

MULTIMEDIA JOURNAL

АРХИТЕКТУРА НЕВОЗМОЖНОГО





PARFUME
Made in Russia





СОДЕРЖАНИЕ

2

Слово главного редактора

3

«Когда планета делает вдох».

ОЛЬГА БЕРГАЛЬ-КУВИКАС – ученая
в области вулканологии и сейсмологии

7

Гастрономические фестивали октября

9

День отца: цена и бесценный опыт многодетного
отца ГОТОВЦЕВА БОРИСА КОНСТАНТИНОВИЧА

13

О невероятных превратностях судьбы военного
хирурга РАКАЕВОЙ ЛИДИИ ВИКТОРОВНЫ

17

Лучший проект по зоологии: шмелеводство.
ВЛАДИСЛАВ ГОРБАЧЕВ

21

«Танцы на замерзшей воде». ЧЕРЕМОНЦЕВА
ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА

23

Лайф-хаки к осеннему настроению

25

Mini trip: Нижний Новгород

31

Непростые истории простых людей

35

Ай, как вкусно!

37

Гороскоп



Дорогие читатели!

Осень решила не спешить с хандрой и затяжными дождями, щедро одарив нас неделями яркого солнца.

Наш журнал всегда был о прекрасном — о том, что делает жизнь осмысленнее, теплее и глубже. Сегодня непросто сохранять этот позитивный фокус, когда лента новостей ежедневно приносит вести о мировых катаклизмах. Планета словно проверяет нас на прочность, напоминая о хрупкости каждого дня.

В такие моменты кажется нелепым писать о красоте заката или новом гаджете. Но именно в эти времена разговор о радости становится не эскапизмом, а актом тихого сопротивления.

История снова доказывает, что даже посреди потрясений люди продолжают любить, смеяться, строить планы и заботиться друг о друге. Эта способность находить точку опоры внутри себя, радоваться каждому прожитому дню «не благодаря, а вопреки» — и есть главная технология выживания нашего вида. Мотивация двигаться вперёд рождается не из громких лозунгов, а из мелочей: утренняя чашка ароматного кофе, разговор с близким человеком, успешно решённая задача, и пр. Пусть этот номер станет для вас напоминанием о том, что пока мы способны замечать красоту вокруг, пока мы ищем знания и делимся теплом, у нас всегда будет желание сделать следующий шаг. Наслаждайтесь этим солнечным октябрём. Впереди ещё много прекрасного!

С теплом и надеждой, гл. редактор Елена Розенберг



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.



ОЛЬГА БЕРГАЛЬ-КУВИКАС

Кандидат наук, ученая в области наук о Земле. Работает в институте вулканологии и сейсмологии Дальневосточного отделения Российской Академии Наук (ДВО РАН), преподает в Камчатском государственном университете им. В. Беринга в Камчатском крае.

1 Что привело вас, учёную, в области наук о Земле, заниматься вопросами вулканологии и сейсмологии? Это был осознанный выбор из любви к стихии или случайность, которая переросла в дело всей жизни?

- Это был осознанный выбор. Я выросла в маленьком, военном поселке на Камчатке. Из моего окна открывался потрясающий вид на Авачинскую бухту, Авачинскую группу вулканов, экструзивный купол Мишенной сопки, город Петропавловск-Камчатский. Меня всегда интересовал вопрос - почему вулканы стоят рядышком, а так отличаются формой постройки, высотой. Живя на Камчатке, ты не осознано ассоциируешь себя с природой. После землетрясений, вулканической активности приходит понимание «живой», «дышащей» планеты. Хочется ее понять, уберечь людей от будущих катастроф.

2 Каким было ваше самое первое знакомство с настоящим живым, дышащим вулканом на далёком полуострове?

- Еще в школе, я ходила в туристический кружок. После 9 класса нас возили в палаточный лагерь «Голубые озера» где мы познакомились с моренными отложениями, увидели цирки палеовулканов, заполненные льдом. После 10 класса мне посчастливилось попасть в природный парк «Налычево», где я впечатлилась теплыми источниками и травертиновым ручьем. Первое знакомство с активным вулканом произошло после первого курса университета. Ранее существовала международная полевая вулканологическая школа, где желающих студентов вывозили к вулканам Мутновский и Горелый. Воочию можно было ознакомиться с проявлениями вулканической активности, увидеть примеры использования тепла Земли. Мне такой шанс выпал в 2006 г.



3

Ваша работа — это месяцы изоляции на далёких берегах России - Курилах, Камчатке, Сахалине. Почему вы скучаете больше всего, когда связь с материком обрывается, а вокруг только океан и дикая природа?!

- Я очень скучаю по своей семье, по своим детям. Пытаюсь все свободное время проводить с сыновьями. Но иногда мы не видимся месяцами... В 2022 г. наш коллектив получил поддержку Российского научного фонда. Последние годы мы проводим масштабные полевые работы, собираем каменный материал для будущих исследований. Нагрузка колоссальная. Мы пытаемся максимально эффективно использовать полученные средства т.к понимаем, что подобная поддержка была оказана избранным коллективам. Это накладывает серьезный уровень ответственности.

4

Вы регулярно находитесь там, где земля под ногами может расколоться за секунды. Во что лично вы верите, когда думаете о силе человеческого духа?

- Я верю в мечту. Понимаю, что работаю на уникальных объектах, в красивейших местах нашей планеты. Мне несказанно повезло! Когда сложно, вспоминаю коллег, которые в непростых условиях работали, изучали, публиковали материалы, подымали институты Дальнего Востока в 60-х, основывали обсерватории наблюдений. Да, у меня непростая работа... Но я уверена, что никогда не пожалею затраченных сил, времени, средств. Верю, что наши исследования носят фундаментальный характер и помогают осознать уровень опасности от природных катастроф для населения.

5 Чего вы боитесь на самом деле — внезапного извержения, ошибки в расчётах или того, что не успеете предупредить людей? А главное — как вы договариваетесь со своим страхом?

- В последние годы мы работаем над вопросами вулканопасности главных населённых пунктов Камчатки – Петропавловска-Камчатского, Вилучинска, Паратунки, Термального. Мы пытаемся показать, что в прошлом неоднократно происходила активизация как полигенного, так и моногенного вулканизма в данном районе. У меня, как у специалиста по данному направлению, конечно же, есть страх, что ввиду минимального количества сейсмостанций и других пунктов геофизических наблюдений у нас не будет возможности своевременно предупредить население и минимизировать риски ущерба инфраструктуры. Между тем, у нас в центре города Петропавловска-Камчатский стоит экстремизированный купол, шлаковые моногенные конуса распространены в долине реки Паратунка, на Халактырском пляже и на побережье со стороны г. Вилучинска. Вопросы обеспечения безопасности стоят особо остро ввиду увеличивающегося турпотока на Камчатку в последние годы. Сотни тысяч человек ежегодно посещают Камчатку. Вопросы обеспечения безопасности от природных катастроф с каждым годом будут становиться все актуальней.

6 Можете описать самый завораживающий момент, который навсегда врезался в память, несмотря на смертельную опасность происходящего?

- Да, могу. 3 августа 2007 г. – можно считать вторым днем рождения. После второго курса участвовала в международном образовательном проекте по изучению обвално-взрывных отложений на Безымянном вулкане. На следующий день после прилета на вулкан, мы пошли работать на недавно сошедший пирокластический поток. При детальном рассмотрении, наше внимание привлекли повышенные температуры на поверхности потока и налет на обломках. Мы поработали, взяли образцы, зафиксировали температуры, начали возвращаться в лагерь и тут за нашими спинами, прямо на пирокластическом потоке, начались взрывы с выбросом материала на значительную высоту. Позже мы узнали, что это были вторичные фреатические взрывы.

На ручеек лег горячий пирокластический поток, перекрыл сток, в результате вскипания воды в основании мощного потока, начались взрывы. В общем, для меня это был очень важный урок. Есть вещи, которые сложно предсказать, предугадать, но очень важно отдавать себе отчет, что работа на активных вулканах предполагает другой уровень как физической, так и эмоциональной подготовки.



7 После месяцев выживания на краю земли, среди серных испарений и постоянного напряжения, каково это — вернуться в обычный город, зайти в супермаркет или проехаться в метро?

