

ЦЕЛЬ



№2, ОСЕНЬ 2025

МИР СЕГОДНЯ

ностальгия по нулевым, тяга
к знаниям, свобода в образах

СТИЛЬ ЖИЗНИ

тренды осени, витаминизация
и советы фитнес-тренера

ОБРАЗ ЖИЗНИ

цель, план, мечта —
разное или единое?

РИТМ ЖИЗНИ

от лимонада
до нейроинтерфейсов

ГЕРОЙ НОМЕРА

ГЕРОЙ БЕЗ ПЛАЩА

уроки тихого добра от Константина Хабенского

Иста к Перстам



РУССКАЯ СКАЗКА НА ВАШИХ ПЛЕЧАХ

РЕКЛАМА



Анастасия
Рейзес

Мечта, желание, план, цель — столько слов, которые вроде бы подразумевают одно и то же, но без понимания тонких различий создают путаницу в голове. Если мы не можем ответить себе на вопросы: «Сейчас я мечтаю или планирую? Я готов превратить это желание в цель?», то оказываемся в грустной реальности, где ничего не достигаем.

Мечта — это компас, который задает направление, но не прокладывает маршрут. Цель — конкретная точка на карте, до которой можно добраться. А дисциплина — не суровый надзиратель, а просто топливо в баке. Мы часто ждем, что компас сам поведет нас по дороге, и злимся, когда этого не происходит. Но если понять, что каждая вещь отвечает за свое, — становится легче. Не нужно заставлять себя «гореть» целью каждый день и разочаровываться, когда вдохновение ушло. Достаточно просто регулярно заправлять бак.

В этом номере мы как раз рассказываем истории о том, как мечты находят свои цели. И делимся инструкциями, которые помогают не сдаваться, когда кажется, что топливо мотивации на исходе. Потому что, когда начинаешь глубже понимать и правильнее называть свои мысли и действия, — все становится на свои места. И путь вперед оказывается проще, чем кажется.

Главный редактор,
Анастасия Рейзес

ОГЛАВЛЕНИЕ

РИТМ СТИЛЬ ОБРАЗ ИСКУССТВО ПАУЗА ПУТЕШЕСТВИЯ

- 8

Тренды осени: время без строгих правил
- 16

Осенний чек-лист: анализы, витамины и питание
- 18

Советы фитнес-тренера: как избавиться от отеков
- 28

Дисциплина как суперсила или как развить мышцу воли
- 30

Про график: как хаотичный режим влияет на мозг и тело
- 32

Мотивация или дисциплина: как дойти до своей цели
- 34

Интервью: маленькая актриса с большой мечтой
- 42

«Черный» квадрат без черного: как Малевич изменил искусство
- 44

Арт-проекты, которые заслуживают внимания
- 54

Как числа влияют на цели и успех: пройдите тест от нумеролога
- 58

Тест на предрасположенность к Альцгеймеру: найдите три предмета на картинке
- 62

От лимонада до нейроинтерфейсов: в чем преуспели российские бренды
- 66

Кадышева, «Сплетница», 2000-е: тоска по чужому прошлому у зумеров
- 70

В курсе: о новом мессенджере МАХ и новых рекламных законах
- 72

Как маркетинг стал подстраиваться под нас: разбираем тренды с маркетологом
- 76

Невероятная Териберка: киты, сияние и «яйца драконов»
- 80

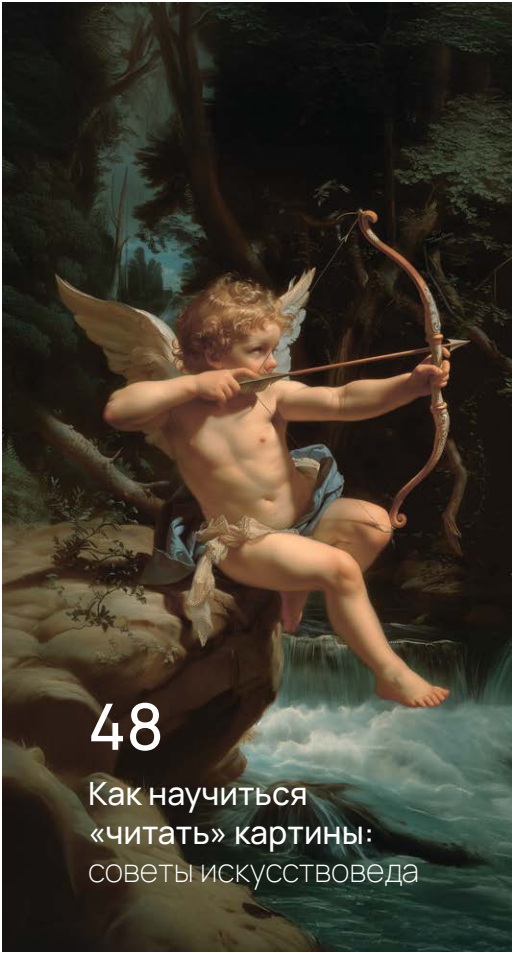
Север на тарелке: о локальных блюдах от мурманских шефов
- 84

Главный храм вооруженных сил: символ памяти, силы и единства



36

Герой номера:
герой без плаща.
Тихие уроки добра
от Константина Хабенского



48

Как научиться
«читать» картины:
советы искусствоведа

88 Цель года: как проект поддерживает детские мечты

90 Что почитать: 6 вдохновляющих книг на осень

СТИЛЬ ЖИЗНИ ©

Здоровье, ухоженность, забота о себе — это не тренд, а стиль жизни. Мир все чаще смотрит не вширь, а вглубь, и каждый из нас все больше обращается сначала к себе, а потом к окружающим. Поговорим с вами о вас?

ФОТОГРАФ: СВЕТЛАНА ВАВИЛОВА





Стилист, амбассадор
российских брендов
Лена Кузьмина



ТРЕНДЫ ОСЕНИ ВРЕМЯ БЕЗ СТРОГИХ ПРАВИЛ

И на подиумах, и в свежих коллекциях российских брендов мы наблюдаем прямо противоположные тренды. Сейчас — время, когда можно самовыражаться, как душе угодно. Мода больше не диктует строго одну линию или стиль, как это было раньше. Теперь дизайнеры используют полярные направления абсолютно равноценно, предлагая находить свой уникальный образ. Важно не следовать чему-то одному слепо, а выбирать то, что действительно отражает индивидуальность, комфорт и чувство стиля.

Центральные элементы, вокруг которых строятся все трендовые образы, — это мех, замша, кожа и их эко-аналоги. Эти материалы точно планируют завоевать наши сердца в ближайшие месяцы (если ещё не завоевали). И если в прошлых сезонах мы встречали мех в основном в аксессуарах (меховая обувь уже несколько лет есть у многих брендов, а прошлой зимой появились и меховые сумки), то теперь он встречается даже в самых неожиданных местах. «Меха много не бывает», — думают сегодня дизайнеры. Смелые носят его не только в верхней одежде, но и первым слоем.

То же самое можно сказать и про кожу с замшей: из замши теперь шьют не только куртки, но и платья, юбки, брюки, комбинезоны. А жакеты, тренчи и куртки из кожи — уже неотъемлемая часть гардероба модниц этой осенью. Так проявляется эта игра без правил. Все, что мы наблюдаем в последнее время — это попытка перевернуть привычное с ног на голову: жакет снимаем с плеч и завязываем его юбкой за рукава на бедрах, рубашки переворачиваем и носим пуговицами назад. То же и с кожей: ткань, которая в классическом представлении используется для верхней одежды, сумок и обуви, легко пересобирается первым слоем.

**БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ВЫБОРОМ БРЕНДОВ.
КОЖА И ЗАМША (И ОСОБЕННО ИХ ЗАМЕНИТЕЛИ) МОГУТ И ВЫГЛЯДЕТЬ
ДЕШЕВО, И СОВСЕМ НЕ ДЫШАТЬ. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПОПРИСЕДАТЬ
В ПРИМЕРОЧНОЙ: ОЩУЩЕНИЯ ОТ НЕБОЛЬШОЙ РАЗМИНКИ
МОГУТ СТАТЬ ХОРОШИМ КРИТЕРИЕМ ДЛЯ ВЫБОРА :)**

Тренд на оверсайз и широкую линию плеч продолжает уверенно шагать вперёд. Но рядом с ним всё громче заявляет о себе противоположный силуэт — аккуратный и женственный (да возрадуются те, кто проклинал «мешки из-под картошки»). Всё чаще мы видим талию, приталенные и полуприталенные силуэты, а вместе с ними — стиль ladylike, воспевающий женственность, элегантность и утонченность.

И если элегантность — это про чёткие линии и понятные формы, то лёгкая небрежность, многослойность и расслабленность спортивного стиля (вперемешку с повседневной, а иногда и домашней эстетикой) — это про комфорт. Этот тренд уже настолько вжился в гардеробы, что трудно представить современную девушку без возможности выглядеть круто и при этом чувствовать себя максимально удобно.

Считаю, что сейчас — прекрасное время для самовыражения и анализа своего гардероба, чтобы собирать его разным. Я не верю, что одна и та же девушка может каждый день ходить на каблучках и в узких юбках. У каждой из нас бывают дни, когда в худи 60-го размера мы ощущаем себя собой. Быть разной, не предавая себя и свои потребности, — пожалуй, самый мощный и бесценный макротренд современности.

ПАЛЬТО
HISS

СВИТЕР
HISS

ПЛАТЬЕ
TRONOVA

БРЮКИ
PITKINA

ЛОНГОЛИВ
PITKINA

ТАПОЧКИ
WB

НОСКИ
PITKINA

СУМКА
NADONADO



БОМБЕР
ANNUKO



КОСТЮМ
TRONOVA



ЮБКА
ANNUKO



СУМКА
BOLT



ШУБА
MAREM

БЛУЗА
MAREM

КУРТКА
SANCHY

ЛОНГОЛИВ
LIME

РЕМЕНЬ
HIS

БРЮКИ
MAREM

ЛЕГГИНСЫ
TRONOVA

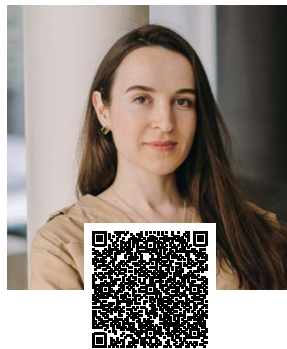
ЮБКА
MAREM

СУМКА
REFRAME

ТУФЛИ
ZARA

БОТИЛЬОНЫ
12STOREEZ





Врач клинической лабораторной диагностики,
заведующая лабораторией филиала «KDL Екатеринбург», нутрициолог
Елена Ефимцова

ОСЕННИЙ ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ: АНАЛИЗЫ, ВИТАМИНЫ И ПИТАНИЕ

Итак, сезон фотосессий с желтыми листьями, пересмотра всех частей саги «Сумерки» и пряного тыквенного латте в самом разгаре. Стоит добавить в свой список дел еще и поход в аптеку. В этот переходный период организму особенно нужна мощная поддержка. Иммуитет слабеет, сезонные вирусы не дремлют и такое комбо часто приводит к затяжным и даже хроническим болезням. Разберем пять главных вопросов по теме.

КАК ОТЛИЧИТЬ НЕХВАТКУ ВИТАМИНОВ ОТ СЕЗОННОЙ УСТАЛОСТИ?

Сонливость, плохое настроение, нет энергии — за этими симптомами простой осенней хандры может скрываться дефицит витаминов и микроэлементов. Отличить одно от другого можно по нескольким ярким признакам. Если сильно выпадают волосы, ногти истончились и отслаиваются, побледнели слизистые, а на зубах часто появляется кариес — организм подает сигналы о внутренних сбоях.

Самое неприятное в таком состоянии: сил что-то менять просто нет. Когда опускаются руки, тяжело заставить себя записаться к врачу, сдать анализы и начать курс витаминов. Но именно в этот момент нужна помощь извне!

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

Клинический анализ крови. Позволяет оценить общее состояние здоровья. Сначала обращаем внимание на уровень лейкоцитов — иммунных клеток, которые борются с вирусами и бактериями в первых рядах. Когда он ниже 4, ваша защита страдает. Повышенный уровень лимфоцитов, у взрослых больше 40%, у детей больше 60%, укажет на наличие в организме хронических вирусов, например, герпеса или вируса Эпштейна-Барр. Они значительно снижают иммунитет. Низкий гемоглобин даст сигнал о дефиците железа и витаминов B9 и B12.

Белок. Играет ключевую роль в строительстве иммунных клеток и антител, а еще перевозит витамины и минералы по всему организму. Если по результатам значение ниже 70 — БАДы принимать бесполезно, пока не восполните дефицит.

Железо. Это основной элемент в организме, нужный для крепкого иммунитета, образования гормонов и работы

щитовидной железы. Чтобы увидеть полную картину, помимо самого железа, стоит проверить ферритин, общую и латентную железосвязывающую способность и коэффициент насыщения трансферрина.

Витамин D. Активирует иммунные клетки, они начинают быстрее двигаться и яростнее реагировать на вторжение вирусов. Самые оптимальные значения — 70–80.

Гормоны. Если к усталости и апатии добавляются скачки веса, повышенная раздражительность и зябкость, стоит проверить работу щитовидной железы. Небольшой орган размером с грецкий орех участвует в регуляции практически всех процессов в организме. Три анализа помогут увидеть всю картину: ТТГ, Т4 свободный и Т3 свободный.

КАК ВЫСТРОИТЬ КУРС ПРИЕМА ВИТАМИНОВ?

Для профилактики полезно осенью и зимой пить витамин D в дозировке 2000 МЕ и йод 200 мкг. А дальше — смотрите на свои дефициты. Принимайте те витамины и микроэлементы, которых не хватает, в лечебных дозировках в течение 2 месяцев. После — повторно сдайте анализы и оцените динамику. Но главное — консультируйтесь с врачом.

Еще одна интересная деталь — не все витамины дружат между собой. Например, железо очень капризное. Его нельзя пить вместе с магнием, лучше разносить прием на утро и вечер. К тому же оно плохо усваивается с молочкой, да и чаем его запивать не стоит. У феррума хорошие отношения с витамином C — это классическое сочетание. Цинк, как токсичный начальник, не дает меди работать. А витамин D и кальций, наоборот, помогают друг другу повысить KPI.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ ПИТАНИЕМ?

Налегайте на белок — мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог и бобовые. Не забывайте про клетчатку — в идеале нужно есть 30 разных видов в неделю: овощи, фрукты, ягоды, зелень, крупы, орехи и семена. Жиры поддерживают правильную работу гормонов: качественные растительные масла, лучше сыродавленные, сливочное масло 82,5%. И поменьше теста — глютен склеивает ворсинки кишечника и мешает усваиваться всему полезному.

Теплые, согревающие блюда — идеальная основа осеннего рациона. На завтрак: яичница со шпинатом и зеленью, тост с авокадо и тыквенными семечками. На обед: запеченный стейк лосося с лимоном и травами, с гарниром из бурого риса и салатом из помидоров, огурцов с оливковым маслом и грецкими орехами. На ужин: чечевичный суп с луком и морковью, обязательно с ложкой сыродавленного масла. На десерт: запеченное яблоко с корицей и медом.

ЧТО МОЖЕТ МЕШАТЬ УСВОЕНИЮ ВИТАМИНОВ?

