а потом докручиваем, доделываем и так рождается новое.



Какие профессиональные вызовы вы ставите перед собой на ближайшие годы? Планируете ли вы вводить новые форматы дегустаций или мастер-классов для гостей, чтобы глубже погрузить их в философию вашей кухни?

- Профессиональные вызовы ставятся всю жизнь, например, продолжить учиться и сохранить голод до знаний. Ко всему, мы обсуждаем с собственником формат мастер классов, дегустаций в ресторане. Мы хотим, чтобы гости были ближе к нам, а мы к ним. Именно поэтому мы часто выносим данный вопрос на повестку дня.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА ER multimedia Journal,

хочу поделиться старинным рецептом приготовления маринованных овощей. Это рецепт моей бабушки в старой тетради, написано ровным красивым почерком, от этой тетради пахнет уютом и добротой.

МАРИНАД:

Ставим кастрюлю на огонь с тремя литрами воды. Подготавливаем в миске: соль 4 столовые ложки, сахар 8 ст.л., 1 ч.л. семян кориандра, 1 ч.л. душистого перца, 1 л. чёрного перца, 1 ч.л. острого перца или 2 чили маленьких, 1 ч.л. гвоздики, 4-5 листьев смородины или пару корней хрена, чеснок 6-7 зубчиков, лавровый лист 4 штуки.

Залить овощи теплым маринадом, накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре хотя бы на 12 часов. Дальше убрать в холодильник на пару суток и овощи готовы. С каждым днем вкус будет все более насыщенным. Если из рецепта убрать уксус, то процесс будет другой - квашение. Плюс в том, что хранится очень долго. Главное брать овощи из тары чистыми щипцами или приборами.

Все это кладем в воду. Ждём пока закипит. После заливаем 1/2 стакана яблочного или 9% уксуса. Снимаем с огня. В чистую тару кладем овощи в пропорции, как вам нравится. Помидоры необходимо проколоть в нескольких местах, чтобы маринад проник, цветную капусту предварительно отварить 3 минуты и остудить, огурцы если мелкие, то не резать, можно патиссоны добавить, цуккини нарезанные размером с мандарин, сельдерей стебель нарезать размером с мизинец, капусту кусками, как вам нравится, морковь, виноград без косточек.



В России возродят легендарный советский конкурс

I Всероссийский конкурс профессионального мастерства работниц промышленных предприятий «А ну-ка, девушки!» пройдет летом-осенью 2026 года в регионах Российской Федерации



Приглашаем наших коллег и подруг к участию в этом празднике красоты, труда и любви к своей профессии.

**А ну-ка,
девушки!**

В 2024 году Президент России Владимир Владимирович Путин, во время посещения «Уралвагонзавода», поддержал идею возродить конкурс «А ну-ка, девушки!» из одноименной культовой программы-конкурса, выходившей в СССР с 1970 по 1987 год. Передача проходила в виде соревнования в профессиональном мастерстве, таланте, эрудиции и других качествах и пользовалась большой популярностью у советских граждан.

Ассоциация «Евразийская Лига женщин-изобретателей и технологических предпринимателей» в партнёрстве с федеральным партийным проектом «Выбирай своё» Всероссийской политической партии «Единая Россия» взялись за реализацию предложения Президента РФ. Легендарный советский конкурс состоится в 2026 году в первый раз и будет разбит на 2 этапа: региональный и федеральный. Региональный этап завершится 30 сентября, а федеральный запланирован на 27-30 октября в Москве.

Конкурс пройдет в двух основных номинациях:

- «А ну-ка, девушки!» в возрастной категории от 20 до 35 лет;
- «А ну-ка, девушки! Наставницы» в возрастной категории от 36 до 60 лет.

Участие в «А ну-ка, девушки!» — добровольное и бесплатное, и доступно для всех гражданок Российской Федерации, официально трудоустроенных на предприятиях сферы материального и промышленного производства. Прием заявок осуществляется на единой цифровой платформе, что позволит принять участие в конкурсе жительницам даже самых отдалённых населённых пунктов во всех регионах России, а членам профессионального жюри — их оценивать в режиме реального времени. Оценка будет проводиться без использования технологий ИИ.

Вся информация о сроках проведения, составе Оргкомитетов и профессиональных жюри, контактах, формах подачи заявок публикуется на официальном сайте конкурса www.devushki.pro, дополнительном сайте www.anukadevushki.rf, а также в социальных сетях конкурса: vk.com/anukadevushkipro ok.ru/group/70000053095394

Ай, как вкусно!