- Это счастье! В обыденной жизни мы не замечаем чистой одежды, свежего хлеба, интернета, электричества. После длительной жизни в поле, по-другому смотришь на жизнь человека в городе, начинаешь ценить многие вещи, которые недоступны вдали от цивилизованного мира... С другой стороны, после какого-то времени в городе начинаешь скучать по звёздному небу, костру, шуму ветра, родным и близким людям, коллегам. Приходит понимание, что каждый день – это подарок свыше, время на этой земле у каждого из нас ограничено. Очень хочется использовать каждый день с пользой и благодарностью к вселенной.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ фестивали ОКТАБРЯ 2026



Октябрь 2026 года в России — это время, когда природа окончательно сбрасывает летнюю зелень, а гастрономическая карта страны смещается от свежих овощей к согревающим напиткам, выдержанным винам и сытным блюдам.

Пока центральная полоса прощается с золотой осенью, а юг собирает последний урожай, регионы предлагают форматы на любой вкус — от уютных фермерских ярмарок до масштабных винных торжеств.

Обратите внимание!
Точные даты уточняйте дополнительно перед поездкой.

Вина Река

Тыква фест

**г. Калтан, Кемеровская область,
2–4 октября**

В начале месяца Кузбасс превращается в главную тыквенную столицу Сибири. Калтанский фестиваль — это не просто выставка овощей-гигантов, выросших на ярком солнце, а полноценный агротуристический уикенд. Главная интрига фестиваля — конкурс «Царица полей», где вес отдельных экземпляров уже переваливает за полцентнера. Здесь подают тыквенный рамен с местными грибами, латте на кедровом молоке и стейки из тыквы со строганиной из муксуна.

**Донской «ответ» Октоберфесту
(Ростов-на-Дону) 30-31 Октября**

Завершается Октябрь на юге страны громко и завораживающе. «ВинаРека» — это главный праздник нового урожая. Виноделы Ростовской области представляют многообразие сортов нового урожая от ледяного петната до выдержанного в донском дубе красного. Вместо свиных рулек здесь подают целиком запеченных азовских калканов и раков, сваренных в виноградном сусле.

Октябрьский гастро-трип по России в 2026 году выстраивается в идеальное путешествие с севера на юг. Начните выходные в туманной тайге Приморья, проведите середину недели среди сладостей Тулы, а в завершении съездите на фермерскую неделю в Кузбасс, чтобы финишировать длинными ноябрьскими праздниками с бокалом терпкого донского вина.



Фестиваль тайги

г. Владивосток, 10 октября

Фишка 2026 года — открытая кухня шеф-поваров коренных народов Дальнего Востока, которые готовят супы в берестяных коробах. А после дегустации, прямой походкой на сопку Тигровая, чтобы встретить закат над Золотым Рогом с кружкой обжигающего тасжного взвара. Уххх.

К середине октября Приморье накрывает влажными туманами, и Владивосток отвечает на это проведением brutalного гастрофестиваля. В меню такие дурманные блюда, как рыба калуга горячего копчения прямо на углях дальневосточного дуба, папоротник орляк, вымоченный в ключевой воде, и десерты из лимонника и актинидии.

Лёвшин 2.0

г. Тула 2-4 октября 2026

Если Владивосток — это про дикую природу, то Тула в октябре делает ставку на инженерию вкуса. Тульский фестиваль назван в честь Василия Лёвшина — тульского писателя и одного из первых русских гастрономов XVIII века. Белевская пастила здесь подается в виде азотной пены, пряники печатаются на пищевых 3D-принтерах, создавая сложные геометрические структуры внутри теста, а знаменитый суворовский кулеш готовится в современных су-вид пакетах для максимального раскрытия вкуса перловки и говядины. Центральное событие фестиваля — баттл между мастерами оружейного дела и кондитерами, где нужно выковать съедобную сталь из темного шоколада и карамели.



18 ОКТЯБРЯ 2026

ДЕНЬ ОТЦА

Осень богата на праздники семьи:

- *день пожилых людей (1.10)*
- *день учителя (5.10)*
- *день отца (18.10)*
- *день бабушек и дедушек (28.10)*

Вот и мы, в преддверии 'Дня отца', решили взять интервью с многодетным отцом. Этот диалог не просто с родителем, это беседа с кризис-менеджером, дипломатом, финансистом и главным инженером домашнего уюта в одном лице.

Многодетное отцовство требует той самой «мягкой силы», эмпатии и бесконечного терпения, которые общество так часто предписывает женщинам. Большой дом работает, как единый организм. Но именно эта тотальная ответственность дарит невероятную свободу — свободу быть настоящим, сбросить социальные маски и найти опору не во внешних достижениях, а в глазах своих детей.

В этом интервью мы намеренно обойдем стороной глянцевою картинку идеального семейства.

 Мы будем говорить о цене и бесценном опыте этого пути.

МНОГОДЕТНЫЙ ОТЕЦ

ГОТОВЦЕВ

Борис Константинович



1.

Что является для вас главным постулатом в воспитании детей. На каких трех китах основывается ваша дружба с детьми?

- У меня «семеро по лавкам». Старшему скоро 17 лет, пошел в 11 класс. Младшей только исполнилось 4 года. Очень разный возраст у всех, характер, интересы. Односложно не скажешь, но, наверное, главный постулат - «время вместе»! В сегодняшнем ритме жизни, с его скоростями, многозадачностью и «онлайн» форматами, просто провести время вместе с семьей - задача не из легких, особенно если вы живете в мегаполисе. Но все же, у нас есть несколько правил, которые мы с женой придерживаемся. Это наши семейные традиции, наши ценности: во - первых, воскресенье всей семьей идем в церковь. Мы - христиане. Во - вторых, раз в неделю, обычно это пятница, или суббота мы все вместе «бездельничаем»). Это или фильм, или настольные игры, или просто вкусная еда. В-третьих, один - два раза в год выезжаем в отпуск всей емьей. Эти, несложные правила, помогают нам дружить друг с другом и лучше понимать.

2. Все дети растут разными и по характеру, и по привычкам. Как вы определяете и подсказываете им дальнейший путь? Как сохраняете индивидуальность каждого ребенка?

- Дети действительно разные! Уверен, что самая главная миссия родителя, увидеть таланты ребенка. И не просто увидеть, а суметь «заразить» его страстью этот талант развивать! Но я только в пути, и очень хочется верить, что у меня, как у отца, все получится! Тем не менее, считаю, что не нужно усложнять эту миссию десятками различных кружков, секций и пр. Намного важнее искренняя заинтересованность отца, например, в рисунке дочери или компьютерной игре сына. Это помогает увидеть индивидуальные дарования вашего ребенка. Задавайте больше вопросов своим детям и по-настоящему интересуйтесь их ответами, а не глядя в телефон параллельно).

3.

Насколько проявление уважения к матери для вас является главным в воспитании?

- Самое главное то, что уважать нельзя заставить! Уважение - результат здоровых отношений между мужем и женой. Если ребенок живет в атмосфере любви, принятия, посвящения, радости мира, он не сможет относиться по-другому к родителям. Наши дети знают, что я люблю свою жену, их маму. Я отношусь к ней должным образом, и по-другому просто нельзя»!

4.

Как у вас получается распределять энергию между работой, бытом и каждым из детей?

- Это вызов каждого дня! И как бы странно это не звучало, самое главное это - календарь, где в вашем расписании все запланировано. Время для работы, время - с женой, время - с детьми, время - молитвы, время - прогулок и тд... Это не просто, но это очень важно! Честно, я в этом не силен, но у моей жены Марии, невероятный дар администратора! Она сильно помогает.

5.

Какое главное правило сложилось в вашей семье?

- Непростой вопрос. Наверное, нужно стараться продолжать верить, прощать, радоваться, любить. Даже если что-то не получается, не опускать руки! И не думайте, что у нас «идеальная» семья. Мы обычные люди. Но мы не сдаемся, мы продолжаем!