Пропиваешь витамины курсами, не экономишь на пилюлях — а по анализам снова дефициты? Значит, нужно искать проблему глубже! Жирорастворимые A, D, E и K не усваиваются, если нарушен отток желчи. При проблемах с кишечником — вздутии, воспалении слизистых, повреждении ворсинок — даже самые качественные добавки работают впустую.

Проходим мимо аптеки, новый БАД не решит проблему. Нужно восстанавливать пищеварительную систему. Как? Наладить питание, поддержать микрофлору, убрать воспаление.

Вторая распространённая ошибка — игнорировать генетические особенности. Есть люди, которые плохо усваивают витамин D. Им поможет только повышенная дозировка. Похожая ситуация и с фолиевой кислотой. Нарушения в генах MTHFR и MTRR мешают витамину B9 переходить в активную форму — метилфолат. Именно он участвует в важнейших процессах: очищении ДНК клеток, формировании новых тканей, синтезе аминокислот и белков.

Поэтому для правильного подбора витаминов, недостаточно почитать отзывы. Нужно внимательно отнестись к результатам анализов, следить за динамикой и, конечно, наблюдаться у грамотного врача. Только тогда добавки действительно начнут помогать восполнять дефициты.

ТЕПЛЫЕ, СОГРЕВАЮЩИЕ БЛЮДА — ИДЕАЛЬНАЯ ОСНОВА ОСЕННЕГО РАЦИОНА

ЕЛЕНА ЕФИМЦОВА, НУТРИЦИОЛОГ

«Грамотно расшифровать результаты сможет только врач. Но есть правило, которое подойдет в большинстве случаев. В медицинской распечатке всегда указывают референсные значения нормы, например, гемоглобин для женщины — от 117 до 155. Разницу между двумя показателями нужно разделить на три части. Получаются следующие промежутки: 117 – 129, 130 – 142, 143 – 155. Средний вариант — это те цифры, к которым нужно стремиться. Для витаминов — ориентироваться нужно на последнюю треть».



АНТИОТЕЧНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Легкая тренировка, которая подойдет даже новичкам. Эти несложные упражнения полезны для разгона лимфы и венозного оттока, особенно в сочетании с дыхательными практиками и элементами самомассажа. Актуальнее всего выполнять их тем, у кого сидячий образ жизни.

1

**РАЗМИНКА:
ЛЕГКИЕ ДВИЖЕНИЯ
ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ ЛИМФОТОКА**



1. Встряхивание рук и ног — 30 секунд.



2. Мягкие наклоны головы в стороны + повороты головы — по 5 раз.



3. Круговые движения стопами (сидя или стоя) — 10 раз в каждую сторону.



4. Круги плечами назад и вперед — по 10 раз.



5. Мягкие скручивания корпуса стоя — 10 раз.



2

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:
АКТИВИРУЕМ ДВИЖЕНИЕ
ЛИМФЫ И КРОВИ**



1. Глубокие вдохи и выдохи с поднятием рук — 5 раз. Помогает активизировать диафрагму, что улучшает движение лимфы.



2. Приседания с отведением рук назад — 10-12 раз. Включает крупные мышцы, улучшает венозный возврат.



3. Выпады назад с тянущимися руками вверх — по 10 раз на каждую ногу. Работает с застойными процессами в ногах.



4. Мягкие наклоны вниз с расслаблением шеи — 10 раз. Улучшает отток жидкости от головы.



5. Прыжки или шаги на месте, покачивания с пятки на носок — 30 секунд. Отлично активизирует лимфоток!



6. Поза стула (статическое удержание) — 30 секунд. Запускает мощный кровоток в ногах.

ИСТОЧНИК: FREEPIK

3

**САМОМАССАЖ + ДЫХАНИЕ:
ИДЕАЛЬНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ
КОМПЛЕКСА**



1. Похлопывания и поглаживания ног снизу вверх.



2. Круговые движения по животу по часовой стрелке



3. Растирание кистей и предплечий.

ОТЕКИ — НОРМАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ АКТИВНОГО ЧЕЛОВЕКА, ЕСЛИ ОНИ ВРЕМЕННЫЕ И ПРОХОДЯТ ПОСЛЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ. ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, СНА, ТРЕНИРОВОК И ЗАБОТА О ТЕЛЕ ПОМОГУТ МИНИМИЗИРОВАТЬ ДИСКОМФОРТ И НЕ МЕШАЮТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ К КРАСИВОМУ ТЕЛУ. НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ ОТЕК КАК ПРИГОВОР, ЭТО ПРОСТО СИГНАЛ. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СВОЕГО ПЛАНА И РЕЗУЛЬТАТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДЕТ



Фитнес-тренер, нутрициолог
Евгений Гайер

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОТЕКИ И КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ: СОВЕТЫ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Отеки — частая проблема как у тех, кто ведет активный образ жизни, так и у менее подвижных людей. И если у одних они просто «портят внешний вид» и проходят в течение дня, то для других становятся настоящей проблемой и вызывают дискомфорт. Разберемся, что это такое и как с ними справляться.

Отек — это скопление жидкости в тканях. После тренировок в частности это нормальная физиологическая реакция: мышцы воспаляются, организм удерживает воду для восстановления. Также причинами проявления отеков могут быть питание, стресс, недосып, недостаточно активный образ жизни, гормональный фактор (у женщин отечность часто связана с циклом), жаркая погода, перелеты и лекарственные препараты (например, антидепрессанты или оральные контрацептивы). Важно! Не следует путать описанное выше явление с патологическим отеком, который может быть связан с гормонами, работой почек, сердца, с венами, лимфой и так далее. Кратковременные отеки могут пройти в течение нескольких часов (во время дневной активности) либо пары дней. Длительные отеки — они же патологические — держатся от недели и дольше. Если отек стойкий, болезненный, с покраснением, зудом или сопровождается одышкой — это не ситуативная, а медицинская проблема.

ТРЕНИРОВКИ И ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ

Если мы говорим о спортивном контексте, то правильная тяжелая тренировка может вызывать кратковременные отеки — это сигнал о работе мышц и начале восстановления. Перегрузка и дисбаланс — например, слишком интенсивное кардио или тяжелые силовые тренировки без отдыха — могут вызвать длительные отеки. В этом случае рекомендую снижать интенсивность занятий спортом и дольше отдыхать. Отеки уменьшают качество тренировочного процесса: мышцы набухают от жидкости и мешают полной амплитуде движения, появляется усталость и слабость. Если отекают ноги и руки, это снижает подвижность суставов и может привести к травме. Кстати, чем больше у человека процент подкожного жира, тем больше и сильнее он будет отекает.

ВОДА, СОЛЬ И КАЛИЙ: КТО УПРАВЛЯЕТ БАЛАНСОМ

Есть мнение: избавиться от отеков помогает сокращение количества питьевой воды. Но все наоборот — чтобы избавиться от отеков, нужно пить больше. Когда жидкости мало, организм подает сигнал, что ее нужно запасать, так как воды как раз не хватает. Резюмирую: пить больше простой негазированной воды — лучший способ избежать отеков. В питании нужно сбалансировать соотношение соли к калию. Для этого необходимо уменьшить количество потребляемой соли в рационе и добавить калий и магний. Соль удерживает натрий в организме и чем ее больше, тем больше организм запасает жидкости, чтобы удержать баланс электролитов. Калий же действует противоположно натрию: он помогает выводить лишнюю жидкость через почки. К слову, калий поддерживает работу сердца, мышц и нервной системы.

Усиливают отечность:	Снижают отечность:
Соленые закуски, чипсы	Бананы
Колбасы, копчености	Авокадо
Фастфуд, соусы	Картофель
Консервы	Бобовые
Газированные сладкие напитки	Огурцы, зелень
Алкоголь	Ягоды, арбузы

У лимфы нет «насоса», в отличие от крови, и циркулирует она посредством движения. Если сказать очень простыми словами, когда мы двигаемся, мышцы «выдавливают» лимфу и она «двигается» по сосудам. Отсюда следует вывод: физическая активность, растяжка, массаж и баня помогают лимфе двигаться, «разгоняют» ее, вследствие чего и уменьшаются отеки.

Увлажняющий шампунь
для всех типов волос



Увлажняющий кондиционер
для всех типов волос

Дезодорант-сыворотка
с салициловой кислотой
и цинком

BHA 0.5%
• Lime & Yuzu
04 Deodorant Serum

SMORODINA
50 ml / 1.7 fl.oz.

Дезодорант-сыворотка
с адаптогенами

Adaptogen
• Bergamot &
Cedar
04 Deodorant Serum

SMORODINA
50 ml / 1.7 fl.oz.

Дезодорант-сыворотка
с АНА- и PHA- кислотами

AHA / PHA
• Strawberry &
Sage
04 Deodorant Serum

SMORODINA
50 ml / 1.7 fl.oz.

Дезодорант-сыворотка
с пребиотиками

Prebiotics
• Black Currant &
Rhubarb
04 Deodorant Serum

SMORODINA
50 ml / 1.7 fl.oz.

Твердый шампунь
для объема
и восстановления волос

Volume
+ Repair
Shampoo Bar

SMORODINA

75 g / 2.7 oz

Твердое молочко
для очищения лица
с пудрой риса
и пребиотиками

Prebiotic
+ Rice
Face Cleanser Bar

SMORODINA

50 g / 1.8 oz

Твердый шампунь
для увлажнения волос

Deep
Hydration
Shampoo Bar

SMORODINA

75 g / 2.7 oz

Подтягивающий тонер
с экстрактом анисозантоса
и растительным ретинолом



Энзимная пудра
для всех типов кожи
с пребиотиком



Увлажняющая сыворотка
для лица с церамидами
«Ceramides»



Антивозрастной тонер
для сияния кожи лица
с экстрактом центеллы,
с PGA И PHA кислотами



Увлажняющий крем
с растительными церамидами
и гиалуроновой кислотой



SMORODINA

Где заканчивается мечта и начинается цель? Что важнее: мотивация или дисциплина? Найти свою большую миссию доступно только единицам? Через знания, упражнения и личные истории мы попытались найти ответы.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ©

ДИСЦИПЛИНУ
В ЧЕМ-ЛИБО
МОЖНО НАЗВАТЬ
ХОРОШО ЗАУЧЕННОЙ
МОЗГОМ РЕАКЦИЕЙ,
ЗАБЛАГОВРЕМЕННО
ПОДКРЕПЛЕННОЙ
ДОФАМИНОМ
В ОЖИДАНИИ
НАГРАДЫ

МЫШЦА ВОЛИ: КАК РАБОТАЕТ САМОКОНТРОЛЬ

Наверняка вы задумывались: как некоторым удается спокойно соблюдать режим, не есть джанк, выходить на пробежку в любую погоду и читать по книге в неделю? Кажется, будто дисциплина перешла им «по наследству»: кто-то рождается с этим качеством, а кто-то вынужден всю жизнь бороться с прокрастинацией. Но психологи уверены — дисциплина не магия и не врожденный талант, а **навык, который можно приобрести**.

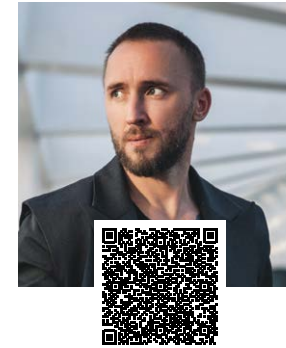
Рой Баумейстер, один из ведущих исследователей в области самоконтроля, называет силу воли «мышцей», которую, как и любую, можно укреплять тренировками и спасать от перегрузок. Именно из-за усталости, так называемого «эго-истощения», мы срываемся на фастфуд или бессмысленный скроллинг ленты на диване после продуктивного жож-дня. Там, где внимание и силы на исходе, дисциплина начинает «проседать».

По мнению специалистов, дисциплина тесно связана с мотивацией и системой ценностей. **Когда человек понима-**

ет, ради чего он действует, привычки формируются быстрее. Поэтому легко регулярно качать пресс и приседать перед отпуском, но куда сложнее — без ясной цели. Подросток может часами оттачивать движения в игре или учить аккорды на гитаре ради одобрения сверстников и мечты о выступлении. Взрослый спокойно держит строгую диету перед свадьбой или важным выходом на сцену. Но как только событие проходит, дисциплина нередко «рассыпается».

Это показывает, что самоконтроль — не абстрактная добродетель, а весьма шаткий баланс между привычкой, мотивацией и ресурсами.

Дисциплина не равна аскезе. Она скорее о способности управлять вниманием и о выборе, чему сейчас дать место в жизни. Психолог Келли Макгонигал отмечает, что сила воли — это умение помнить о долгосрочных целях в момент краткосрочных соблазнов. И здесь на первый план выходит не только психология, но и биология мозга: от того, как работают нейронные связи и гормональные системы, зависит наша способность удерживать привычки.



Эксперт по эффективности мозга, корпоративный тренер, коуч для предпринимателей и их команд
Александр Кудашев

ДИСЦИПЛИНА КАК СУПЕРСИЛА

Почему одни легко встают в 5 утра и идут на тренировку, а другие не могут оторваться от телефона? Разбираемся в секретах нейробиологии с экспертом по эффективности мозга Александром Кудашевым

ЧТО ТАКОЕ ДИСЦИПЛИНА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОБИОЛОГИИ?

Наш мозг так устроен, что для него не имеет значения какие привычки заучивать, плохие или хорошие. Главное, чтобы они подкреплялись выбросом дофамина и затрачивали минимум энергии, протраивая часто используемые нейронные пути. Такой процесс в нейробиологии называется long-term potentiation* (LTP). Это один из ключевых механизмов памяти и обучения в мозге: связи между нейронами (синапсы) становятся прочнее, если они активно и многократно используются.

Дисциплину в чем-либо можно назвать хорошо заученной мозгом реакцией, заблаговременно подкрепленной дофамином в ожидании награды. Мозг таким же образом усваивает негативные паттерны, которые впоследствии приходят в состояние автоматизмов — например, привычка хвататься за телефон при каждом уведомлении.

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ МОГУТ «ВЗЛОМАТЬ» ДОФАМИНОВУЮ СИСТЕМУ?

Сон в соответствии с циркадными ритмами, кардиосиловые тренировки, амплитудное дыхание для насыщения мозга кислородом и снижения уровня кортизола, правильное питание для поддержания нужного уровня микробиоты кишечника, позитивное мышление — все это положительно влияет на работу дофаминовой системы.

КАК ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ МОЗГ?

Формирование привычки — это нейробиологический процесс через часто повторяющееся поведение, которое становится автоматическим, обходя сознательное обдумывание. Изначально в этом активно участвует префронтальный кортекс мозга, отвечающий за фокус, долгосрочное планирование и осознанную оценку действий. Но от повторения к повторению контроль над действием переходит в подкорковую зону, которая в частности отвечает за укоренившиеся привычки.

Если префронтальный кортекс недостаточно развит, у человека нет физиологической основы для формирования полезных привычек. Именно осознанность и достойный выбор являются стартовым механизмом для дисциплины.

Что делать? «Тренировать» мозг. Префронтальный кортекс «качается» через осознанное преодоление, где стартовым механизмом являются физические упражнения с имитацией стресса. После чего выработанный навык преодоления можно направить на умственные, ментальные или эмоциональные преодоления. Например, отказ от негативных эмоций или мышления.

Так осуществляется переход от дисциплины тела к дисциплине ума, где задействованы одни и те же биологические механизмы. Но важно обучать мозг не только преодолению, но и качественному расслаблению — это тоже дисциплина.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПРИВЫЧКА ФОРМИРУЕТСЯ ЗА 21 ДЕНЬ?