Картофельный гратен с лисичками и можжевельником

Ингредиенты:

Картофель (желательно восковых сортов, который хорошо держит форму) — 800 г., свежие лисички — 300 г., сливки (жирностью 20–30%) — 400 мл., лук-шалот — 2 шт. (или 1 небольшая репчатая луковица), чеснок — 2 зубчика, Ягоды можжевельника (сушёные) — 5–6 шт, сливочное масло — 50 г., тимьян (свежий) — несколько веточек, мускатный орех — щепотка, соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

Картофель очистите и нарежьте тончайшими ломтиками. Сложите нарезанный картофель в миску с холодной водой. Лисички аккуратно очистите, затем тщательно обсушите бумажными полотенцами. Лук-шалот и чеснок мелко нарежьте.

На среднем огне растопите половину сливочного масла. Добавьте нарезанный лук-шалот и обжаривайте до мягкости, 3 мин.

Добавьте измельчённый чеснок и ягоды можжевельника, готовьте ещё минуту до появления аромата. Увеличьте огонь, выложите в сковороду лисички и обжаривайте, пока из них не выпарится вся влага и они не начнут слегка подрумяниваться. В конце посолите, поперчите и снимите с огня.

В сотейник влейте сливки, добавьте веточки тимьяна и щепотку мускатного ореха.

На медленном огне доведите до кипения, затем снимите с огня и дайте настояться 10–15 минут.

Сборка гратена.

Тщательно обсушите ломтики картофеля бумажными полотенцами. Возьмите форму для запекания (лучше всего керамическую или стеклянную) и натрите её оставшимся сливочным маслом. Выложите половину картофеля на дно формы ровным слоем.

Посолите, поперчите.

Сверху равномерно распределите половину обжаренных лисичек с луком, затем выложите оставшийся картофель и снова покройте его грибной смесью.

Аккуратно залейте всё сливками. Они должны покрывать картофель почти полностью, но не быть поверх последнего слоя (чтобы он красиво подрумянился).

Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 45–60 минут. Подавайте ломтик гратена рядом с филе северной рыбы. Сочетание сливочного картофеля, пряных грибов с ноткой можжевельника и нежной рыбы создаст по-настоящему гармоничный и запоминающийся вкусовой ансамбль.



ГОРОСКОП СЕНТЯБРЬ

ОВЕН – Время для того, чтобы распределить свою энергию, уделить внимание здоровью, проведите оздоровительные процедуры. Определитесь, есть ли перегруженность по обязанностям. Пересмотрите график работы, образ жизни, сбалансируйте питание, расставьте приоритеты. Возможна, новая трудовая деятельность. Сила: всё делать по плану, по порядку и аккуратно. Хорошее здоровье – фундамент жизни.

БЛИЗНЕЦЫ – Поиск чувства безопасности, комфорта внутри себя. Нестабильность, переживания, перенапряжения, сомнения выбивают почву из под ног. Семейные вопросы потребуют решений. Сила: создать опору, баланс эмоций, найти себя настоящего и истинного. Дом – место силы.

ТЕЛЕЦ – Возвращается радость. В личной жизни происходят важные события: знакомство, влюблённость, романтичность. Не бойтесь и не обесценивайте себя. Раскрывайте таланты, участвуйте в мероприятиях, организовывайте праздники. Сила: позвольте себе большего.



vk.ru/id859745321



РАК – Большой поток новой информации, общения, переписок, поездок, знакомств. Пересмотрите свои мысли, влияние окружения на ваши решения и действия. Сила: в знании, обучение, умение правильно распорядиться информацией. Новые знакомства вливают новую энергию. Внимательно слушайте собеседников. Периодически уединяйтесь в тишине, не забывайте об отдыхе.

ЛЕВ – Открываются новые финансовые возможности, не ограничиваете себя страхами. Соглашайтесь на серьезные предложения. Наведите порядок доход-расход. Сила: правильная оценка и распределение своих ресурсов.

ДЕВА – Время перерождения, меняются цели, взгляды, окружение, работа, образ и стиль жизни. Жить по старому уже не получится, выстраивается новая реальность и вливается новая энергия. Сила: выберите себя, не оглядывайтесь на других, измените внутренний и внешний мир. Честность с самим собой и серьезные решения.

ВЕСЫ – Жизнь попросит остановиться и отпустить прошлое без сожаления: эмоциональные привязки, несбывшиеся желания, жизнь воспоминаниями. Перестаньте всё контролировать и выполнять бесконечную работу, которая не приносит радости. Сила: понять свои подсознательные установки, развитие духовного уровня.

СКОРПИОН – Перемена в кругу общения, меняется взгляд на планы и мечты. Неожиданные идеи, новое окружение, которое поддерживает и помогает. Идите в будущее, которое откликается в душе. Чётко формулируйте долгосрочные планы. Сила: не бойтесь людей, знакомьтесь, не сидите дома и наведите порядок в окружении.