Фото: из личного архива

Отель «EXPRESS SADOVAYA»



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ



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

Отель «THEATRE SQUARE»

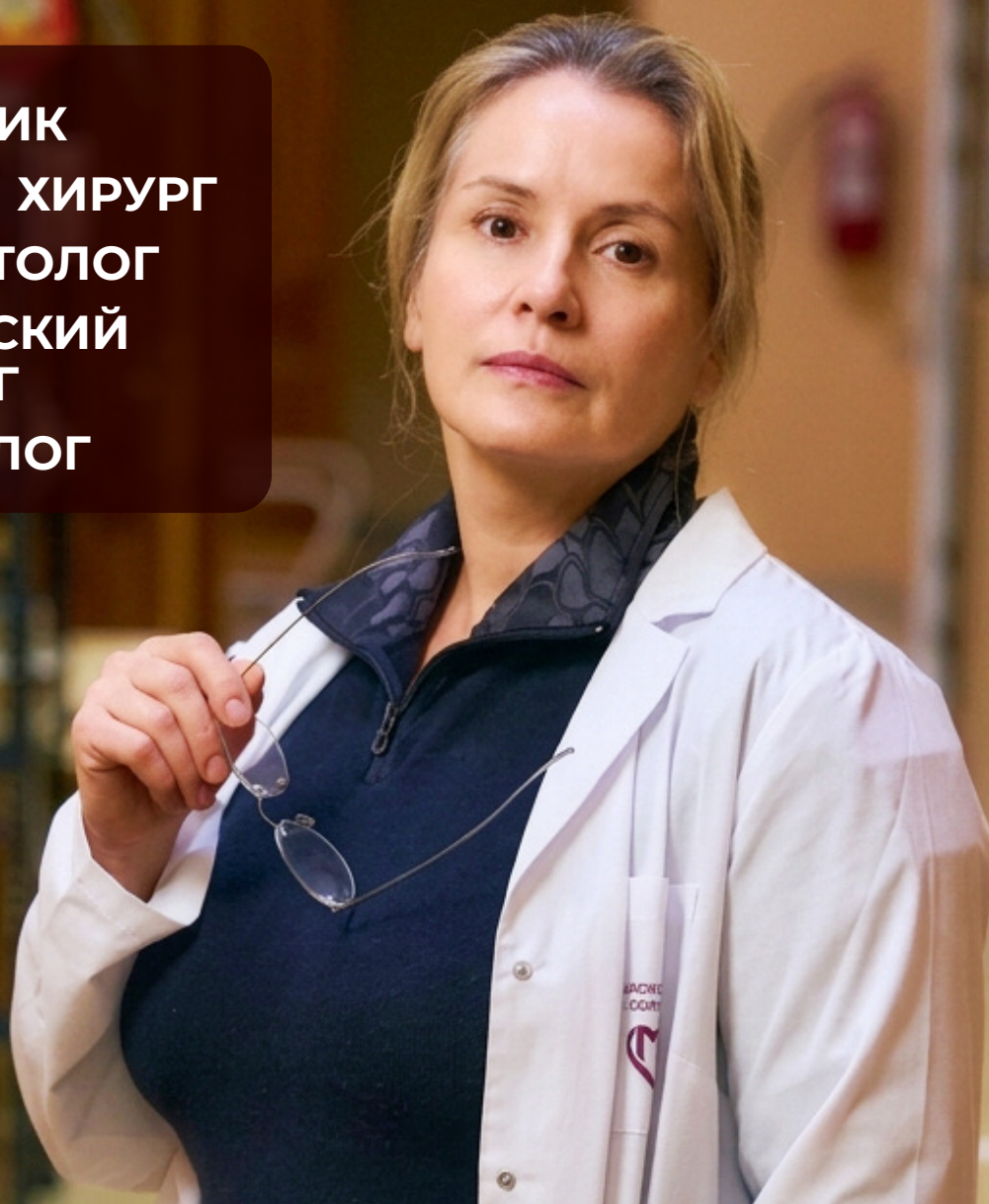


ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ



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

**ПОЛКОВНИК
ВОЕННЫЙ ХИРУРГ
РЕАБИЛИТОЛОГ
КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ
КОСМЕТОЛОГ**



ЛИДИЯ ВИКТОРОВНА РАКАЕВА

В нашем мире есть герои, о которых мы часто не знаем, пока не узнаем их истории. Сегодня мы имеем уникальную возможность поговорить с женщиной, которая олицетворяет истинную силу и мужество. Полковник и хирург, прошедшая через несколько войн и спасшая множество жизней, она — живая легенда, чей опыт и стойкость вдохновляют. Не раз сталкиваясь лицом к лицу с опасностью, она сама едва избежала смерти после серьезного ранения.

Тем не менее, ее воля к жизни и преданность своему делу возвели ее в ряд тех, кто не только лечит тела, но и восстанавливает надежду. В этом интервью мы заглянем за кулисы ее невероятного пути — узнаем о сложностях, с которыми ей пришлось столкнуться, о гуманности в условиях войны и о том, как ее опыт формирует взгляды на жизнь и профессию. И да, мы очень гордимся знакомством с таким невероятным человеком!!!!

1. Когда впервые вам пришлось поехать туда, где больно, страшно, откуда люди убегали, а вам пришлось преодолеть себя и увидеть то, о чем многие молчат?!

- Я просто училась в той военной академии, у которой все выпускники во время учебы выезжали в горячие точки. От 2-х до 4-х боевых выездов. Поэтому, моя военная карьера началась с конфликта в Югославии. Я была в Боснии, Хорватии, Сербии, Албании. Вообще, за карьеру, включая СВО – 10 боевых выездов! Первый выезд был тогда, когда юношеский максимализм превалирует над реальностью. Да и к первому ранению я относилась не так, как сейчас. Брезгливости не было, было понимание, что я смогу сделать то, что другие не смогут! А это отметили еще в Академии, когда все препарировали лягушек, а я ее потом собрала (сшила) обратно!



2. Какой самый запоминающийся момент жизни вы считаете самым важным?

- Я всем своим военнослужащим всегда говорила – нет ничего невозможного! Все невозможное – возможно! На самом деле нашему организму не так много надо – ему нужно только немного грамотно помочь, и он готов восстанавливаться. Я жадно училась и всегда хотела получить немного больше знаний, чем другие. Я очень люблю то, чем я занимаюсь. Мое последнее ранение, период парализации – многое во мне открыло. Когда я поняла, что меня «списали», я была готова к самому страшному! Но потом, я осознала, что руки опустили все, и именно поэтому это нельзя делать мне! Надо все свои знания, опыт направить на собственное восстановление! Сейчас, я хожу, двигаюсь и могу четко заявить о создании нового метода восстановления. Осталось только его апробировать на большем количестве людей. Скоро надеюсь, будем восстанавливать людей на колясках!

3. А был ли в вашей жизни случай, когда вы спасли незнакомого человека?

- Был. Мы летели в Стамбул и напротив сидела женщина, которая положила себе таблетку и посинела. Ее подруга стала ее тормошить, а она уже не реагирует. Ну, думаю, пора идти спасать. Рядом сидел мужчина иностранец, у которого я забрала бутылку воды. Он ошарашенно наблюдал, как мне пришлось влить всю бутылку в горло женщины, и пошла обратная реакция. Она ожила. Приехала скорая, носилки и пр. Но самое удивительное, что она боялась пропустить свой рейс, и это для нее было важнее спасенной жизни!



4. Через что вы никогда себе не позволите переступить?

- Я никогда не переступлю через свою совесть! Мою фамилию многие знают и знают, что со мной трудно договориться. Если я что-то решила, я все равно это сделаю! Поэтому мой конек – не ампутация, а сохранение конечностей. В рамках СВО я обучила 36 врачей-хирургов, которые могут теперь восстанавливать конечности. Правда, к огромному сожалению, из 36 человек осталось только 34 человека. Сначала они скептически относились, а потом они ужаснулись, сколько они могли бы помочь, если бы умели это делать раньше! Вакуумная терапия спасает конечности и гной выходит.

5. Теперь вернемся к более эстетическому вопросу. Вы знаете, как сохранить молодость лица без инъекций. Где и как можно получить ваши знания?