В каждом возрасте и в определенных условиях привычки формируются по-разному. Подростки быстро заучивают поведение, подкрепленное социальным одобрением. Более зрелым людям выработать привычку в разы сложнее — мозг уже имеет закоренелые нейронные пути мышления.

Статистику формирования привычки за 21 день можно взять как средние показатели, учитывая способность мозга к нейропластичности в различные возрастные периоды. Но для качественных изменений трех недель недостаточно.

КАК МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ГОД ДИСЦИПЛИНЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОБИОЛОГИИ?

Емкость мозга имеет свойство увеличиваться, если направить на это физический, умственный и психический фокус. Год дисциплины не только изменит мозг структурно, но и приведет к высоким энергетическим показателям (уровень дофамина), новым инсайтам об устройстве жизни и мышлению через осознание, способности быстро достигать цели, улучшению здоровья. Все это позволит кардинально улучшить качество жизни.

ГРАФИК (НЕ) ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ?

КАК ХАОТИЧНЫЙ РЕЖИМ
ВЛИЯЕТ НА МОЗГ И ТЕЛО

Жизнь без графика кажется свободной, но на деле она приносит хаос — физиологический и психологический. До сих пор отмахиваетесь от этой известной истины? Давайте еще раз вспомним, почему сон по часам — это важно.



Согласно проведенному в 2023 году шанхайскими учеными* исследованию, в котором приняли участие 6298 человек в возрасте до 40 лет, сон напрямую влияет на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. После трех лет наблюдения у спящих менее 5-ти часов риск серьезных заболеваний оказался на 80% выше по сравнению с теми, кто спит по 7 и более часов.

И ЕЩЕ НЕМНОГО ФАКТОВ:

— В 2011 году в Нидерландах проводился эксперимент, в котором приняли участие 20 432 взрослых в возрасте от 20 до 65 лет без сердечно-сосудистых заболеваний. Через 10 лет наблюдений было установлено: у тех, кто регулярно спит менее 6 часов, риск сердечно-сосудистых заболеваний был на 15% выше, а риск ишемической болезни сердца — на 23 %. Особенно выражен был эффект у тех, кто не только мало спал, но и имел низкое качество сна.

— Стокгольмское исследование образа жизни офисных сотрудников показало: интенсивная неделя с высоким уровнем работы повышает кортизол, ухудшает сон, вызывает усталость и снижает способность к восстановлению между рабочими днями.

— «Жаворонки» и «совы» отличаются генетически. Исследование 2019 года (Nature Communications) показало, что у «жаворонков» есть набор генов, связанных с ранним пробуждением, а у «сов» — с более поздней активностью.

— Короткий дневной сон (20-30 минут) повышает способность находить нестандартные решения — об этом писал Harvard Medical School.

— Опасный рекорд: человек может выдержать без сна максимум 11 дней (эксперимент Рэнди Гарднера, 1963 год), но уже на 3-й день начинаются галлюцинации и потеря когнитивных функций.

— Известно, что Леонардо да Винчи использовал практику «полифазного сна» — спал по 20 минут каждые 4 часа. Легенда красивая, но современные неврологи говорят: это разрушает мозг и сокращает жизнь. Попытка спать несколько раз в день понемногу приводит к резкому падению продуктивности, хотя субъективно человек чувствует себя «нормально».

*КОРОТКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА ИМЕЕТ ПРЯМУЮ СВЯЗЬ С ЧАСТОТОЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА: ПРОСПЕКТИВНОЕ КОГОРТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, ПРОВЕДЕННОЕ В ШАНХАЕ, КИТАЙ

ИСТОЧНИК: BMCCARDIOVASCDISORD.BIOMEDCENTRAL.COM

УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ СТАВКУ НЕ НА СИЛУ ВОЛИ,
А НА СТАБИЛЬНОСТЬ: ФИКСИРОВАННОЕ ВРЕМЯ ПОДЪЕМА
И УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ — ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ

ОРГАНИЗМ НЕ ОБМАНУТЬ

Кажется, что недостаток сна можно компенсировать, если хорошенько выспаться на выходных. Такая стратегия работает плохо: организм сбивается, а жизнь превращается в замкнутый круг усталости. Специалисты сходятся: ключевое значение имеет не только продолжительность сна (7–9 часов), но и его регулярность.

Последняя играет даже более важную роль — обзор Национального фонда сна подтверждает: нестабильное время отхода ко сну и пробуждения связано с ухудшением общего состояния здоровья. Даже если вы спите достаточное количество часов, но в разное время суток — это сказывается на гормонах, внимании и работе мозга.

А КАК ЖЕ УСПЕХ?

В исследовании Knowledge Enthusiast (июль 2025) говорится: успешные люди — не те, кто дожидаются естественного пробуждения, а те, кто встают рано и действуют. Их утро начинается с простых, но устойчивых ритуалов: зарядки, воды, дыхания — и всё это до пика кортизола, который приходится примерно на 8 утра. Это время оптимально для принятия решений и работы над задачами, требующими внимания.



ТИМ КУК (СЕО APPLE)

Встаёт между 4 и 5 утра, чтобы читать письма от клиентов и сотрудников, затем занимается спортом и завтракает — всё до начала рабочего дня



БОБ АЙГЕР (СЕО DISNEY)

Встаёт в 4:15 утра, начинает день с тренировки в тишине, без проверки почты, чтобы сосредоточиться и подготовиться к творческому мышлению.



МАРК ВОЛБЕРГ (АКТЕР)

Просыпается в 3:30 утра, идет в спортзал, затем — чтение, молитва и время с семьей и детьми.

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: STEMOC

ДЖЕТЛАГ БЕЗ ПЕРЕЛЕТА

Смена графика сна может вызвать «разбитое» состояние, схожее с джетлагом. Учёные выяснили: биомаркеры 23% пациентов с депрессией (температура тела, кортизол, мелатонин) были такими же, как у людей после смены часовых поясов. Проблема в хаотичном сне: ложились и вставали «как придется».

СОВЕТЫ: КАК НАСТРОИТЬ СВОЙ РИТМ

Начать выстраивать режим проще, чем кажется:

• Первое правило — фиксированное время подъема. Даже если заснули позже обычного, подъем должен оставаться в одном диапазоне. Постепенно тело само «подстроит» время засыпания.

• Второе — свет. Утренний солнечный свет запускает внутренние часы, а спокойный полумрак в вечернее время позволяет настроить организм на подготовку ко сну. Здесь и минимизация гаджетов за час до сна: свет экрана сбивает выработку мелатонина.

• Третье: спокойные ритуалы перед сном — чтение, дыхательные практики, тёплый душ или растяжка — помогают снизить уровень кортизола. Важно закрепить ассоциацию: вечер — время замедления. Так мозг быстрее переключается в фазу восстановления.

ФАКТ: Сон — это не только отдых, но и «ночная уборка» мозга. Во время глубоких фаз сна активируется система глимфатических каналов, которая выводит продукты метаболизма нейронов. Недостаток сна буквально оставляет «мусор» в мозге, снижая концентрацию, память и эмоциональную устойчивость. Вот почему работа ночью с «экономией на сне» оборачивается потерями в разы больше, чем выигранное время.

ИСТОЧНИК: VECTEEZY



Регулярный сон — не ограничение, а стратегия долгой и продуктивной жизни. Хаотичный график сбивает биологические часы, лишает тело и мозг ресурса, повышает риски болезней и укорачивает период активной молодости. Выстроенный режим — это не о «дисциплине ради дисциплины», не военная выправка и не насилие над собой. Это способ настроить организм на предсказуемость, которой он так нуждается. Чем раньше человек перестает спорить с биологией, тем быстрее замечает: энергия приходит легче, задачи решаются быстрее, а жизнь становится более управляемой. Стабильное время подъема, ритуалы утра и достаточный сон становятся базой для энергии, ясности ума и успеха в делах. В итоге вопрос звучит не «иметь график или нет?», а «какой ритм сделает мою жизнь лучше».

Все мы иногда хотим «начать новую жизнь с понедельника»: выучить иностранный язык, заняться спортом, накопить на отпуск или поменять работу. Но по факту до результата доходят единицы. Разберёмся, почему не получается добиваться поставленных целей и как это изменить.

МОТИВАЦИЯ ИЛИ ДИСЦИПЛИНА: КАК ДОЙТИ ДО СВОЕЙ ЦЕЛИ



ИСТОЧНИК: FREEPiK

ПОСТРОЙТЕ АЛГОРИТМ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ПО ЭТИМ ПЯТИ ВОПРОСАМ:

- Чего я хочу достичь?
- Как именно я буду это делать?
- Когда я смогу это сделать?
- Что мне поможет?
- Что произойдёт, когда я добьюсь результата?

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ И ВЫСТРАИВАНИЕ СИСТЕМЫ ВОКРУГ НЕЁ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ПОИСК МОТИВАЦИИ

По данным международных исследований, 92% людей не добиваются поставленных целей. Как показал опрос Rambler&Co, самое распространенное препятствие на пути к достижению целей — усталость (21%). За ней идут недостаток денег (15%), лень (13%), прокрастинация (10%), отсутствие времени (10%) и знаний (4%). Только 27% россиян заявляют, что им ничего не может помешать на пути к желаемой цели.

Дело не в слабой мотивации, а в отсутствии системы. Мотивация — это искра, которая позволяет стартовать, но, чтобы двигаться дальше, нужна система: расписание, привычки, инструменты контроля. Без чёткой цели невозможно оценить результат, без системы мотивация быстро исчезнет, а если не отслеживать прогресс — интерес угасает. В итоге планы остаются только в голове, а ощущение несделанного накапливается и вызывает фрустрацию.

Цель — это не просто «хотелка», а точка приложения усилий, которая помогает понять, зачем вы тратите энергию; разбить задачу на маленькие шаги; внедрить систему, которая поддерживает движение; видеть прогресс и получать от него ресурс.

Если нет чёткой цели, вы теряете время и силы на хаотичные действия. Если цель есть, но нет системы, вы бросите процесс достижения через пару недель. Только связка «цель + система» превращает намерение в результат.

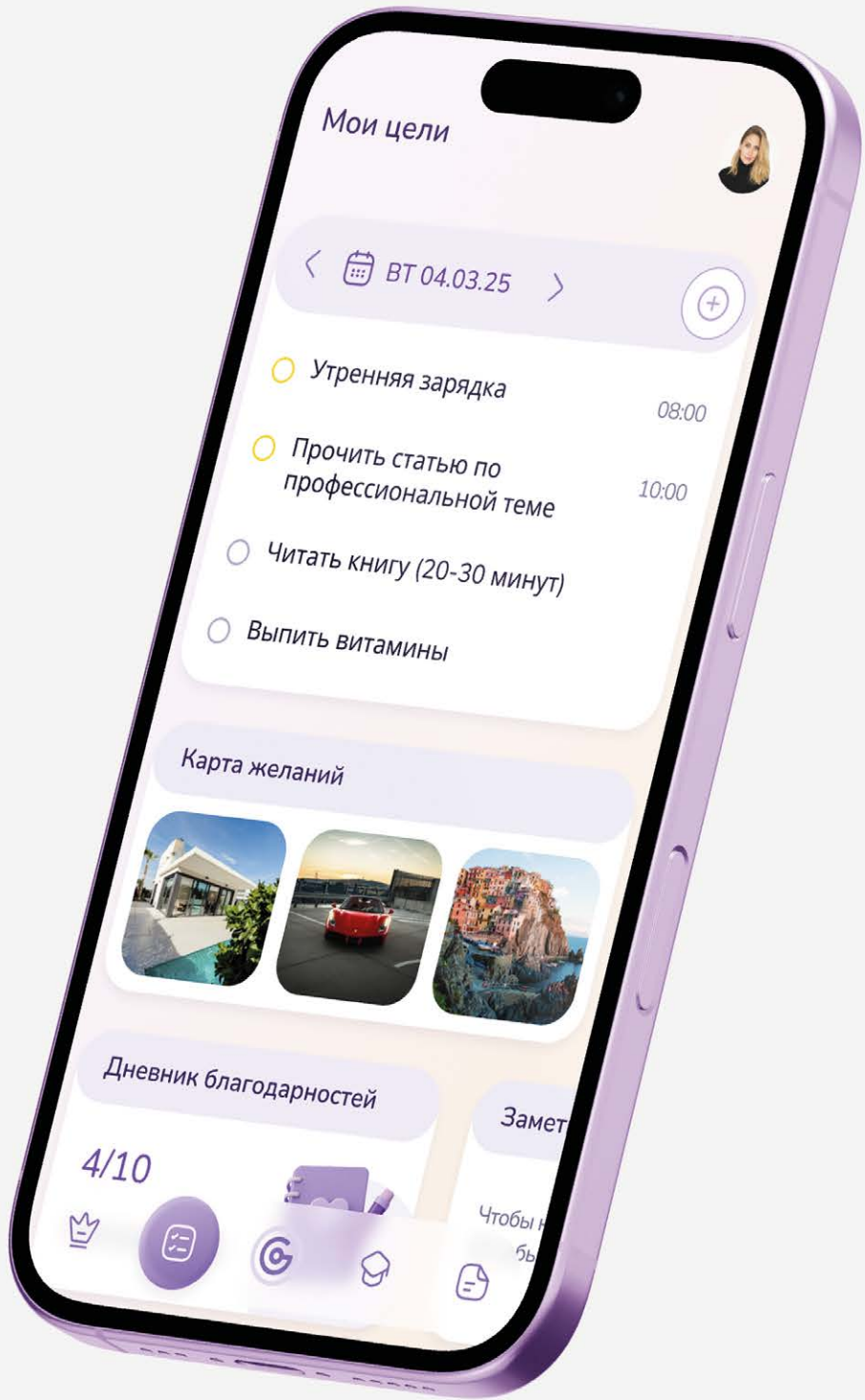
Вот ещё несколько лайфхаков, которые помогут вам двигаться к целям и не останавливаться на полпути:

1. Формулируйте цель правильно. Цели должны быть конкретными и измеримыми.
2. Делайте цели видимыми. Запишите цель на бумаге или добавьте в трекер привычек. Так будет меньше вероятность, что вы про неё забудете.
3. Разбейте цель на маленькие шаги. Большая цель пугает, а маленькая — мотивирует. Поэтому разбивайте задачи на подзадачи.
4. Используйте правило 2 минут. Если задача занимает меньше 2 минут, делайте её сразу. Так исчезают мелкие «хвосты», которые мешают сосредоточиться на главном.
5. Заведите систему привычек. Если хотите пробежать марафон, начните с привычки выходить на пробежку 3 раза в неделю.
6. Отслеживайте прогресс. Ведите дневник или таблицу: прогресс мотивирует сам по себе. Маленькие галочки в чек-листе дают чувство движения.
7. Планируйте отдых. Усталость только отдалит вас от цели.
8. Расскажите другим. Озвученные цели труднее бросить, так как появляется элемент социальной ответственности.
9. Минимизируйте отвлекающие факторы. Выключайте уведомления и освободите рабочее место от визуального шума.
10. Держите фокус на «зачем». В моменты кризиса мотивации напоминайте себе, почему эта цель важна.