СРЕЛЕЦ – ажный профессиональный период. Изменения на работе, новая должность, статус, повышения или другая трудовая, профессиональная деятельность. Сила: не бойтесь обязательств и ответственности. Соглашайтесь на серьезные проекты.

КОЗЕРОГ – Время серьёзно задуматься о смысле жизни, принципах, идеях и стремлениях. В каком направлении движение. Появляется потребность выйти за рамки, расширить горизонт: изменить жизнь, начать учиться, поехать в новое место, попробовать что-то совершенно непривычное. Сила: мыслите шире, выше, глубже, больше. Развитие духовного уровня и осознание своего предназначения.

ВОДОЛЕЙ – Трансформация, разрушение и возрождение, затрагиваются темы финансов, эмоциональной зависимости, старых обид, долгов. Освобождайтесь от всего, что тянет вниз и выстраивайте честные границы. Сила: сделать усилие и провести глубокую внутреннюю чистку. Возьмите под контроль доход-расход. Поймите, куда уходит энергия и ресурсы.

РЫБЫ – Время для того, чтобы распределить свою энергию, уделить внимание здоровью, проведите оздоровительные процедуры. Определитесь, есть ли перегруженность по обязанностям. Пересмотрите график работы, образ жизни, сбалансируйте питание, расставьте приоритеты. Возможна, новая трудовая деятельность. Сила: всё делать по плану, по порядку и аккуратно. Хорошее здоровье - фундамент жизни.



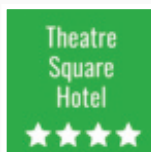
Креативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

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



Express Sadovaya Hotel
www.sadovaya-hotel.ru

T.: +7 812 449 62 52



Theatre Square Hotel
www.theatresquare-hotel.ru

T.: +7 812 386 37 73



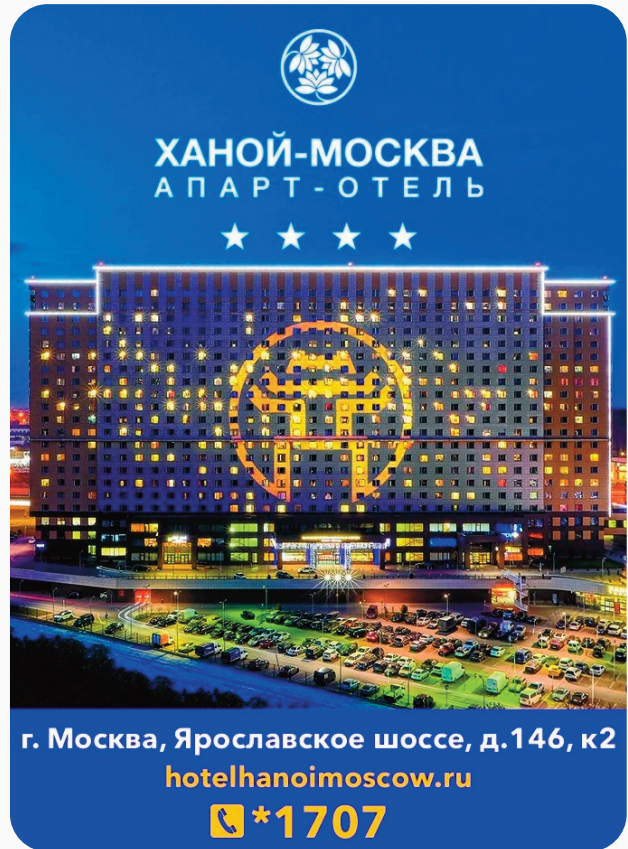
CLASSIFIED



 **ТЕРРИТОРИЯ
ТЕННИСА**
КОРТЫ И ШКОЛА

tennis-territory.ru

МО, Ленинский городской округ,
Видное, Зелёный переулок д.19
Мессенджеры: +7 991 332-44-11
Телефон: +7 495 196-44-11




ХАНОЙ-МОСКВА
АПАРТ-ОТЕЛЬ

★ ★ ★ ★

г. Москва, Ярославское шоссе, д.146, к2
hotelhanoimoscw.ru
 ***1707**



ЮНИМОЛЛ
ТОВАРНЫЙ КОМПЛЕКС

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



BBUS
BUSINESS BUS COMPANY

**ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ
ПАССАЖИРСКИЕ
ПЕРЕВОЗКИ**

bbus.ru



ТЕРРИТОРИЯ
ТЕННИСА

КОРТЫ И ШКОЛА

tennis-territory.ru