- Я обучаю специалистов этому методу восстановления. Процедура не дешевая, но результативная! У меня есть свои разработанные методы по восстановлению лица, где есть комплексные процедуры, туда входят и аппаратные методы, есть марафон «Возрождение», который я провожу бесплатно. И я каждый раз доказываю, что своими руками можно слепить то лицо, которое хочется. Я за естественность!

6. Дайте пожалуйста, совет людям, которые попали в серьезные жизненные ситуации. Как не упасть духом?

- Сразу скажу, что волшебной пилюли не может быть.

Апатия, депрессия, страшные образы и мысли будут. По любому. Их никак нельзя миновать. Самое важное – что ты себя не чувствуешь полноценно. Чтобы вытащить себя – нужна какая-то цель. То, что тебя двигает и мотивирует.

Что-то обязательно должно тебя двигать. Какая-то цель, идея, что-то незавершенное здесь, на Земле.



ВЛАДИСЛАВ ГОРБАЧЕВ

КНИГА ЖИВОТНЫХ
Лучший проект по зоологии.

ШМЕЛЕВОДСТВО

Шмелеводство - огромный бизнес, о котором простой человек даже не слышал. Оборот мирового рынка шмелеводства — 50 миллиардов долларов в год. Только в США в 2010 году фермерские хозяйства приобрели 140 000 шмелиных семей, и эта цифра лишь продолжает расти.

И маленькие фермерские хозяйства, и агрохолдинги по всему миру покупают шмелей, дабы они опыляли растения на закрытом грунте (например, внутри огромных теплиц). Только вот почему они выбирают шмелей, а не пчёл?



НА ЭТО ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН:

1. Шмелей легко перевозить.

Та ещё задачка, верно? Доставка шмелиного гнезда прямо к вам в руки — почти что стандартная курьерская перевозка. Перевозить маленькие бомбидарии (так называется улей шмелей) чисто физически легче, чем огромные ульи пчёл с тысячами насекомых. Шмелей можно перевезти даже в другую страну, нужно лишь герметично закрыть контейнер и убедиться, что они не замёрзнут по пути.



2. Шмелей легко контролировать.

Структура ульев шмелей и пчёл одинакова. Одна матка, множество сестричек-рабочих и группа трутней-бездельников. Но их поведение серьёзно отличается. Пчёлы — требовательные и своенравные существа. Они удаляются на километры от дома, опыляют цветы на огромной площади. А если не находят желаемого, то могут улететь от вас всем ульем. Шмели же куда более предсказуемы. Небольшое семейство (не более 200 насекомых) умеет довольствоваться малым. Кроме того, ульи шмелей однолетние. Матка и всё её потомство (кроме будущих королев) гарантированно и предсказуемо погибает осенью. Вам не нужно о них заботиться и переживать о зимовке. Заказали новых — и дело с концом.



3. Шмели менее требовательны.

Бомбидарию шмелей нужно в десятки раз меньше пищи, чем улью пчёл. Их намного меньше, они не делают запасы пищи на зиму. При этом они более устойчивы и к высоким, и к низким температурам. Шмели средней полосы начинают работать уже при 5°C и не останавливаются, даже когда температура достигает 40°C. Ведь +40 для них — рабочая температура, до которой шмели разогреваются в любую погоду. Ну просто идеальные опылители!

4. Шмели — лучшие опылители.

Хоботки у шмелей длиннее, чем у пчёл, поэтому они могут питаться нектаром паслёновых, опылять тыквы, клевер и даже опыляемые ветром растения! Как и пчёлы, шмели добывают не только нектар, но и пыльцу. Только делают это хитрее. Шмель-работяга забирается в цветок и начинает неистово вибрировать, вытряхивая пыльцу из пыльников цветка. Таким образом, шмели добывают больше пыльцы и, параллельно, пачкаются в ней по уши — а это очень важно для опыления цветов.

Итог - присутствие 1-2 семей шмелей на огромную промышленную теплицу увеличивает производство овощей или фруктов на 30-40%, причём без особых затрат. Вот люди и пользуются помощью маленьких работяг. И с каждым годом пользуются всё больше.

ПЕРВЫЙ

ВСЕРОССИЙСКИЙ

КРЕАТИВ 11-12 АВГУСТА
САММИТ



13 августа в КРЕАТИВНОМ КЛАСТЕРЕ СКОЛКОВО состоялся третий день Всероссийского Креатив Саммита, в рамках которого прошла насыщенная деловая программа на тему «Кооперация развития в креативных индустриях: способы, инструменты, практики взаимодействия», деловые переговоры в формате «спиддейтинг», выставка, а также награждение победителей Всероссийского Кубка креативных бизнес-проектов в шести направлениях креативных индустрий.

ВСЕРОССИЙСКИЙ КРЕАТИВНЫЙ САММИТ

С приветственными словами на открытии финального дня Креатив Саммита выступили Президент и Первый Вице-президент Союза предпринимателей креативных индустрий Ирина Патрикеева и Оксана Богданович.

Тему «Культурный код и креативный бизнес: как выйти за рамки стандартных идей и монетизировать смыслы» модерировала Ирина Патрикеева, Президент Союза предпринимателей креативных индустрий, председатель Комитета по развитию креативных индустрий МОО «ОПОРА РОССИИ», основатель Agency Creative Industry. Организаторы Креатив Саммита сразу же внедрили идеи в практику, проведя «спиддейтинг» для креативных предпринимателей, формат быстрых деловых знакомств с экспертами, представителями крупных компаний, фэшн, онлайн-платформ и других направлений. Ценным было обсуждение, поиск решений для развития, обмен контактами и договоренности о конкретных действиях в ближайшие 48 часов.

Кульминацией дня стала торжественная церемония награждения победителей Кубка креативных бизнес-проектов 2026. Победителями стали 53 проекта в шести направлениях креативных индустрий: «Наследие», «Искусство», «Дизайн», «Медиа», «Образование в креативных индустриях», «Кластеры и события» по 3-м номинациям «Стартап», «Становление» и «Успех», а также 3 проекта в специальной номинации «СВОй креатив» для участников СВО и членов их семей.

«Нам важно, чтобы наши участники не теряли друг друга, продолжали общаться, реализовывать новые идеи, вдохновляли друг друга. Поэтому в рамках Союза предпринимателей креативных индустрий мы формируем среду для дальнейшего взаимодействия, обязательно отслеживаем успехи наших победителей и финалистов, помогаем им в работе с региональной властью и крупным бизнесом, планируем новые встречи и обмен опытом», — отметили организаторы Всероссийского Креатив Саммита и Кубка креативных бизнес-проектов, руководители СПКИ.рф Ирина Патрикеева и Оксана Богданович.



Завершилась торжественная часть Креатив Саммита первым Digital Fashion Show на самом большом экране страны.

Организатор Всероссийского Креатив Саммита и Кубка креативных бизнес-проектов — Союз предпринимателей креативных индустрий. Соорганизатор Кубка — «ОПОРА РОССИИ» Московской области. Генеральный партнёр Кубка — СберБизнес. Мероприятия проходят при поддержке и участии Кластера медиатехнологий и Кластера видеоигр и анимации, Российского центра оборота прав на результаты творческой деятельности,

Федерации креативных индустрий, Школы дизайна и Института развития креативных индустрий НИУ ВШЭ, Высшей школы креативных индустрий РЭУ им. Плеханова, а также партнеров сети отелей Accor, AZIMUT, Salut, компании MUNAGOLD, «Воды здоровья», SCAN интерфакс, типографии «Альт», центр «ВОЛИН», сети кофеен «Кофендел», бюро путешествий и развивающего отдыха «ВАШ ГИД».

Сайт СПКИ.рф
Сайт Креатив Саммита creativesammit.ru
Сайт Кубка art-mosreg.ru
ВК Кубок: <https://vk.com/creativecup>

ЦЕРЕМОНЦЕВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА



Фигурное катание — это один из самых сложных видов спорта, либо формирует из человека сильную и выносливую личность, либо остается просто мечтой. Преодоление трудностей, сила воли, боль, падения и невероятное счастье, когда все получается, делают этот вид спорта уникальным, трудоемким и поистине красивым.