СТАВЬ ЦЕЛЬ

ДОСТИГАЙ

АНАЛИЗИРУЙ



ЦЕЛЬ®



ИСТОЧНИК:
ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА
АРИАНЫ ПАРАМОНОВОЙ

**РЕЖИССЕР ПОСМОТРИТ
МОЕ ПОРТФОЛИО
И СКАЖЕТ: «ЭТУ ДЕВОЧКУ
НАДО БРАТЬ В КИНО.
ОНА ЧЕТКАЯ, ЗВОНКАЯ
И ДЕРЗКАЯ»**



МАЛЕНЬКАЯ АКТРИСА С БОЛЬШОЙ МЕЧТОЙ

Ариана — яркая, творческая и невероятно активная девочка. С четырех лет пробует разные занятия: от фигурного катания до актерского мастерства. Но именно сцена и кино стали ее настоящей страстью.

ПЕРВЫЕ ШАГИ: ОТ ЛЬДА К СЦЕНЕ

Родители Арианы не выбирали занятия за ребенка, они внимательно следили, куда тянется сама девочка и в чем проявляются ее природные способности. Сначала они думали, что дочь привлекает катание на льду. Ариана занималась фигурным катанием, но вскоре стало ясно: рутинные тренировки ей неинтересны.

Во время групповых занятий девочке быстро становилось скучно — она мечтала сразу эффектно скользить по льду и выполнять сложные элементы вроде тройных тулупов. Однако вместо этого приходилось отрабатывать монотонные, однообразные движения, которые совсем не вызывали у нее энтузиазма. Юную актрису вдохновляла живая, энергичная деятельность, где она может ощущать особый творческий подъем.

Параллельно с фигурным катанием Ариана посещала занятия по актерскому мастерству. Родители заметили, что дочь буквально оживает, когда играет и перевоплощается. «Нашей главной задачей было не записать дочь в конкретный кружок, а разглядеть, к чему лежит ее душа», — делится Анна, мама девочки.

ТЕАТР, КИНО И ПЕРВЫЕ РОЛИ

Сейчас Ариана профессионально занимается в театральной студии «Горошина», родители подошли к выбору места с особой щепетильностью. «Мы могли водить дочь в кружок рядом с домом, но видим разницу: здесь учат не просто «выступать», а глубоко проживать роли. Да, эта студия на другом конце города, но когда видишь, как раскрывается твой ребенок, понимаешь — оно того стоит».

Кроме того, девочка берет уроки вокала и ходит в художественную школу. Все это часть ее творческого развития. «Актёру важно уметь владеть голосом, — добавляет мама. — Даже если она не станет певицей, эти навыки помогут ей на сцене». Ариана уже играла в детских постановках: «Муха-Цокотуха», «Федорино горе», «Телефон», «Приключение Маши и Вити», а также принимала участие в иммерсивном спектакле «Один летний день» в атмосферном отеле Wawelberg (Санкт-Петербург). Но настоящим прорывом стало кино. В шесть лет ее утвердили на роль в сериале «Тайга».

Для юной актрисы дебют в сериале стал особенным — проект создавался для платформы ТНТ-Premier, куда мечтают попасть многие актеры. «Такие площадки, как OKKO или Premier, очень избирательны в выборе типажей, — объясняет мама Арианы. — Почему выбрали именно ее? Возможно, совпал типаж, возможно, просто повезло».

Ариана была уверена в своем успехе, хотя даже родители еще не знали, что ее выберут на роль Маруси. Восьмисерийный проект полностью изменил представление девочки о профессии. В театре все по-другому, а в кино могут в последний момент полностью поменять текст, и нужно сразу перестраи-

ваться. Родители вспоминают, как на съемочной площадке часто возникали неожиданные ситуации: «Только выучили сценарий — а режиссер говорит: «Забудь, теперь говори вот так». И нужно было мгновенно переключаться, запоминать новые реплики, менять интонацию». Но природная гибкость и способность схватывать на лету помогали Ариане справляться. Она умеет улавливать суть и быстро адаптироваться. Для ребенка ее возраста это редкое качество.

Съемки оказались непростым испытанием: ранние подъемы, долгие смены, моментальные изменения в сценарии, но родители всегда были рядом, готовые поддержать юную актрису. «Мы с мужем осознавали всю ответственность, учитывая, что это был ее первый фильм. За кадром делали все возможное — настраивали, направляли и поддерживали Ариану. Особенно сложными были ранние съемочные дни, когда приходилось выезжать в 5 утра на трюковые сцены за городом. Мы одевали ее с вечера, утром заворачивали «калачиком» в машину, чтобы она подольше поспала по дороге на площадку», — рассказывает Анна. И Ариана справилась — режиссеры отметили ее способность быстро перестраиваться и эмоциональную отдачу.

Эмоционально сложными были сцены, где по сценарию у героини Арианы арестовывали отца. Чтобы помочь дочери справиться с нагрузкой, родители брали на площадку журналы, ребусы — все, что могло отвлечь и поддержать ее между дублями. Их главной задачей было — мягко направлять, не ломая ее природный творческий потенциал.

После «Тайги» девочку пригласили на съемки детективной комедии «Папаши» с участием Гоши Куценко, Александра Балабина, Никиты Панфилова и других актеров популярных проектов телеканала НТВ. А недавно у Арианы было первое выступление в моноспектакле, где она одна играла за всех героев.

ДИСЦИПЛИНА И МЕЧТЫ

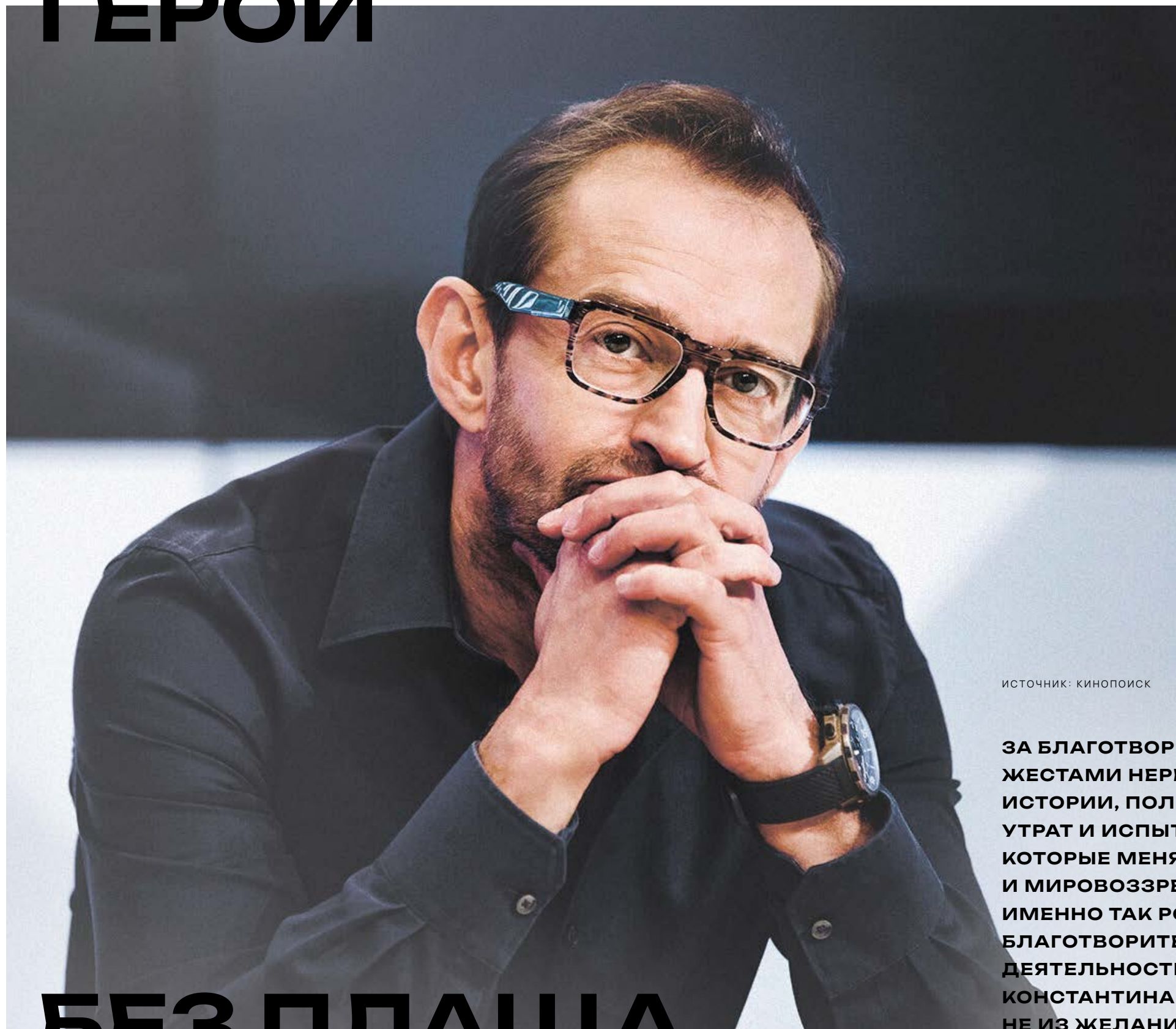
Совмещать учебу, театр и съемки непросто. Несмотря на юный возраст, у девочки уже есть гран-при театрального конкурса и несколько первых мест. Ариана упорно шла к своей цели — получить заветный Гран-при. И когда это наконец случилось, радость победы лишь разожгла в ней новый творческий голод. Теперь ее взгляд устремлен на следующую вершину — еще один Гран-при, но уже в другом направлении.

А ее главная мечта — стать известной актрисой. Когда Ариану спрашивают, кем она хочет быть, она уверенно отвечает: «Я буду актрисой, и меня узнают».

С самого детства Ариана демонстрирует удивительную целеустремленность. Эта детская мечта за три года ни разу не изменилась — сейчас она продолжает идти к своей цели с той же непоколебимой уверенностью. Родители поддерживают дочь: «Мы не знаем, как сложится ее путь. Но пока видим, что она счастлива в творчестве. А значит, будем идти в этом направлении». Сейчас Ариана готовится к новым ролям и мечтает о большом кино. И судя по ее целеустремленности — все только начинается.



ГЕРОЙ



БЕЗ ПЛАЩА

УРОКИ ТИХОГО ДОБРА
ОТ КОНСТАНТИНА ХАБЕНСКОГО

ИСТОЧНИК: КИНОПОИСК

**ЗА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМИ
ЖЕСТАМИ НЕРЕДКО СКРЫВАЮТСЯ
ИСТОРИИ, ПОЛНЫЕ ЛИЧНОЙ БОЛИ,
УТРАТ И ИСПЫТАНИЙ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ
И МИРОВОЗЗРЕНИЕ.
ИМЕННО ТАК РОДИЛАСЬ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АКТЕРА
КОНСТАНТИНА ХАБЕНСКОГО:
НЕ ИЗ ЖЕЛАНИЯ ГРОМКИХ
ЖЕСТОВ ИЛИ ПУБЛИЧНОЙ СЛАВЫ,
А ИЗ ГЛУБОКОЙ ЛИЧНОЙ ПЕЧАЛИ,
КОТОРУЮ ОН СУМЕЛ ПРЕВРАТИТЬ
В ДЕЛО ЖИЗНИ И ПОМОЩЬ
ТЫСЯЧАМ ДЕТЕЙ**

Константин Хабенский — известный российский актер театра и кино, который в 2008 году основал Благотворительный Фонд помощи детям с онкологическими и другими тяжелыми заболеваниями головного и спинного мозга. Отправной точкой стали мотив и личная трагедия актера: жена Анастасии скончалась от рака головного мозга вскоре после рождения сына. Лекарств в России тогда не хватало, а лечение за границей, к сожалению, было начато слишком поздно. Именно в память о супруге Константин инвестировал все свои средства, включая гонорары и накопления, в помощь детям, страдающим похожими недугами.

Константин Хабенский неоднократно подчеркивал, что благотворительность должна стать частью повседневной жизни каждого человека. Он продвигает идею простых и доступных способов помощи: например, пожертвования по 1 000 рублей вместо «миллионов» — чтобы участие было реальным и доступным широкой аудитории. Актер также внедрил модели фандрайзинга — привлечение корпоративных и частных доноров, делающее благотворительность инновационной и эмоционально вовлекающей с помощью предпримьерных показов фильмов в пользу фонда, благотворительных акций и коллабораций с бизнесом.

С 2010 года фонд начал открывать бесплатные творческие студии по всей России: в десятках городов, включая Воронеж, Казань, Новосибирск и Санкт-Петербург. На ежегодном фестивале «Оперение» все участники студий собираются вместе. Также был создан проект, вовлекающий детей в постановки с участием известных актеров: вырученные средства, конечно же, идут на лечение подопечных фонда. Например, на сценических выступлениях удалось собрать средства для лечения 27 детей с опухолями мозга.

НЕВИДИМАЯ ПОМОЩЬ

Сам актер называет эту сферу деятельности «мостом между медициной и человечностью», однако главный принцип Фонда Хабенского — тишина. В отличие от многих проектов, он редко становится темой пиара. Константин уверен: главное — лечение детей, а не хвалебные песни. Его собственные пожертвования — миллионы рублей от гонораров — часто остаются неизвестными широкой публике. Семьи получают помощь конфиденциально, а Фонд берет на себя не только оплату лекарств, но и организацию лечения за рубежом, включая сопровождение родителей.

Хабенский не стремится связывать свое имя с Фондом публично. Он редко появляется на мероприятиях, считая, что дети должны помнить не больницу, а то, что после болезни жизнь продолжается. Актер считает: «Я просто делаю то, что должен». В этом скромном подходе — объяснение успеха: не громкие акции, а реальные спасенные жизни.

История Хабенского — пример того, как боль превращается в силу. Организация растет, переживая кризисы и пандемию, продолжает расширять программы и находить новые формы помощи. И главное правило, которым он руководствуется: «Помощь не нуждается в громких словах — она должна просто быть».

Сегодня Фонд — это целая система, объединяющая медицину, образование и психологическую поддержку. По данным сайта правительства Москвы (сентябрь 2025 года) более 4 000 детей и молодых взрослых получили адресную помощь, более 11 000 человек прошли реабилитацию, осуществлены свыше 210 поставок оборудования, и более 10 000 врачей обучены в рамках образовательных программ. Фонд собрал более 119 миллионов рублей, помог 22 500 детям и молодым людям, и осуществил 244 поставки оборудования с 2013 года.



Фонд
Хабенского



СДЕЛАТЬ ДОБРОЕ ДЕЛО

О текущей работе Фонда журналу «ЦЕЛЬ» рассказала **Елена Федулова**, директор по коммуникациям Благотворительного Фонда Константина Хабенского

Кроме того, Фонд помогает врачам участвовать в крупных медицинских конференциях, в том числе и международных. Врачам важно следить за тенденциями лечения, новыми методами и делиться опытом с коллегами.

С каждым годом объемы помощи и привлеченных средств растут. В прошлом году Фонду удалось впервые за 17 лет привлечь более 1 млрд рублей пожертвований! В год в среднем 1200 подопечных получают помощь в лечении, обследовании, логистике; 800–1000 человек получают реабилитацию. Фонд делает все возможное для их выздоровления и восстановления, даже если на это требуется большое количество времени. Самое главное достижение — увеличение и расширение географии помощи подопечным из разных уголков нашей страны: список медучреждений, куда поставляется необходимое оборудование, растет.

В прошлом году Фонд начал поддержку исследования сохранения фертильности у детей с онкологическими заболеваниями. К сожалению, терапия может быть достаточно токсична, и дети могут потерять возможность становиться родителями в будущем.

Традиционно в августе сотрудники Фонда готовят к 1 сентября акцию «Уроки добра» для школьников. Цель — научить детей помогать и рассказать о различных способах это делать. Вместо множества букетов от целого класса, которые быстро завянут, Фонд предлагает подарить один букет от класса или принести по одному цветку, а сэкономленные на покупке средства перевести в Фонд. За 10 лет проведения акции более 150 детей и молодых взрослых с опухолями мозга получили необходимую помощь.

«Акцию придумала учительница, которая пыталась показать подрастающему поколению, что помогать — это просто.

И чаще всего инициатором участия в акции класса становится именно учитель. И мы всех призываем к участию: даже если вы не школьник и не родитель школьника, вы все равно можете поддержать акцию, зайдя к нам на сайт и оставив пожертвование».

Сейчас главный план по развитию Фонда — не снижать объемы помощи, которую он может оказывать. Самая глобальная задача — помощь подопечным не до какого-то определенного возраста, а до момента, пока они действительно не восстановятся. Ранее Фонд помогал детям и молодым взрослым до 25 лет с опухолями мозга. Сейчас, поскольку согласно ВОЗ молодежью считаются люди до 44 лет, помощь взрослым с педиатрическими опухолями мозга расширена до этого возрастного порога.

«Для нас это большой шаг — мы не можем позволить себе «один раз помочь», мы будем продолжать развивать оказание адресной помощи и, конечно, реабилитацию. Наша задача — сделать так, чтобы если не во всех городах, то во всех регионах у нас были центры, с которыми мы сотрудничаем, и мы могли бы туда направлять наших подопечных, чтобы они оставались в привычном для себя городе и не тратили силы на дорогу. Это очень важный момент».

Пусть каждый знает: помогать можно легко, радостно, классно и без каких-либо препятствий. Можно получить удовольствие от концерта и при этом стать частью большого доброго дела, ведь прибыль от продажи билетов направляется на помощь. Можно послушать музыку, роялти от прослушивания которой направляются в Фонд. Все это правда легко, главное — замечать! Помогая другим, вы в первую очередь помогаете себе оставаться человеком.

ИСТОЧНИК:
ФОНД ХАБЕНСКОГО

КАЛЕНДАРЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

**МЫ ДЕЛАЕМ АКЦЕНТ
НА ПОЗИТИВНОЙ
КОММУНИКАЦИИ: ДЕТИ
ВЫЗДРАВЛИВАЮТ,
ОПУХОЛЬ МОЗГА —
НЕ ПРИГОВОР, ПОСЛЕ
И ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ
ЖИЗНЬ ЕСТЬ
И ОНА ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**



- 1 К Новому году Фонд проводит акцию «Благотворительность вместо сувениров», предлагая бизнесу направить сувенирный бюджет или его часть на помощь подопечным. Вместо привычных корпоративных подарков — поздравить коллег, партнеров и друзей милыми открытками с рисунками ребят. Также в зимние праздники реализуется новогодний проект «Печеньки добра»: это онлайн-игра, где каждый может испечь свою виртуальную печенку, получить теплое пожелание и узнать, как празднуют Новый год подопечные, друзья и сотрудники Фонда. А главное — поддержать их и, таким образом, стать настоящим волшебником.
- 2 С сентября по май в МХТ им. А.П. Чехова ежемесячно идет спектакль «Покорение Маугли». Это музыкальный спектакль по мотивам сказки Р. Киплинга, где действие происходит не в джунглях, а в большом и шумном городе: Шерхан исполняет рэп, бандерлоги играют в баскетбол, а главный герой заново познает мир и людей вокруг себя, сталкиваясь с философией и жизненными принципами самых разных персонажей. Средства от продажи билетов направляются в Фонд.
- 3 Зимой проводится благотворительный день на катке ВДНХ. Все средства, вырученные от продажи билетов и проката коньков, направляются в четыре фонда: Фонд Хабенского, Фонд помощи хосписам «Вера», Фонд «Линия Жизни» и фонд поддержки детей с особенностями развития «Я есть!».



Понимать художников и «читать» картины — это сложно, но, вместе с тем, так интригующе и заманчиво. На самом деле, искусство — это не элитарная, закрытая тема, и вы в этом убедитесь.

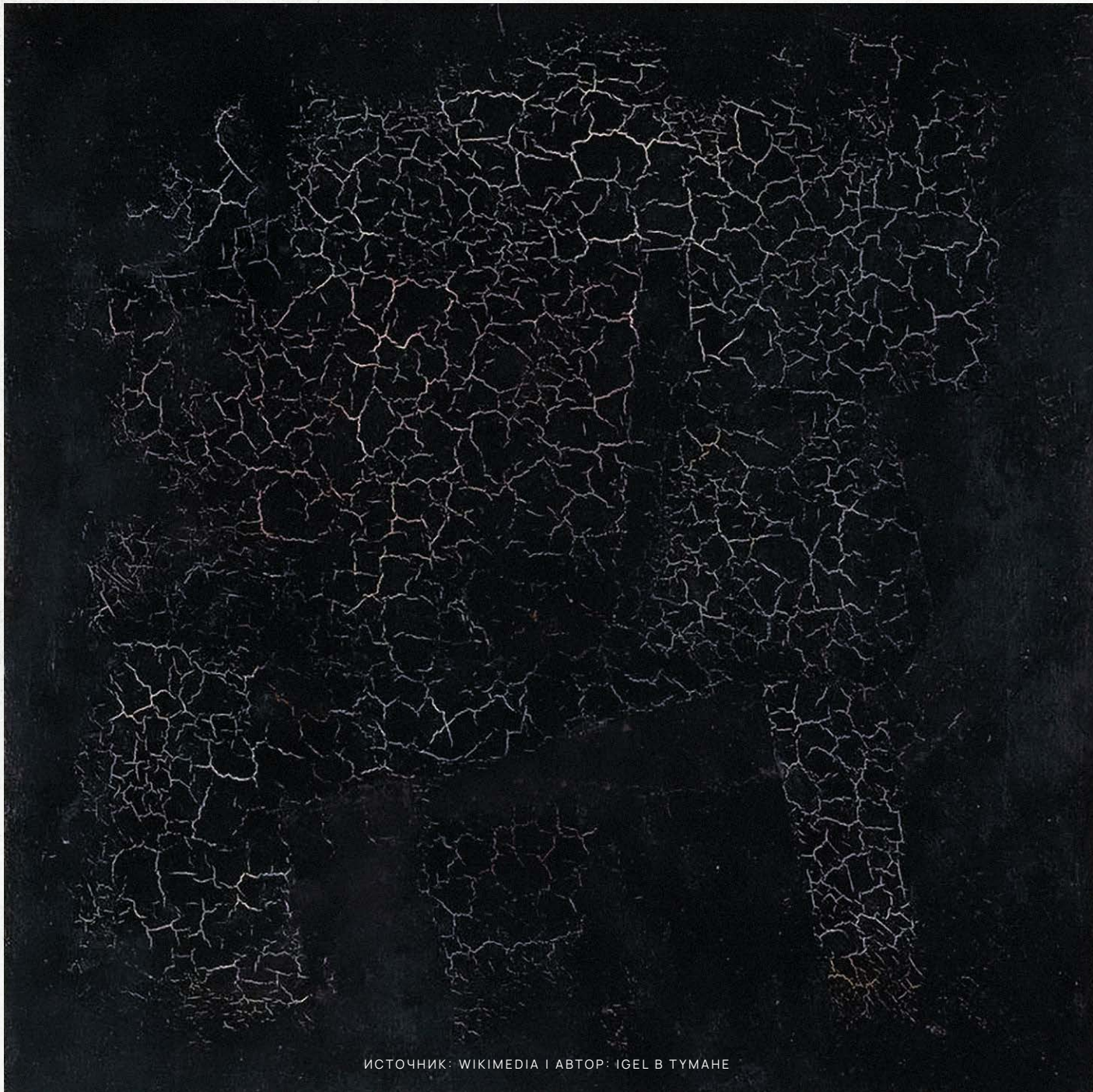
ИСКУССТВО ©





КАЗИМИР СЕВЕРИНОВИЧ МАЛЕВИЧ
(1879–1935) | ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: АНДРЕЙ БАБУРОВ

Казимир Северинович Малевич (1879–1935) начинал как художник-реалист, затем увлекся импрессионизмом, символизмом и особенно — кубофутуризмом. Работы этого периода отличаются яркой динамикой и дроблением формы. К середине 1910-х годов Малевич пришел к убеждению, что изобразительное искусство должно отказаться от подражания природе. Он формулирует идею «супрематизма» — искусства чистых форм и цвета, свободных от предметных ассоциаций. Символом нового языка становится «Черный квадрат».



ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: IGEL В ТУМАНЕ

«ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ» БЕЗ ЧЕРНОГО: КАК МАЛЕВИЧ ИЗМЕНИЛ ИСКУССТВО

«Черный квадрат» Малевича — картина, о которой слышал каждый. Но мало кто знает, что существует четыре версии этой картины, которые хранят под слоями краски целую историю! Это не просто темная фигура, а многослойный документ эпохи, скрывающий шутку, философию и художественную революцию.

«ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ» И ЕГО ВЕРСИИ — МНОГОСЛОЙНЫЙ ДОКУМЕНТ ЭПОХИ, КОТОРЫЙ ХРАНИТ СЛЕДЫ КУБОФУТУРИЗМА, РОЖДЕНИЕ СУПРЕМАТИЗМА И ЛИЧНЫЙ ЖЕСТ ХУДОЖНИКА. ТАК ИЛИ ИНАЧЕ — ОН СОЕДИНЯЕТ В СЕБЕ ПУТЬ ОТ «СТАРОГО МИРА К НОВОМУ», ПРЕВРАЩАЯ КАРТИНУ В СВОЕОБРАЗНУЮ ЛЕТОПИСЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ РЕВОЛЮЦИИ XX ВЕКА

Первый вариант картины был начат в 1913 году под влиянием спектакля «Победа над Солнцем» и представлен в 1915 году на выставке «0,10» в Петрограде. К слову, сам художник периодически «правил» биографию и датировал первую версию 1913-м годом. Разместив картину в «красном углу» выставочного зала, Малевич пошел на провокацию и подчеркнул ее сакральное значение, приравняв к иконе нового искусства.

При ближайшем рассмотрении картина раскрывает удивительный секрет. Сквозь характерный кракелюр (текстура трещин) пробивается цветной подмалевок, а рентгенографические исследования показали: под слоем темной краски скрываются не одна, а две ранние композиции!

К слову: художник не использовал черную краску как таковую. Условно черный тон — результат смешивания различных цветов.

Эта картина — в буквальном смысле наложение новых идей на старые. Сначала — кубофутуризм, стремящийся к разложению формы и динамике. Затем — протосупрематическая композиция, уже приближающаяся к новой системе живописи. И только поверх этих слоев возникает «Черный квадрат». В котором, кстати, нет ни одного прямого угла и строго параллельных сторон!

Сам художник вложил в «Квадрат» своего рода протест изображению в живописи окружающей действительности. В его творческой теории супрематизм проходит три стадии: черная, многоцветная и белая. «Черный квадрат» представляет собой «нулевую точку» — иконическую основу нового искусства, свободного от вторичности изображения. По словам Малевича, квадрат стал «отцом сферы и куба», а он сам — началом новой формы художественного мышления. Это подчеркивает идею, что «Черный квадрат» воплощает переход от имитации мира к новой «иконе современности».

Позднее художник создает еще три версии. **Второй «Черный квадрат»**

от 1923 года вошел в супрематистский триптих, куда также входили «Круг» и «Крест». Этот цикл задумывался для показа на выставке в Венеции и подчеркивает, что рисунок — не феномен спонтанности, а тщательно продуманное продолжение супрематистской системы. Все несут один и тот же смысл — «нулевая форма», точка отсчета нового художественного мира.

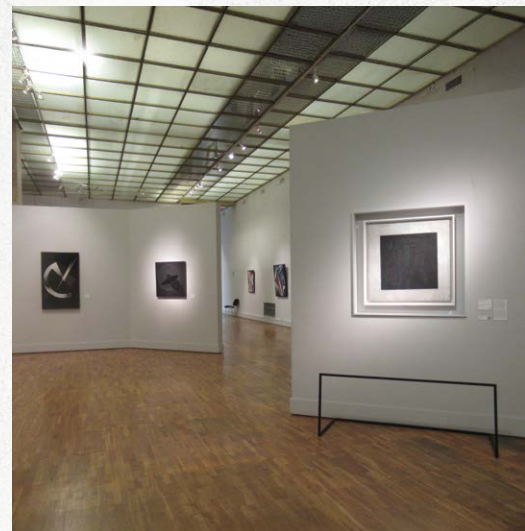
Размер второй версии квадрата составил почти на 30 см больше: он, как и остальные части триптиха, отличался от варианта 1915 года и масштабом, и пропорциями. Предполагается, что непосредственное исполнение работы принадлежит ближайшим ученикам Казимира Малевича — Анне Лепорской, Константину Рождественскому и Николаю Суетину, однако все происходило под его личным контролем. В марте 1936 года супруга художника передала этот цикл вместе с более чем восемью десятками полотен мастера в Русский музей.

Третья версия «Квадрата» появилась в 1929 году. Она почти «дословно» повторяет оригинал 1915 года, имея те же размеры — 79,5 × 79,5 см. Полотно было создано специально для персональной выставки Малевича в Третьяковской галерее. По воспоминаниям, художник работал прямо в залах музея и позволил себе лишь легкие корректировки пропорций, чтобы картины не выглядели абсолютно идентичными.

Четвертый «Квадрат» стороной в 53,5 см относят к 1932 году. О нем долго не было известно, и только в 1993 году картина всплыла в Самаре: неизвестный владелец заложил ее в отделении банка в обмен на кредит. Полотно не было выкуплено, и после банкротства банка в 1998 году стало главным активом в расчетах с кредиторами. В 2002 году по договоренности с правительством работа была снята с торгов. Ее приобрел Владимир Потанин за 1 млн долларов (примерно 28 млн рублей по курсу тех лет) и передал в дар Государственному Эрмитажу. Так «Черный квадрат» стал не только символом художественного перелома, но и своеобразным «эквивалентом стоимости» в мире искусства и финансов.

ДВА ЧЁРНЫХ КВАДРАТА
В ТРЕТЬЯКОВСКОЙ ГАЛЕРЕЕ

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: SHAKKO



ПРОТОСУПРЕМАТИЗМ

Направление в авангардном искусстве, провозгласившее превосходство цвета и чистой геометрической формы над всеми остальными аспектами живописи. Основные черты стиля:

Беспредметность: отказ от изображения объектов реального мира.

Использование простейших геометрических фигур: квадрата, круга, прямых линий.

Однотон: чистые цвета без смешивания.