Руководитель, главный тренер
Клуб фигурного катания «Ассоль»,
Спб



Вы являетесь руководителем, главным тренером и уже много лет тренируете детей, скажите, когда вы принимаете в свой клуб нового тренера, как вы понимаете, что перед вами истинный профессионал, который не сломает ребенка из-за карьерных амбиций, а наоборот поможет ребенку раскрыться?

- Сперва кандидаты заполняют анкету, где я вижу опыт их работы, образование и далее проводится отбор и собеседование. Безусловно, в процессе разговора становится понятно отношение человека к своей профессии, насколько горят его глаза, какие новые идеи он может предложить, как он может улучшить тренировочный процесс и т.д. Очень важно, чтобы тренер имел помимо основного и психологическое образование, особенно при работе с детьми!



Когда именно к вам пришло фигурное катание?

- Меня с 3-х лет бабушка водила по разным секциям. Настолько часто, что я не успевала ходить в детский сад! Бассейн, гимнастика, фигурное катание, баскетбол. Абсолютно разноплановые виды спорта и в итоге лет 5-6 встал вопрос выбора между гимнастикой и фигурным катанием. И, поскольку фигурное катание включает в себя и зал, и лед, и театральное мастерство и музыкальную подготовку я выбрала именно фигурное катание, т.к. здесь есть очень важный «магнит», который не оставляет равнодушным никого – ЛЕД!

Сила духа спортсмена куется внутри команды. Какова роль руководителя в предотвращении дедовщины, грубого соперничества?

- Это максимально важно сохранить дух семьи в клубе, где дети проводят большую часть своего времени! У нас в «Ассоль» дружат все друг с другом. И дети, и взрослые, и тренеры. Наоборот, все друг друга поддерживают, помогают. Наверное, такой теплой атмосферы нет нигде, а я не успела заметить, как вокруг меня образовалась такая команда, комьюнити.

Родители часто проецируют свои амбиции на детей, приходилось ли вам отчислять очень способных физически детей, потому что их родители разрушали атмосферу в команде?

- Хороший вопрос. Да, действительно, родители часто переносят свои желания и несбывшиеся мечты на своих детей. Самое простое – с ними разговаривать и объяснять, а не молчать и отводить глаза.. Каждый ребенок движется в своем темпе и ругаться на него совершенно неправильно! Ругается тренер, в любом случае, как бы он ни любил детей, свою работу. А вот родитель должен ВСЕГДА быть на стороне ребенка, поддерживать его! И если все ополчаться против него, он просто потеряет мотивацию. В моей практике отчислений не было, скорее ребенок перегорал, и они сами заканчивали заниматься.

Как вы поддерживаете боевой дух вашего тренерского состава? Ведь, бывают разные времена – и громкие провалы, и яркая слава...

- Всегда анализируем нашу работу, разбираем ошибки, недочеты, регулярно проводим собрания с тренерским штабом, проходим обучающие курсы для тренеров. Очень важно повышать квалификацию для тренеров, не впадать в состояние замыливания. Помогаем друг другу, не стесняемся брать советы друг у друга.

К чему вы бы хотели прийти? Ваша цель.

- На том этапе, на котором мы находимся сейчас – меня все устраивает. Дальше продолжать совмещение спортивной части, где мы работаем над элементами, над программами, разрядами и балетом на льду. Балет на льду недавно мы ввели в нашем центре. Это отдельная команда, с отдельными тренировками. Вот это направление очень сплочивает у нас и детей и родителей. Мы ездим на разные конкурсы по регионам России и, выступать командой с неимоверной поддержкой – ни с чем не сравнимое удовольствие. Я очень хочу дальше развивать это направление.



10 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

Для осеннего настроения

1. Установите четкие цели. Задумайтесь, что вы хотите достичь этой осенью. Например, научиться печь тыквенный пирог (или хотя бы не сжечь его). Запишите свои цели и разбейте их на шаги. "Пирог" — это слишком общее. Лучше: "Купить тыкву", "Найти рецепт" и "...не пытаться заставить БЕ говорить".

2. Оцените своё время. Сделайте свой собственный "тайм-менеджмент на минималках". Создайте свой собственный график. Выделите время для работы, отдыха и, возможно, время на борьбу с осенней хандрой в виде чая и сериалов (потому что иногда нужно просто смотреть «Друзей» и отдыхать).

3. Создайте уютное рабочее пространство. Давайте признаемся, работа за обычным столом, заваленным бумагами, не вдохновляет. Устройте себе маленький рай с яркими подставками для чая, свечами, уютными пледом и, если повезет, психоделическими кактусами. Они точно повысят креативность!



4. Развивайте привычку к регулярности. Постарайтесь установить распорядок дня – да, тот самый, который мы все игнорируем с радостью. Например, вставляйте в одно и то же время, заваривайте утренний кофе и работайте в удовольствии. Но помните, важно не только вставать, но и не перепутать утренний кофе с вечеринкой с друзьями!

5. Практикуйте осознанность. Попробуйте варианты медитации. Спокойствие, прелесть и с каждым днем — все ближе к зимней спячке. Попробуйте представить, как ваше внимание — это лист, который нежно падает на землю, а не стартующая в космос ракета!



6. Заботьтесь о своем здоровье. Физическое здоровье — это не только бег по утрам. Это еще и ведение активного образа жизни... иногда на диване. Просто помните, что даже движение к холодильнику — это движение. Так что ведите активный образ жизни, даже если это тематическая осенняя дегустация чая и печений!

7. Делайте перерывы. Напоминаю вам о коротких перерывах. Это как осенний дождь — нужно просто остановиться и насладиться моментом, а не пытаться работать без остатка.



8. Воспользуйтесь осенними красками. Выйдите на улицу и насладитесь осенними пейзажами. Даже если вы случайно наступите на мокрый лист, это отличный способ быть "в моменте". Кто знал, что природа может зарядить со знаком «+»?



9. Ставьте точки подзадачи. Длинные списки задач могут вызывать панику, поэтому разбивайте их на маленькие шаги. Например, запланируйте сначала "Купить тыкву", а потом "Сделать из нее что-то кроме пирога".

10. Научитесь говорить "НЕТ". Иногда важно уметь отказывать. Это можно делать с такой грацией, что ваши друзья потом будут думать, что "нет" — это новый модный стиль.

Следуя этим советам, вы сможете не только повысить свою продуктивность этой осенью, но и сделать это с улыбкой на лице. И помните, если жизнь даст вам тыквы — сделайте из них пирог... или хотя бы горшочек для кактусов.

MINI TRIP

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Многим известен этот старинный город, который расположен на пересечении 2 могучих рек - Волги и Оки. Многие здесь бывали и, казалось бы, о чем новом можно еще написать?! Но нет. Мы нашли ту информацию, которая известна далеко не всем.

Если смахнуть туристическую пыль с его старинных улочек, откроется совсем другой город — место силы, аномалий и неразгаданных шифров. Мы решили немного покопаться в исторических загадках этого древнего города, "кармана" Древней Руси.

1. В самой известной легенде упоминается о визите Ивана IV в 1530 году. Говорят, царь лично спустился в глубокий подвал Тайницкой башни Кремля. Там он долго смотрел на кирпичную кладку, которая внезапно оборвалась, уходя винтом глубоко вниз. По преданию, это был лаз в потайной ход.

Легенда гласит, что ход этот тянулся на десятки километров. Одна ветка вела под руслом Оки на ту сторону, к Стрелке, вторая — петляла по дну оврагов к Печерскому монастырю, третья выходила далеко за городом, позволяя гарнизону незаметно выводить конницу в тыл врагу.



В XIX веке купцы пытались найти этот лаз. Но вот возвращались единицы, а те, кто выходил, навсегда теряли дар речи или начинали нести бессвязный бред о бесконечных лестницах. Официальные археологические экспедиции советского времени зафиксировали наличие сложной системы дренажных штолен и внутристенных коммуникаций, но главный ствол так и не нашли. То ли ходы намертво замуровали сами строители, то ли они осыпались от грунтовых вод, превратившись в нижегородскую Атлантиду. Сегодня доступ в большинство старых казематов закрыт. Официально - ради безопасности, неофициально — потому что кое о чем не нужно знать.