ИСКУССТВО НОВОГО ВРЕМЕНИ: САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ РОССИЙСКОЙ АРТ-СРЕДЫ

ПРОЕКТ «АРТ-РОССИЯ. КЛАССИКА. НОВЫЙ СЕЗОН»

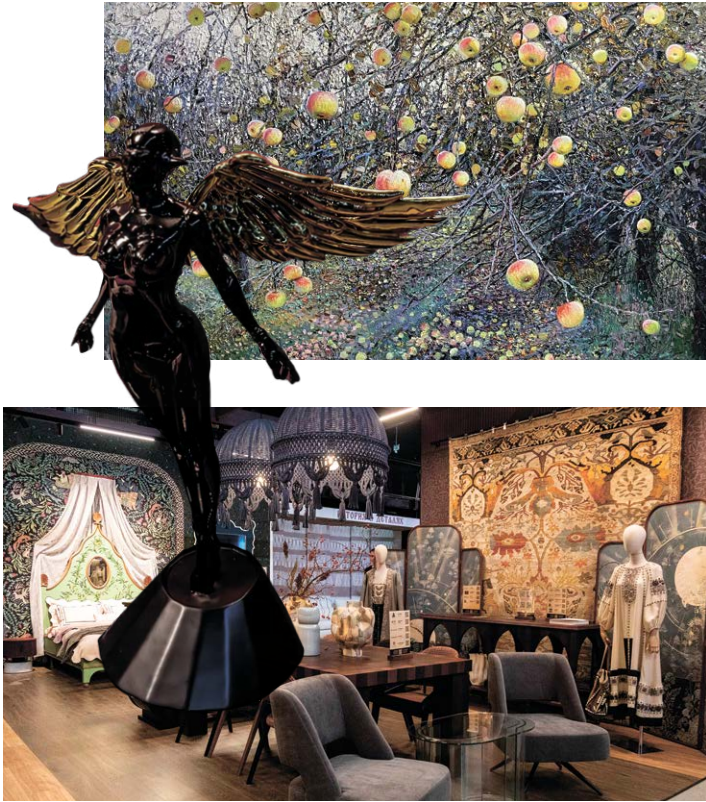
Продолжение ежегодной уличной ярмарки-выставки современного искусства, которую можно встретить в разных городах России. Такие выставки — часть большого проекта по популяризации визуального искусства: в формате открытых экспозиций на улицах показывают картины, инсталляции и скульптуры современных российских художников. «Арт Россия. Классика. Новый взгляд» сосредоточена на академическом искусстве, обращении к традициям и классическим жанрам. Гостей ждут 70 стендов, антикварные галереи, арт-лекториум, мастер-классы, а также коллаборации с музеями. Событие приглашает приобщиться к культурному наследию России и демонстрирует развитие художественных традиций страны.

CHIKOROKO. АРТ-СМЕШАРИКИ

Коллекция дизайнерских фигурок, вдохновленных персонажами «Смешариков». Инициатива направлена на развитие культуры коллекционирования и поддержку художников из России и других стран. ChikoRoko представляет фигурки ежа и кролика, созданные в коллаборации с художниками. Каждая работа — арт-объект, сочетающий знакомые образы и авторские интерпретации. Проект представлен двумя коллекциями: «ChikoRoko Дизайн» — массовая линейка в сотрудничестве с мировыми брендами, ориентированная на широкую аудиторию, и «ChikoRoko Art» — ограниченные серии с авторскими решениями российских и зарубежных художников. Проект соединяет современный дизайн, элементы поп-культуры и эксклюзивные арт-подходы. Цель ChikoRoko — продемонстрировать, как культовые персонажи могут получить новое звучание и стать частью современной художественной среды. Арт-объекты можно увидеть на первом этаже в ЦДМ (г. Москва).

FORMA. РЕСТАВРАЦИЯ ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ

Девелопер городских кварталов FORMA работает с объектами культурного наследия, возвращая им первозданный облик и наполняя современными функциями. Фокус деятельности компании — восстановление памятников архитектуры в России. Среди примеров — реставрация искусной лепнины Изюмфабрики архитектора Георгия Гольца 1930 года, долгие годы скрытой от глаз на промышленной территории. Или планируемая реновация краснокирпичных построек Густава Листа конца XIX века, где ради проекта водонапорную башню весом 1700 т переместили на 70 метров! FORMA использует опыт мировой реставрации и помогает увидеть знакомые пространства с новой стороны.



От ярмарок и выставок, объединяющих традиции и инновации, до реставрации и цифровых художников: границы между классикой и современностью все тоньше. В подборке — проекты, которые формируют культурную повестку России, открывают новые форматы диалога между искусством, технологиями и зрителем.

АННА ИСМАГИЛОВА. СЕРИЯ КАРТИН SLAVIC

Картины Анны — о возвращении к «своему» корням. В мире, где границы стираются, а традиции растворяются в потоке информации, люди все чаще ищут опору. Сейчас возрождение интереса к славянской культуре — это пробуждение памяти народа, уважение к мудрости предков: песням, ремеслам, обрядам, которые хранили связь поколений. Для общества возвращение к корням — не шаг назад, а движение вперед. Когда народ помнит, кто он и откуда, он способен создавать и объединять. Ведь корни не держат нас в прошлом — они дают нам силу расти. От картины «Russian Chupa Chups» веет ароматом жженого сахара для карамели. От натюрмортов — теплотой семейного застолья. От объемных гипсовых конфет — запахом картона и сладостей новогоднего подарка, который ты ждал весь год. «Очень часто от своего зрителя я слышу слова: «как я мог о них забыть», «я прослезилась», «папа покупал мне их каждый год, спасибо, что напомнили». Именно эта реакция на мои полотна и есть моя цель. Эта «грустная радость» от моментов, которые возможно уже не повторятся вновь», — говорит Анна.

«РУССКИЙ ДОМ». ИНТЕРЬЕРНАЯ ВЫСТАВКА

Первая интерьерная дизайнерская выставка, основанная на русском культурном коде. Экспозиция объединяет традиционные мотивы и современные дизайнерские решения, создавая пространство, где история встречается с актуальными тенденциями. Здесь можно увидеть, как культурное наследие России вдохновляет современные интерьеры и формирует новые эстетические направления. Форумная программа выставки включает выступления более 100 спикеров — архитекторов, дизайнеров и искусствоведов, которые обсудят современные тренды, культурные смыслы и развитие национального стиля. Лекции, мастер-классы и панельные дискуссии помогут участникам глубже понять феномен русского дизайна и его место в мировой культуре. Выставка объединяет искусство и инновации, подчеркивая преемственность современных достижений и технологий с богатой историей страны.

ИЛЬЯ ЧИРУН. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИМПРЕССИОНИЗМ

Основной жанр, в котором работает художник, — пейзаж: важны ощущения и эмоции, которые вызывают природные явления. Работа на пленэре помогает понять их и научиться передавать на холсте невидимые материи — ветер, тепло, звук. Сюжеты формируются из наблюдений за природой, а иногда — рождаются из случайных импровизаций и текстур. Постоянный поиск эмоционального отклика становится двигателем творчества автора. Так появились серии картин, объединенных общей темой. Каждая работа содержит множество смыслов, но зритель получает лишь подсказки, наводящие на размышления. Художник стремится пропустить через себя и сохранить на полотне энергию мира чтобы она продолжала воздействовать даже спустя годы. Миссия картин Ильи — изменить взгляд на привычные вещи: ведь созерцание важно не только в моменты яркого цветения, оно повсюду — в каждом дне, в простых, не всегда заметных явлениях.

GARAGE DIGITAL. ОНЛАЙН-ЛАБОРАТОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕДИА

Современное искусство — отражение нового типа мышления, где код, нейросети, компьютерная графика и 3D-печать становятся материалом и инструментом творчества. Программа «Garage Digital» направлена на изучение цифровых художественных и исследовательских проектов, создающих новые формы взаимодействия с визуальной культурой. Цель онлайн-лаборатории — исследование современных форм визуала и логики в медиaprостранстве. Программа объединяет художников, исследователей, программистов и искусствоведов для изучения новых языков визуальной культуры, рождающихся под влиянием технологий и медиа, а также их влияния на коммуникацию и восприятие образов. Лаборатория приглашает художников и исследователей, работающих с цифровыми медиа, обсудить эти явления и обсудить техносциальные проблемы. По итогам программы музеев «Garage» поддержит художественные или исследовательские проекты в этой области. В онлайн-встречах участвуют российские и зарубежные художники, философы и медиатеоретики.



«РОССИЯ — МОЯ ИСТОРИЯ». ИСТОРИЧЕСКИЙ МУЛЬТИМЕДИА-ПАРК

Самый масштабный экспозиционный комплекс в России, география которого насчитывает 26 городов. Исторические парки «Россия — моя история» — это современные мультимедийные пространства, объединяющие историю, технологии и культуру. Интерактивные экспозиции позволяют проследить путь страны от древней Руси до наших дней, используя новейшие формы подачи информации: цифровые инсталляции, анимацию, проекционные фильмы и сенсорные панели. Каждый парк — не просто музей, а живой образовательный центр, где история оживает через визуальные образы и звуковые эффекты. Посетителей ждут 3D-реконструкции сражений, купольный кинотеатр, интерактивные книги, исторические викторины и мультимедийные зоны с декорациями, раскрывающие тысячи фактов о великих эпохах и личностях. Проект создавался при участии историков, дизайнеров и IT-специалистов, чтобы сделать изучение прошлого увлекательным и доступным для посетителей всех возрастов.



«STILL ART FOUNDATION». FASHION-ФОТО ПО-РУССКИ

Основатель фонда Елена Карисалова приняла решение о формировании коллекции в 2004 году: так началась коллекция искусства fashion-фотографии в России. Сегодня «Still Art Foundation» управляет крупнейшей в России коллекцией западной фотографии XX–XXI веков. С 2019 года организация реализует образовательные, издательские и выставочные проекты, продвигая фотографическое искусство и поддерживая развитие отечественной fashion-фотографии. Одна из миссий «Still Art Foundation» — помощь молодым авторам, создание площадки для профессионального роста и взаимодействия с музеями, издателями и галереями. Выставки коллекции проходили в Государственном Эрмитаже, ГМИИ имени А.С. Пушкина, Мультимедиа Арт Музее, Центре фотографии имени братьев Люмьер и других ведущих площадках страны.

ASKERI GALLERY. КАМЕРНОЕ СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО

Московская галерея современного искусства, основанная топ-моделью Полиной Аскери в 2016 году. Проект направлен на реализацию предметов искусства, сотрудничая с ограниченным количеством художников, чьи работы отражают тенденции современного западного и восточного искусства, стратегически выстраивая их карьерный путь. Askeri Gallery воплотила множество выставочных и благотворительных проектов в России и за рубежом, регулярно открывая новые выставки на площадках партнеров, среди которых государственные музеи и частные организации. Также галерея представляет своих художников на международных ярмарках современного искусства. Эксперты Askeri Gallery формируют частные коллекции, работают с интерьерами, помогают с подбором VIP-подарков.



Дипломированный искусствовед (МГУ), лектор и автор
просветительского проекта YaAndArt и подкаста «Об истории и искусстве»
Екатерина Андреева

КАК НАУЧИТЬСЯ «ЧИТАТЬ» КАРТИНЫ: СОВЕТЫ И ОПЫТ ИСКУССТВОВЕДА

Музеи и галереи всегда полны посетителей, но у каждого из нас свой способ смотреть на искусство. Одни останавливаются у полотна всего на несколько секунд, другие пытаются разгадать замысел, а кто-то, напротив, теряется перед полотнами великих мастеров. Ключевой вопрос: достаточно ли просто любоваться картиной или в ее сюжете скрывается целый мир? Как шаг за шагом научиться понимать живопись? Почему важно быть открытым перед искусством, а не пытаться загнать его в рамки строгих правил? О том, что значит «читать картину» и чем это отличается от простого «смотреть» рассказала Екатерина Андреева — дипломированный искусствовед, лектор и автор образовательных проектов.

Когда вы «просто» смотрите на искусство или картины, вы опираетесь исключительно на свои чувства: «нравится / не нравится». Это ваш личный опыт взаимодействия с искусством. Если говорить про «чтение искусства», стоит опираться на исторический период, когда было создано произведение, на личную историю художника, вероятно, манифест, провенанс произведения. В таком случае вы читаете и понимаете искусство. Читать — значит понимать контекст, когда почему и как было создано произведение.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ НИКОГДА ГЛУБОКО НЕ ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ЖИВОПИСЬЮ?

Если нет задачи разбираться, а хочется приятно провести время, то нужно честно поговорить с собой и понять, какое искусство вам нравится. Импрессионисты? Смотрите их. Готовы к новому? Экспериментируйте. Если есть желание начать понимать кубизм, например, то начните хоть со статьи в Википедии, а дальше, изучая историю, вы сможете понять и искусство.

НУЖНО ЛИ СРАЗУ ИЗУЧАТЬ ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ ИЛИ ДОСТАТОЧНО ЛИЧНОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ?

Термины и понятия добавятся в ходе вашего изучения, специально их учить смысла нет. Такие слова как «архитектоника» и другие все равно ничего не дадут без контекста. Впечат-

ление не равно изучению. Могут нравиться или не нравиться те или иные художники — это не имеет отношение к изучению искусства. Чтобы изучать — нужно быть беспристрастным.

КАКИЕ ОШИБКИ ЧАЩЕ ВСЕГО СОВЕРШАЮТ НАЧИНАЮЩИЕ ЗРИТЕЛИ В МУЗЕЯХ И ГАЛЕРЕЯХ?

Ошибки совершаются не в музее, а в отношении. Например: «Современное искусство — это не искусство» — это личное отношение. И часто именно оно берет верх, а вовсе не готовность изучать и быть открытым к новому. Никто не заставляет любить академистов (подставьте любое течение, стиль или направление), но изучить, почему такое искусство появилось, важно и интересно.

КАК ОТДЕЛИТЬ ЛИЧНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ ТОГО, ЧТО ХУДОЖНИК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВКЛАДЫВАЛ В ПОЛОТНО? НЕ «ДОДУМЫВАТЬ»?

Прочитать дневники, манифесты (если они есть), изучить исторический контекст: когда и в каких условиях создавалось произведение. Есть, конечно, искусство, где подразумевается, что зритель должен испытать «свои» эмоции и именно они будут верными, но это не касается большей части истории искусств.



ИСТОЧНИК: FREEPIK

**НУЖНО ЧЕСТНО
ПОВОРОТИТЬ С СОБОЙ И ПОНЯТЬ,
КАКОЕ ИСКУССТВО ВАМ НРАВИТСЯ.
ИМПРЕССИОНИСТЫ?
СМОТРИТЕ ИХ.**

**ГОТОВЫ К НОВОМУ?
ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ**

**ПРАВДА ЛИ, ЧТО МНОГИЕ КАРТИНЫ
СОДЕРЖАТ СКРЫТЫЕ СИМВОЛЫ
И ЗАГАДКИ, КОТОРЫЕ НЕПОСВЯЩЕННЫЙ
ЗРИТЕЛЬ НЕ ЗАМЕТИТ? ЧТО ДАЕТ
ЗРИТЕЛЮ ЗНАНИЕ КОНТЕКСТА —
НАПРИМЕР, ИСТОРИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ
ИЛИ ЛИЧНОЙ ИСТОРИИ АВТОРА?**

Картины — это не карта сокровищ или ребус. Художники писали для своей эпохи и своих зрителей, которые понимали контекст. Например, картина Рубенса «Суд Париса». За счет атрибутов богинь (Гера — павлин, Афродита — купидон, Афина — щит и шлем) я вижу, что это суд Париса, потому что знаю данный миф. Примерно это касается картин на мифологические, библейские и исторические события. Зная библейские тексты, мифологию, историю, я узнаю — то есть «читаю / разгадываю» — картины. Это не дар, а лишь набор знаний.

Если я вам покажу фотографию из интернета: фото руки мужчины на фоне руля BMW, что вы сможем сказать об этой фотографии? Мужчина хочет показать нам, что у него есть дорогая иномарка. Мы считываем это так же легко, как люди понимали картины, которые создавались в их времена.

Понимание контекста дает приятное чувство «исследователя», поход в музей со знаниями и без — это два разных похода. Оба прекрасны, но опыт получится разный.