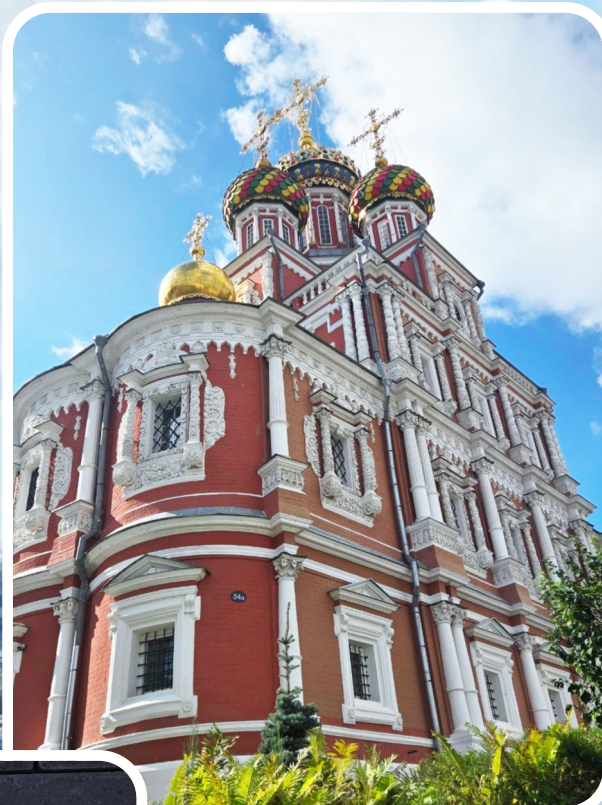
2. Мало кто знает, что задолго до подпольных большевистских типографий, именно здесь, под улицами Рождественской стороны, работала крупнейшая нелегальная печатня Древней Руси. Говорят, в XVII–XVIII веках староверы прорыли под складами соляных амбаров настоящий многоуровневый бункер. Там они печатали тысячи листовок, псалтырей и писем. Граверы создавали такие тонкие заставки, что московские сыщики сбивались с ног, пытаясь понять, откуда берется крамола такого качества. Когда начались массовые облавы, типографию не сожгли. Ее затопили. Бумага сгнила, дерево истлело, но свинцовый набор и медные доски должны лежать там до сих пор. Дайверы, обследующие старые опоры Канавинского моста, периодически жалуются на внезапные отказы оборудования при попытке заплывать в промоины речного дна — словно невидимая сила выдавливает чужаков обратно.



3. Загадочный голос. Это самая молодая загадка древней земли. Главный собор Нижегородской ярмарки — Спасский — был взорван в 1920-е годы. На его фундаменте выросли корпуса других зданий. Однако инженеры местной теле- и радиослужбы уже почти сто лет, сталкиваются с необъяснимым феноменом.

В определенных погодных условиях — обычно в плотном октябрьском тумане, когда влажность достигает пика — на определенной частоте (частота гуляет из-за атмосферных помех) начинает пробиваться сигнал. Эфир заполняется низким мужским басом, монотонно и тихо читающим церковнославянские тексты. Записи этого эфира хранятся в архивах местных радиолюбителей.

Анализ показывает, что звук идет не из космоса и не из соседних областей. Источник трансляции находится ровно в эпицентре бывшего алтаря разрушенного собора, на глубине около пятнадцати метров. Ученые списывают это на причуды электромагнитного резонанса, а мистики уверены, что земля буквально запомнила молитву и теперь транслирует ее в эфир, когда небо смыкается с водой.



Нижний Новгород никогда не любил раскрывать карты. Возможно, эти загадки никогда не будут разгаданы. Кремлевские стены надежно хранят свои секреты, смешивая правду с речной пылью, а историю — с гулким эхом шагов в пустых подземных галереях. И пока ученые ищут документальные подтверждения, город продолжает жить своей современной нижегородской жизнью.

НОВЫЙ МИР: ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ ОБЪЕДИНЯЮТ.



WORLD PUBLIC ASSEMBLY

18–19 сентября 2026 г.

АКТУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА



НОВЫЙ МИР:
ценности,
которые
объединяют

September 18–19, 2026

CURRENT
PROGRAM



NEW WORLD:
values
that unite

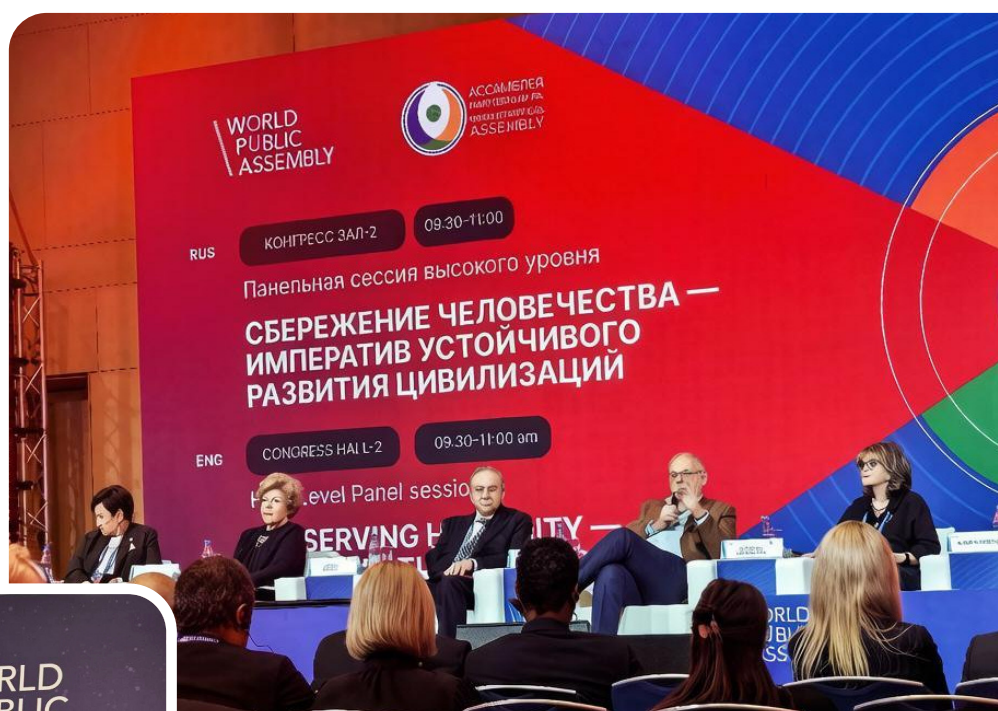
18-19 сентября 2026 года в Москве прошла Ассамблея народов мира, собравшая более 5000 участников из более чем 120 стран. Мероприятие под эгидой темы "Новый мир: ценности, которые объединяют" стало знаковым событием, продемонстрировавшим единство и солидарность народов на фоне современных глобальных вызовов.

Ассамблея объединила представителей культур, религий и этносов, создавая платформу для обмена идеями и опытом. Участники обсудили важнейшие аспекты формирования единого гуманитарного пространства, такие как толерантность, взаимопонимание и уважение к культурному разнообразию. Среди выступающих были видные ученые, общественные деятели и культурные лидеры, которые делились своими взглядами на необходимость совместных усилий для достижения мира и процветания.

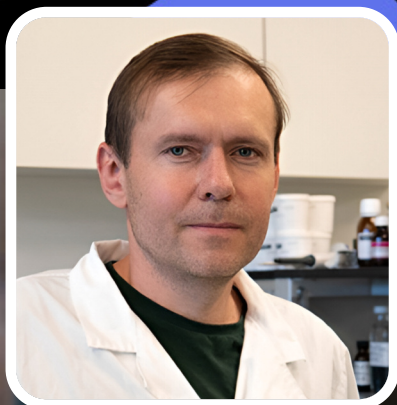


Ассамблея народов мира стала символом надежды и единства, подтверждая, что ценности, которые объединяют, способны преодолеть любые преграды и создать основу для устойчивого будущего. Мы благодарим всех участников за активное участие и вклад в развитие глобального диалога, и с нетерпением ждем следующей встречи, где мы сможем продолжить нашу общую работу по построению нового мира.