**НУЖНО ЛИ ЗАРАНЕЕ ГОТОВИТЬСЯ
К ПОХОДУ В МУЗЕЙ — ЧИТАТЬ ЧТО-ТО,
СМОТРЕТЬ ЛЕКЦИИ?**

Зависит от ваших задач, но я рекомендую хотя бы немного почитать об эпохе или художнике, чтобы был внутренний диалог на выставке. Читать или смотреть видео — зависит от того, как лучше вы воспринимаете информацию. На сегодняшний день в интернете можно найти видео на любую тему, как от самих музеев, так и от разных лекторов и энтузиастов.

**НОВИЧКУ:
КАКИЕ КНИГИ ИЛИ РЕСУРСЫ
ПОМОГУТ «РАСПАХНУТЬ ГЛАЗА»
НА ЖИВОПИСЬ, НО БЕЗ СКУЧНОЙ
АКАДЕМИЧНОСТИ?**

Если хочется прикоснуться к искусству чуть профессиональнее, то вам в помощь Гомбрих — «История искусств», а также «Малая история искусств» в 10 томах (как бы страшно это ни звучало, читается легко за счет «живого языка»).

**ЕСТЬ ЛИ КАРТИНЫ ИЛИ ХУДОЖНИКИ,
С КОТОРЫХ ПРОЩЕ ВСЕГО НАЧИНАТЬ?**

Начинать надо в первую очередь с того, что вам интересно, чтобы не было отторжения. Как только вы поймете, что готовы к более серьезному изучению искусства, начинайте... с каменного века. Да-да, с самого начала. «Тогда спустя многие часы, дни и годы поймете, как же так человек в XX веке создал «Черный квадрат». Путь долгий, но интересный, и он стоит того, чтобы его пройти. Искусство ведь не только в музеях — это и здания, и декоративно-прикладное искусство и ювелирные изделия.

**ПОЧЕМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ ИНТЕРЕС
К ИСКУССТВУ ШЕЛ ИЗНУТРИ,
А НЕ ПО ПРИНЦИПУ «НАДО БЫТЬ
КУЛЬТУРНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ»?**

По принципу «надо» вы не научитесь играть на фортепиано, не выучите язык, не достигнете спортивных высот: из принуждения мало что получается действительно хорошо, если это не какая-то жизненная необходимость. Отличать готику от ренессанса не является чем-то необходимым, а если вы за-

хотите разобраться — разберетесь и потом либо сможете применить эти знания, либо вам просто будет приятно на душе от проделанной работы и захочется узнать еще.

**МОЖЕТ ЛИ ЖИВОПИСЬ СТАТЬ СПОСОБОМ
ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ САМОГО СЕБЯ?**

Это вопрос философский. Зависит от того, как вы подойдете к знакомству с искусством: возможно, начнете писать картины или ваять скульптуры и поймете, что это именно то, чего вам в жизни не хватало. Тут каждый сам решает для себя.

**ЧТО СТОИТ ОТВЕТИТЬ ЧЕЛОВЕКУ,
КОТОРЫЙ УВЕРЕН: «Я НИЧЕГО
НЕ ПОНИМАЮ В ЖИВОПИСИ»?**

Зависит от того, как человек это скажет. Если это позиция — то нет смысла принуждать человека менять ее. Если это констатация и приглашение к диалогу, то я начну диалог, который покажет, что будучи чуть внимательнее и смелее, мы все прекрасно можем начать разбираться в искусстве и понимать его. Имея большой и давний опыт частных уроков, я неоднократно помогала людям начать видеть и понимать искусство.



1. КАРТИНА «СУД ПАРИСА»
ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: CRISCO 1492

2. ЛОНДОНСКАЯ
НАЦИОНАЛЬНАЯ ГАЛЕРЕЯ
ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: РОСО А РОСО

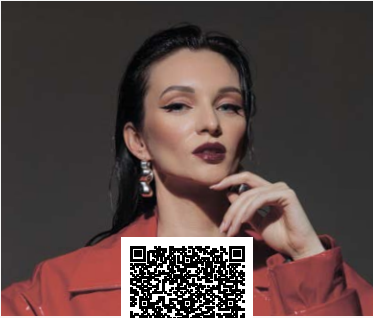
3. ПИТЕР ПАУЛЬ РУБЕНС
ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: HELLO WORLD

ПАУЗА ©

Нужна минутка без информационного фейерверка? Отдохните головой, остановите бесконечный самоанализ и просто подурачьтесь с помощью наших легких тестов.

ИСТОЧНИК: FREEPIK





Тест помогла подготовить
цифровой психолог,
нумеролог
предпринимателей
club 500
Елена Абрамова

ТЕСТ

КАК ЧИСЛА ВЛИЯЮТ НА ЦЕЛИ И УСПЕХ

РАСШИФРУЙ СВОЙ КОД ЛИЧНОСТИ

Числа окружают нас везде и являются подсказками, в верном ли направлении мы идем или же сбились с пути. Каждое число символизирует определенную энергию. Дата, в которую мы рождаемся, формирует тот самый «код личности»: он отражает наш путь, сильные и слабые стороны, характер, подсвечивает зоны роста.

Пройдите тест с расчетом кода личности: вы поймете как относитесь к целям, достижениям и собственному успеху.

1. КОГДА ВЫ ДУМАЕТЕ О ЦЕЛЯХ, ЧТО ПЕРВОЕ ПРИХОДИТ НА УМ?

☐ а) Четкий план и шаги.

☐ б) Мечта, которая вдохновляет.

☐ в) Внутреннее сомнение: «А получится ли?».

☐ г) Все и сразу — хочется успеть везде.

2. КАК ЧАСТО ВЫ ЗАПИСЫВАЕТЕ СВОИ ЦЕЛИ?

☐ а) Регулярно, в ежедневник или приложение.

☐ б) Иногда, когда вдохновлюсь.

☐ в) Редко, больше держу в голове.

☐ г) Никогда.

3. ЕСЛИ ЦЕЛЬ КАЖЕТСЯ ТРУДНОЙ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ?

☐ а) Разбиваю ее на маленькие шаги.

☐ б) Берусь с азартом, пока есть энергия.

☐ в) Откладываю «на потом».

☐ г) Начинаю несколько дел сразу.

4. ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ В ДОСТИЖЕНИЯХ?

☐ а) Результат.

☐ б) Процесс.

☐ в) Признание других.

☐ г) Новизна и эмоции.

5. КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К НЕУДАЧАМ?

☐ а) Это опыт — делаю выводы.

☐ б) Немного расстраиваюсь, но иду дальше.

☐ в) Теряю мотивацию.

☐ г) Быстро переключаюсь на что-то новое.

6. КОГДА У ВАС ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВАЯ ИДЕЯ:

☐ а) Записываю, планирую реализацию.

☐ б) Долго вдохновляюсь ею.

☐ в) Думаю, но сомневаюсь.

☐ г) Пытаюсь запустить сразу же.

7. ВАШ СПОСОБ ОТМЕЧАТЬ ПОБЕДЫ:

☐ а) Фиксирую результат и двигаюсь дальше.

☐ б) Устраиваю себе праздник.

☐ в) Думаю: «Ну, могло быть лучше».

☐ г) Радуюсь бурно, но недолго.

8. КАК БЫ ВЫ ОПИСАЛИ СВОЙ ХАРАКТЕР ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ?

☐ а) Лидерский, пробивной.

☐ б) Креативный и вдохновленный.

☐ в) Вдумчивый, ищущий смысл.

☐ г) Любящий свободу и перемены.

9. КОГДА ВЫ СМОТРИТЕ НА ДРУГИХ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ, ВЫ...

☐ а) Учитесь и перенимаете опыт.

☐ б) Вдохновляетесь.

☐ в) Чувствуете сравнение и сомнение.

☐ г) Думаете: «Я сделаю по-своему».

10. ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К БОЛЬШИМ ЦЕЛЯМ:

☐ а) Обязательно достигну, просто вопрос времени.

☐ б) Главное — попробовать и получить опыт.

☐ в) Мне трудно поверить, что это реально.

☐ г) Я хочу всего сразу, без долгого ожидания.

11. КАК ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ РАБОТАТЬ НАД ЦЕЛЬЮ?

☐ а) Планово, по расписанию.

☐ б) Урывками, в потоке вдохновения.

☐ в) С чужой поддержкой и одобрением.

☐ г) Через эксперименты и быстрые пробы.

12. КАКАЯ ВАША САМАЯ ЧАСТАЯ ПРЕГРАДА?

☐ а) Недостаток времени.

☐ б) Потеря вдохновения.

☐ в) Сомнения и страх ошибок.

☐ г) Сложно удержать фокус.

13. ЕСЛИ БЫ ВАШ УСПЕХ БЫЛ ОБРАЗОМ, ОН БЫЛ БЫ...

☐ а) Горой, на вершину которой я поднимаюсь.

☐ б) Солнечным светом, наполняющим изнутри.

☐ в) Лабиринтом, где я ищу правильный путь.

☐ г) Бурным морем, полным приключений.

Зафиксируйте результаты теста: подсчитайте, какой буквы у вас больше всего. Теперь перейдем к персональной расшифровке. Для этого нам потребуется ваша дата рождения. Складываем все цифры до тех пор, пока не получится однозначное число.

Например: 12.07.1999 → 1 + 2 + 0 + 7 + 1 + 9 + 9 + 9 = 38 → 3 + 8 = 11 → 1 + 1 = 2

РЕЗУЛЬТАТЫ

СМОТРИМ, КАКОЙ БУКВЫ ОТВЕТОВ БОЛЬШЕ И ЧИТАЕМ ПРО СВОЕ ЧИСЛО:









БОЛЬШЕ А → «СТРАТЕГ»

Вы — человек системы и действий, для вас достижения = дисциплина и план. Сильная сторона: стабильность и умение доводить до конца. Важно добавлять вдохновения, иначе путь станет «сухим».

1 → Лидер-организатор: ваша сила — инициативность и системность. Можете строить долгосрочные проекты.

2 → Сотрудничающий стратег: успех приходит через партнерство и командные цели.

3 → Творческий стратег: добавьте в планы креативность, тогда процесс будет в кайф.

4 → Супер-практик: ваша формула успеха = «цель + шаги + дисциплина».

5 → Гибкий стратег: важно сохранять свободу и возможность менять план.

6 → Заботливый стратег: достижения часто связаны с семьей, домом и гармонией.

7 → Аналитичный стратег: сила в исследовании и мудрости. Но не застревайте в анализе.

8 → Амбициозный стратег: вы умеете добиваться материальных и карьерных целей.

9 → Миссионер-стратег: ваши планы связаны с помощью другим и глобальными идеями.

БОЛЬШЕ В → «ВДОХНОВИТЕЛЬ»

Вы движетесь за энергией и идеями. Достижения для вас = радость процесса. Сильная сторона: умение зажигать других. Зона роста — завершать начатое.

1 → Харизматичный лидер: вдохновляете других своим примером.

2 → Мягкий мотиватор: умеете поддерживать и объединять.

3 → Чистый креатив: творчество — главный двигатель.

4 → Вдохновитель-практик: важно добавлять структуру, иначе идеи «растворяются».

5 → Искатель приключений: цели связаны с переменами и новыми эмоциями.

6 → Сердечный вдохновитель: умеете зажигать через заботу и красоту.

7 → Мудрый вдохновитель: ваши идеи цепляют благодаря глубине.

8 → Вдохновитель-карьерист: умеете сочетать харизму и бизнес.

9 → Идеальный гуманист: вдохновляете глобальными смыслами.

БОЛЬШЕ С → «ИСКАТЕЛЬ СМЫСЛА»

Вы много анализируете и часто сомневаетесь. Достижения для вас = внутренняя уверенность. Сильная сторона: глубина. Важно учиться действовать, а не ждать идеального момента.

1 → Лидер-мыслитель: соединяете анализ и действие.

2 → Аналитик-партнер: раскрываете смысл через диалог и сотрудничество.

3 → Креативный философ: умеете выражать идеи через творчество.

4 → Исследователь-строитель: глубина + дисциплина = ключ к успеху.

5 → Искатель свободы: ваш путь — через опыт и путешествия.

6 → Хранитель смыслов: достижения связаны с гармонией и заботой.

7 → Чистый аналитик: важно делиться знаниями, а не застревать в размышлениях.

8 → Практичный философ: умеете соединять материю и мудрость.

9 → Гуманист-мыслитель: ваши цели всегда несут пользу миру.

БОЛЬШЕ D → «ЭКСПЕРИМЕНТАТОР»

Вы живете драйвом, переменами и свободой. Достижения для вас = яркие события. Сильная сторона: креативность и гибкость. Важно развивать фокус, иначе энергия рассеивается.

1 → Смелый первопроходец: ваша сила в риске и стартапах.

2 → Экспериментатор-партнер: любите пробовать новое с другими.

3 → Креативный игрок: успех приходит через творчество и радость.

4 → Свободный практик: важно научиться доводить эксперименты до результата.

5 → Чистый экспериментатор: ваша жизнь — движение, свобода, перемены.

6 → Экспериментатор-гармонизатор: умеете создавать уют и новизну одновременно.

7 → Мыслитель-экспериментатор: ваши проекты сочетают глубину и дерзость.

8 → Бизнес-инноватор: умеете пробовать новое и превращать в прибыль.

9 → Идеальный реформатор: ваши эксперименты несут пользу обществу.

54 ПАУЗА

55

**ОСТАВЬ
ПОСЛАНИЕ
СЛЕДУЮЩЕМУ,
КТО ВОЗЬМЕТ
ЖУРНАЛ**



ЧТО ВЫ ВИДИТЕ?

Посмотрите на эту картинку. Видите ли вы на ней бабочку, утку и летучую мышь? А они тут точно есть! Эта иллюстрация путешествует по интернету под названием «японский тест на деменцию». Считается, что головоломка помогает заметить первые признаки старения мозга. Засеките 10 минут и попробуйте найти нужных животных.

Если вы нашли все три объекта в течение 10 минут — по «правилам» теста у вас **нет предрасположенности к деменции**. Если нашли только часть или не нашли вовсе — авторы шутливо утверждают: это значит, что активность мозга начала снижаться и вероятность наступления болезни Альцгеймера высока.

Жизнь стремительна, но мы за ней поспеваем и рассказываем: что крутого сделали отечественные производители, почему Кадышева вдруг вернула популярность и куда движутся маркетинговые тренды.

ИСТОЧНИК: FREEPIK

РИТМ ЖИЗНИ ©



ОТ ЛИМОНАДА ДО НЕЙРОИНТЕРФЕЙСОВ: В ЧЁМ ПРЕУСПЕЛИ РОССИЙСКИЕ БРЕНДЫ

После ухода крупных иностранных компаний и переформатирования рынка всё больше российских брендов выходит на первый план. Успешные кейсы вроде «Теремка», Befree, Zarina доказывают, что отечественные проекты умеют быть конкурентными и востребованными. Рассказываем, как наши предприниматели смогли создать достойные аналоги в разных сферах.



DNK RUSSIA

ОДЕЖДА С ХАРАКТЕРОМ

Люди всё чаще предпочитают российские бренды, которые понимают запросы рынка и локальные условия. Так произошло и с ростовским брендом одежды **DNK Russia**.

В 2015 году сёстры Анна Алексеева и Ольга Коваленко (до замужества — Ничковы) сделали первые вещи для своих детей по собственным эскизам и запустили продажи через соцсети. Сначала они выпускали только детскую одежду: комбинезоны, шапочки, футболки и костюмы. В 2017 году появились

платья для мам и дочек, что положило начало созданию коллекций для всей семьи.