Интерес к Ассамблее был особенно высок в России, где стремление к укреплению международных связей и поддержке диалога между культурами стало актуальным трендом. Участники со всего мира отметили теплый прием и высокий уровень организации мероприятия, что подтвердило статус России как важного центра миротворческих инициатив.



Что касается результатов Ассамблеи, то они предвещают новые перспективы для сотрудничества и взаимодействия между странами. Принятые рекомендации и инициативы направлены на развитие образовательных программ, культурных обменов и проектов, способствующих укреплению дружбы между народами.

НЕПРОСТЫЕ ИСТОРИИ
ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ

СЕРГЕЙ БЕЛКОВ

Меня зовут Сергей Белков, я флейворист. С химической точки зрения любой запах - это просто смесь летучих веществ. Но не всё, что пахнет, мы можем унюхать. Вода или метан испаряются, но наши рецепторы на них не реагируют. А вот душистых веществ в настоящем ананасе около тысячи. Но мозгу из них реально нужны только 15-20 штук. Остальное - шум, который он отфильтровывает.

Химия
ЗАПАХОВ

Именно поэтому мы, флейвористы, не смешиваем тысячи компонентов. Мы берем 15 ключевых, выставляем правильные пропорции и получаем аромат, который обманет любого. В природе открыто около 10 тысяч душистых веществ. У меня на полке - 2000. Реально использую 200-300, а постоянно под рукой только сотня. Остальные ждут своего часа годами. Иногда вещество стоит 10 лет и так ни разу не попадает в еду. Это не потому, что оно плохое. Просто природа, как выяснилось, не очень фантазерка.

Из одних и тех же 10 веществ можно собрать и грушу, и яблоко, и вишню, просто меняя концентрации. Если у вас 30 компонентов, уже появляются оттенки. А из 50 можно сделать почти любой фрукт. При этом рецепты одного и того же аромата всегда разные. Клубника в природе каждый раз разная: зависит от сорта, спелости, времени после срыва. Через 5 минут ее химсостав уже другой. Но для нашего носа это всё та же клубника. Хороший флейворист знает, какие вещества за что отвечают, и может сделать клубнику более сливочной, ранней или перезревшей. Мы можем больше, чем природа. Она добавляет, сколько получилось, а мы - сколько нужно.



Зато с «химической безопасностью» у нас полный порядок. Синтетический ароматизатор часто безопаснее натурального продукта. Классика: запах вишни - это бензальдегид. В живой вишне он связан с синильной кислотой. Когда вы жуete вишню, связь распадается: вы получаете запах и... яд. Природа так защищается от вредителей. В моей лаборатории мы берем только запах, без кислоты. Так что съедобная поганка без яда - это легко, просто пока не спрашивали. И вообще, свойства вещества не зависят от происхождения. Будь вы индол из жасмина или из пробирки - ваш организм получит одно и то же. Бояться «ешек» и ароматизаторов глупо. Другое дело, если продукт сделан из плохого сырья. Ароматизатор не может замаскировать сальный или прогорклый вкус. Он только добавит сверху «вишню», а гадость никуда не денется. Поэтому качественная основа - это 90% успеха.

Так что, если завтра прилетят инопланетяне, наша органика их не удивит. Вода, углерод, альдегиды и эфиры - всё то же самое. Они тоже выберут вишневое мороженое, а не беконное. Человеческая природа, даже космическая, едина в главном - в любви к проверенному вкусу.

Но есть и жесткие ограничения. Например, аромат свежего хлеба технически невозможно воссоздать. Когда хлеб печется, пролин вступает в реакцию Майяра и рождает набор крайне нестабильных веществ. Пока мы печем - они есть. Как только хлеб остывает - они разрушаются. И даже если я синтезирую это вещество, оно развалится быстрее, чем я успею добавить его в ароматизатор. Поэтому в магазине вы никогда не купите по-настоящему «свежеиспеченный» ароматизатор. Будет ваниль, бисквит, корочка, но не хлеб.

Теперь про наше восприятие. Запах сам по себе не бывает плохим или хорошим. Это мозг решает, опираясь на опыт. Масляная кислота пахнет одновременно как дорогой сыр с плесенью и как мусорное ведро. Как вы это воспримете - зависит от картинки и контекста. Оливки пахнут прогорклым жиром, но мы их любим, потому что научились. И ни один запах не введет вас в транс и не сделает вас жрицей любви, если у вас нет личной ассоциации с этим ароматом. Феромоны и афродизиаки - это маркетинг, а не наука. Если запах дезодоранта друга заводит вас, это потому, что ваш мозг связал его с конкретным человеком, а не потому, что там есть магическое вещество. Даже мускатный орех в натуральном виде опаснее своего ароматизатора: в нем есть сафрол (канцероген) и миристицин (галлюциноген). Мы же берем только вкус, оставляя вредное за бортом.

25
ОКТАБРЯ
2026



МОДНАЯ
ВОЛНА
FASHION ФЕСТИВАЛЬ

МОДНЫЕ ПОКАЗЫ • ЛЕКЦИИ ОТ FASHION ЭКСПЕРТОВ
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ • МИНИМАРКЕТ

FASHION **фестиваль**

МОСКВА, ЯРОВИТ ХОЛЛ, УЛ. Б. ЯКИМАНКА, 26

THE SUN

terrace

Ресторан-кафе

СОЛНЕЧНАЯ ТЕРРАСА

г. Светлогорск, ул. Ленина, 11/2



КСАНА ЗОТКИНА

Владелица "Солнечной террасы"

Ай, как вкусно!





Дегустировала рецепт
дизайнер нашего журнала
Александра Кубасова

Тыквенно-имбирные кексы с кленовым сиропом

Ингредиенты:

Для теста: 200 г тыквенного пюре, 100 г сахара, 3 яйца, 100 мл растительного масла, 200 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соды, 1-2 ч. л. имбиря, 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. мускатного ореха.

Для глазури: 100 г cream cheese (сливочный сыр), 2-3 ст. л. клен. сиропа, ваниль.

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C. В глубокой миске смешайте тыквенное пюре, сахар, яйца и растительное масло. Хорошо перемешайте до однородности.

В другой миске соедините муку, разрыхлитель, соду, молотый имбирь, корицу, мускатный орех и щепотку соли. Перемешайте. Постепенно добавляйте сухие ингредиенты к тыквенной смеси, тщательно перемешивая до получения однородного теста. **Приготовление глазури:** в небольшой миске смешайте cream cheese, кленовый сироп и ваниль до получения однородной массы. Когда кексы остынут, полейте их глазурью. **Выпекание:** подготовьте формочки для кексов, смазав их маслом. Выпекайте в разогретой духовке 20-25 минут, до тех пор, пока кексы не зарумянятся.

Эти тыквенно-имбирные кексы прекрасно подойдут к чашечке ароматного чая или кофе и создадут уютную атмосферу осени. Наслаждайтесь!

ОВЕН – СОТРУДНИЧЕСТВО, ВЫРАВНИВАНИЕ.

Пересмотр партнёрских отношений, возврат к незавершённым разговорам. Пересмотр отношения к себе, насколько гармония и уравновешенность присутствуют в жизни. Могут поменяться манера, требования к партнеру, необходимо сбалансировать личные границы. Поступают предложения о совместных проектах, контракты. Есть страстное желание глубже познать взаимоотношения. Можно серьезно начать познавать тему партнёрства.

ГОРОСКОП ОКТАБРЬ

БЛИЗНЕЦЫ – СЕРДЕЧНАЯ РАДОСТЬ И ЛЮБОВЬ.

Всплеск ярких эмоций, много поводов для позитивного настроения. Романтическое настроение притягивает творческих людей, новые проекты. Можно вдвоём вернуться в состояние влюбленности. На работе может появиться служебный роман. Не пропустите свой талант, который может раскрыться неожиданно. Главное мыслить и делать всё с душой.

ТЕЛЕЦ – РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

Работа очень полюбит вас. Вместе с нагрузкой появляются новые возможности и предложения о работе. Может измениться распорядок, график работы, коллектив. Важно обратить внимание на здоровье, пройти курс лечения, диагностики. Сбалансировать, восстановить режим сна, отдыха и работы.

РАК – МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ.

Перестановка, ремонт в доме, покупка стильной мебели, вещей, которые давно планировались. Возможен, переезд в другое более благоустроенное, комфортное место жительства. Если накопилась усталость, то смените обстановку, начните заниматься новым творчеством. Возможно, известие об изменении семьи.



vk.ru/id859745321

ЛЕВ – КОММУНИКАЦИЯ РЕШАЕТ ВСЁ.

Через умение общаться, договариваться зависит успех и процветание. Расширяется круг знакомых, не закрывайтесь и не отказывайтесь от разговоров и встреч. Через близких приходит важная информация. Появляется желание обучаться, осваивать новые знания, навыки. Возможно, отправление в командировку или поездки по семейным делам.

ДЕВА – ФИНАНСОВЫЙ ПОТОК.

Не ждите приглашений и не отказывайтесь, когда они поступают. Активно проявляйтесь на работе, ищите дополнительный способ заработка, предлагайте свои услуги. Тема доход - расход активирована, ставьте конкретные финансовые цели, переоформляйте документы.



ВЕСЫ – НОВЫЙ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ.

Возникает желание перемен в образе, стиле, в манере поведения и взаимоотношений. Возвращаются люди, отложенные идеи. Истинные чувства могут скрываться, может появиться потребность в уединении и состоянии тишины.

СКОРПИОН – ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ.

Не заставляйте и не изматывайте себя обязательствами, лучше отстраниться от суеты и больше отдыхать. Заканчивайте проекты, отношения, которые изжили себя. Доводите истории, дела до конца. Занимайтесь здоровьем, укрепляйте иммунитет. Раскрывайте в себе глубокий уровень самопознания.

СРЕЛЕЦ – НОВЫЙ КРУГ ДРУЗЕЙ, ЗАГАДЫВАЙТЕ ЖЕЛАНИЯ.

Мечты имеют способность воплощаться и реализуются желания. Может поменяться окружение, компания, войдёте в новое интересное сообщество единомышленников. Знакомство с творческими людьми, поступление неожиданной информации и возможностей, которые приближают к желаемому. Возможно, появление тайного друга.

КОЗЕРОГ – НОВЫЙ СТАТУС.

Появление новой работы, должности. Поступление предложений, проектов, благодаря которым есть возможность проявиться, показать свою ценность. Открываются новые направления деятельности. Приходит понимание, что прежние цели несовершенны и появляются новые масштабные проекты и творческий взгляд в будущее. Может появиться человек, который продвинет по карьере или подсветит направление.

ВОДОЛЕЙ – НОВОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ.

Происходит большой выход из привычного образа жизни и привычных рамок. Желание новых знаний, путешествий, отправиться туда, где раньше не были. Можно серьезно задуматься о том, чтобы начать учить, стать наставником, экспертом. Может появиться человек на работе, благодаря которому пересматривается взгляд на жизнь. Становится более масштабным мироощущение.

РЫБЫ – ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ.

Пересматривается жизненная сила, ресурсность. Придётся уделить внимание финансовой теме и партнёрству. Возможно, перемены доход - расход у партнёра. Могут быть, траты в поездках, выплаты, повышение дохода, трата или крупная покупка. Может появиться новый источник дохода.



Креативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

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



V Международный БИЗНЕС-ФОРУМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЛИДЕРОВ - как катализатор глобальных инноваций

28 сентября в Сколково состоялся юбилейный, пятый Международный **Бизнес-Форум Skolkovo Women's Forum** — событие, которое не просто подтвердило свой статус, но и вывело дискуссию о женском технологическом лидерстве на принципиально новый уровень.

Цифры говорят сами за себя- более 1500 визионеров собрались под сводами Технопарка. Это была уникальная концентрация талантов: от создателей прорывных стартапов до капитанов крупного бизнеса, от нобелевских лауреатов до архитекторов государственной политики. К российским новаторам присоединились ключевые игроки из стран БРИКС+, Ближнего Востока и других регионов мирового большинства, превратив площадку в настоящий плавильный котел идей. Сегодня женщины во главе технологических компаний — чистая математика успеха: искусственный интеллект нового поколения, квантовые вычисления, агротех-революция и архитектура устойчивого цифрового мира. Дискуссионные сцены форума напоминали лаборатории, где рождались концепции будущих рынков.

Энергия зала была осязаемой. Каждая случайная встреча у кофе-брейка имела потенциал перерасти в стратегическое партнерство. Экосистема Сколково доказала свою эффективность, как точка сборки международных альянсов.

Этот день подарил нечто большее, чем инсайты — он дал чувство локтя и уверенность в завтрашнем дне. Спасибо каждому соавтору этого масштабного события! Заложенный импульс будет резонировать в наших проектах еще долгие годы. Продолжаем строить будущее вместе!

#SkolkovoWomen #DeepTech #ЖенщиныВИнтеграции



X4 ПАДЕЛ

м.о., г. Видное,
Зеленый пер., с. 10



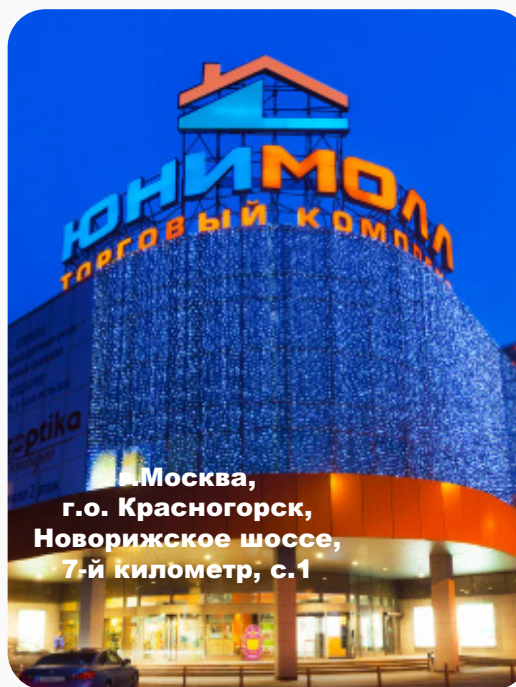
Barberia
BANYA & SPA



BBUS
BUSINESS BUS COMPANY

**ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ
ПАССАЖИРСКИЕ
ПЕРЕВОЗКИ**

bbus.ru



ЮНИМОЛЛА
ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

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



ЧАО, АМИГО!
Настоящая Италия.
Без пересадок и виз.
Только настоящие
и вкусные продукты
в нашем магазине!

Записывай адрес:
м.о, Ленинский район,
Жк Суханово Парк,
Парковая улица, дом 1
Тел. + 7 915 3543 253



**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

АПАРТ-ОТЕЛЬ

ХАНОЙ-МОСКВА

Тридцать минут вместо девяти часов.
Островок Вьетнама в Москве.

Есть в городе место, где утро начинается с запаха лемонграсса, а над водой стоит пагода на одном столбе — копия ханойской Тюа Мот Кот, под охраной каменных львов. Её снимают фотографы, к ней приезжают блогеры, возле неё назначают встречи. И мало кто верит, что всё это — в полчасе от центра.

Пагода — только начало. За ней открывается целый вьетнамский квартал. На азиатском фудкорте повара из Вьетнама каждый день варят фо бо, крутят нэмы, жарят бун ча — ароматы стоят в воздухе и не оставляют шанса пройти мимо. Рядом маркет, где найдётся всё, что обычно везут из отпуска. Чуть дальше — центр восточной медицины «ВьетМед»: иглоукалывание, горячие камни, руки, которые знают вьетнамскую школу. Гости центра могут спускаться из отеля в тапочках - здания связаны воздушным переходом.

Несколько раз в год здесь гремят аутентичные фестивали. Драконы, барабаны, фонарики, пятнадцать тысяч человек за день. В такие выходные номер в апартаменте нужно бронировать заранее.

Двести пятьдесят апартаментов с кухней, окна на Останкинскую башню и лес. И стойкое ощущение, что вы всё-таки улетели.

hotelhanoimoscow.ru
incentra.ru



Промокод на скидку 20%
на проживание в отеле:
viet20

Действует до 29.12.2026 г.



МФК "Ханой-Москва",
Ярославское шоссе, 146, к. 1, 2. Тел. с мобильных *1707