Первоначально сёстры использовали подрядчиков, но один бракованный заказ стал поводом открыть собственный швейный цех. Во время пандемии в 2020-м бренд выпустил 2000 масок для волонтеров — это стало вкладом в акцию #мывместе.

Сегодня бренд известен коллаборациями с «Роскосмосом», «Союзмультфильмом» и «Бушлатом из России». В 2025 году компания планирует увеличить объем производства на 30%.

1. РОСТОВСКИЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ
DNK RUSSIA, КОЛЛАБОРАЦИЯ
С «РОСКОСМОС»

1

ИСТОЧНИК: DNK-RUSSIA

2. ЧЕЛЯБИНСКИЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ SELSOVET

ИСТОЧНИК: SELSOVET.STORE

3. ЧЕЛЯБИНСКИЙ БРЕНД ЛИМОНАДА
LAPOSHKA, КОЛЛАБОРАЦИЯ С OZON FRESH

ИСТОЧНИК: LAPOSHKA.TEAM

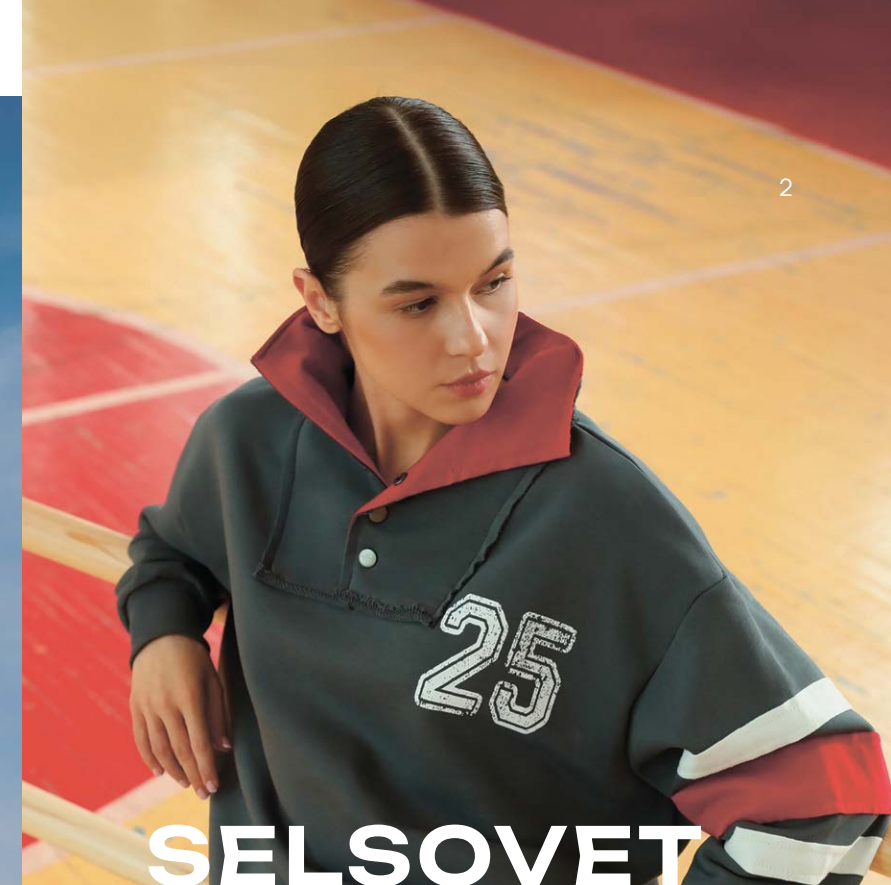
ЛИМОНАД, КОТОРЫЙ ОЦЕНИЛ ПРЕЗИДЕНТ

Житель Челябинской области Антон Балыклов с семьёй начинали с крафтового напитка. Но однажды решили: почему бы не создать продукт для всех? Так на полках появился лимонад **Lapochka**.

Перед запуском команда изучила рынок и сразу столкнулась с суровой реальностью: чтобы зарабатывать хотя бы средне, нужно выпускать минимум 2 млн банок в месяц. А в 2020-м их мощности позволяли делать всего 21 тыс. штук.

Тогда семья решила сместить фокус и выйти в категорию middle plus*, которая позволяет продавать меньше, но зарабатывать больше. Ставка оказалась верной. По статистике Ozon за 2023 год, бренд Lapochka вошел в топ-3 продавцов газированных напитков на площадке. Впереди — сам Ozon и крупный мультибрендовый игрок. А значит, среди монобрендов лимонад из Челябинска занял первое место.

В напитках нет ничего лишнего — только вода, сок и газация. На ПМЭФ-2025 Владимир Путин заинтересовался лимонадом. Сейчас в линейке представлены 14 вкусов. Lapochka намерена увеличить производство до 4 млн банок в месяц.



SEL SOVET

Недавно фурор произвёл бренд **SelSovet**. В свитере бренда с надписью «СССР» глава МИД Сергей Лавров прибыл на встречу нашего президента с Трампом на Аляске. После новости экземпляры в наличии раскупили — сейчас возможен только предзаказ.

Бренд родился в 2017 году в Челябинске, но начался ещё раньше — с марки Katty Varli. Екатерина Варлакова, работавшая в Kira Plastinina, задумалась о собственном фэшн-проекте. Со временем она переименовала бренд в SelSovet, чтобы лучше передать философию и стилистику «советского ретро». Но стальгия оказывается свежей благодаря сочетанию авангарда, эклектики и авторского взгляда.



LAPOSHKA

*MIDDLE PLUS (ИЛИ ВЕРХНИЙ СРЕДНИЙ КЛАСС) — ЭТО СЕГМЕНТ СРЕДНЕГО КЛАССА. ЛЮДИ В ЭТОЙ КАТЕГОРИИ ОБЛАДАЮТ ВЫСОКИМ

УРОВНЕМ ДОХОДОВ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАТУСА, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.

ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ

Внутренний туризм стал активно развиваться ещё во время пандемии коронавируса. Одним из громких брендов стал горный курорт Сбера «Манжерок», расположенный в самом сердце Республики Алтай.

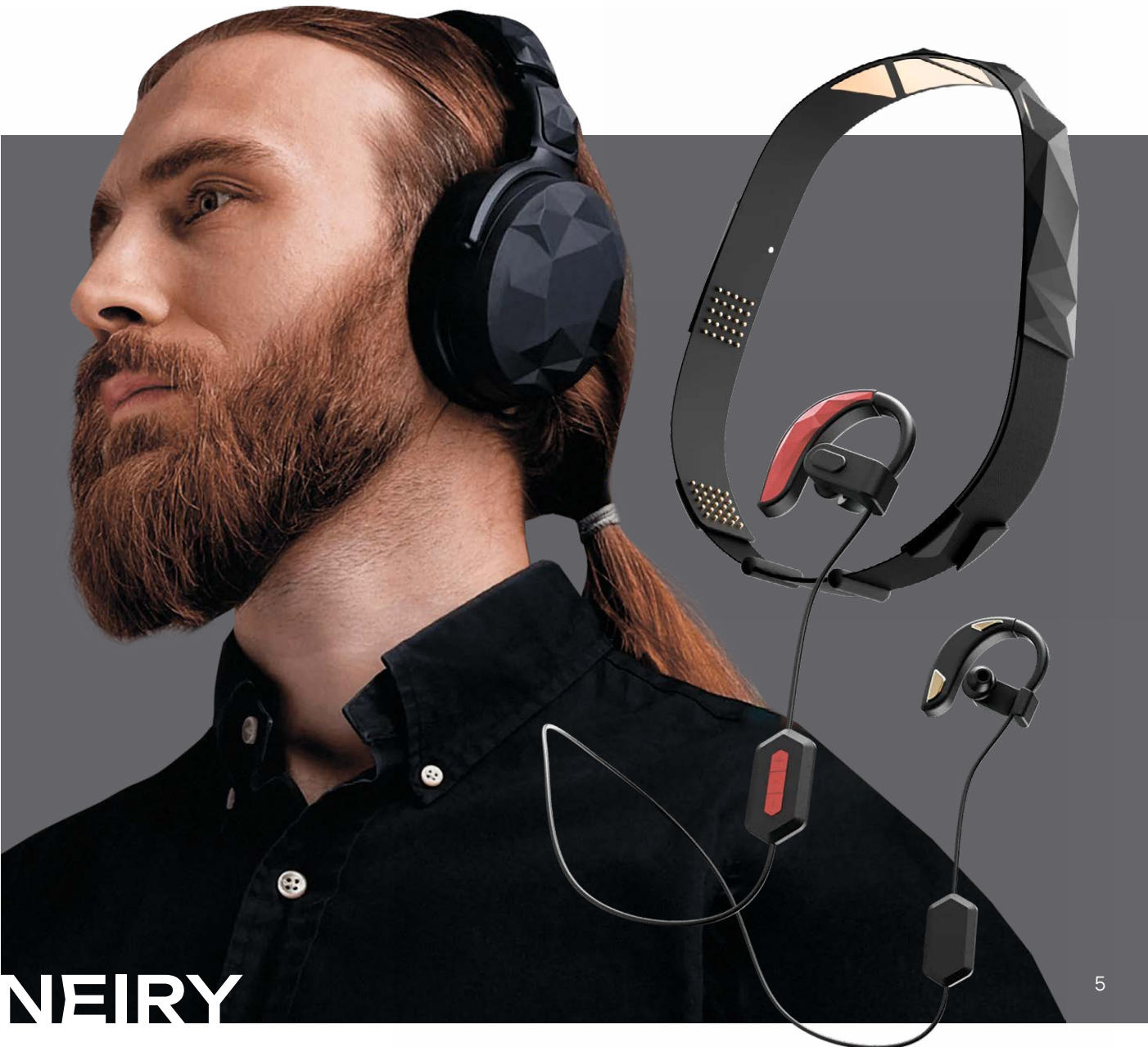
Само село основано ещё в 1856 году. В переводе с алтайского языка название переводится как «туманная сопка» или «сторожевая сопка». Настоящий расцвет начался с фестиваля «Алтай-66» — советско-монгольского фестиваля дружбы, который состоялся здесь с большим размахом. Однако в годы перестройки и 90-е курорт пришёл в запустение.

В 2012 году владельцем комплекса стал Сбербанк. По словам Германа Грефа, восемь лет компания безуспешно пыталась продать актив: покупателей так и не нашлось. Тогда ситуацию пересмотрели и решили превратить «Манжерок» в курорт мирового уровня. Таким образом Сбер делает вклад в развитие страны и внутреннего туризма.

«Манжерок» уже стал самым большим отелем премиум-класса в Сибири. Отели 3* и 5*, комплекс шале, горнолыжные трассы разной сложности, 5 канатных дорог, SPA-комплекс, 15 км экотроп на высоте 1240 метров, рестораны, конгресс-холлы. Курорт рассчитан как на семейный отдых, так и на деловой туризм.



МАНЖЕРОК



NEIRY

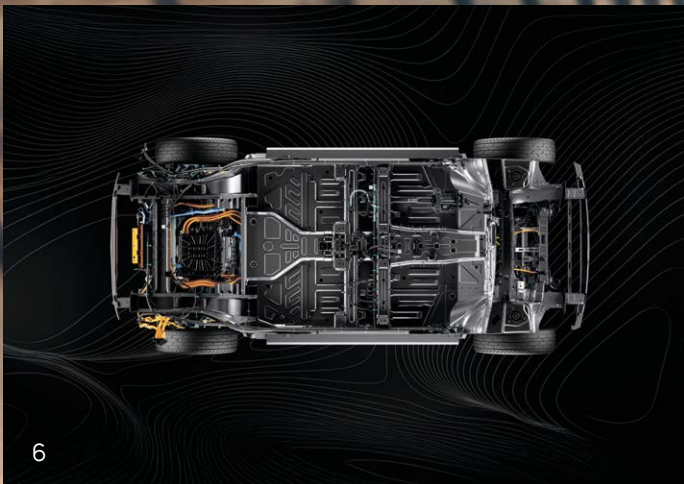
ЭЛЕКТРОКАРЫ MADE IN RUSSIA

Новые бренды появляются и в отечественном автопроме. Например, «Атом» — первый российский серийный электро-мобиль.

В 2021 году в Набережных Челнах создали стартап АО «Кама». Соучредителями стали бизнесмены Рубен Варданян и ПАО «КАМАЗ». В 2022 году проект получил название «Атом». К нему присоединился «Росатом» через дочернюю компанию «Рэнера».

Серийное производство «Атома» планируется на вторую половину 2025 года. «Атом» будет выпускаться в нескольких модификациях: Family (для обычных покупателей), Taxi (без переднего пассажира), Delivery (одноместный) и для каршеринга.

Это первая попытка в России создать массовый серийный электрокар, который будет доступен не только корпоративным клиентам, но и частным пользователям. Успех проекта во многом определит, как будет развиваться рынок электротранспорта и зарядной инфраструктуры в стране.



6



АТОМ

ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

В России за последние годы появились и DeepTech-стартапы (от англ. «глубокие технологии»), которые пытаются решить масштабные проблемы бизнеса и общества в целом.

Компания Neiry (ранее Impulse Neiry) Александра Панова была основана в 2017 году как центр исследований и разработок при геймдев-студии. Один из первых проектов — нейроуправляемая игра «Енот vs Демоны», где игроки контролируют персонажей силой мысли. Это не просто развлечение, а способ сбора огромной базы разнообразных данных для обучения алгоритмов.

Сегодня Neiry — лидирующий российский разработчик уникальных ИТ-продуктов на базе нейротехнологий. Одним из флагманских устройств стал Mind Tracker, то есть трекер для мозга. Девайс в реальном времени отслеживает активность мозга — как аппарат ЭЭГ, только в виде наушников или повязки на голову. Устройство помогает бороться со стрессом, удерживать длительный фокус внимания и повышать продуктивность.

РОССИЙСКИЕ БРЕНДЫ МОГУТ
СОЗДАВАТЬ ВОСТРЕБОВАННЫЕ
ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ
СОВРЕМЕННЫМ ЗАПРОСАМ.
УВЕРЕНЫ, ВПЕРЕДИ ЕЩЁ
БОЛЬШЕ ГРОМКИХ ИМЁН
И ПРОРЫВНЫХ ИДЕЙ

4. ГОРНЫЙ КУРОРТ В СЕРДЦЕ АЛТАЯ МАНЖЕРОК

ИСТОЧНИК: МАНЖЕРОК.РФ

6. ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ СЕРИЙНЫЙ ЭЛЕКТРОМОБИЛЬ АТОМ

ИСТОЧНИК: АТОМ.AUTO

5. ГАДЖЕТЫ ОТ БИОТЕХ-ЛАБОРАТОРИИ И РАЗРАБОТЧИКОВ
УНИКАЛЬНЫХ ИТ-ПРОДУКТОВ NEIRY

ИСТОЧНИК: NEIRY.RU

ОТ КАДЫШЕВОЙ ДО «СПЛЕТНИЦЫ»: КАК НОСТАЛЬГИЯ ПО ЧУЖОМУ ПРОШЛОМУ СТАЛА ГЛОБАЛЬНЫМ ТРЕНДОМ



Ностальгия по нулевым и даже 90-м охватила не только миллениалов, но и зумеров — тех, кто эти эпохи в сознательном возрасте не застал. Почему подросткам стало интересно ходить на концерты Кадышевой и смотреть сериалы прошлого?

ИСТОЧНИК: USPESHNAYAMAMA-MAGAZINE.RU

«Секс в большом городе», «Сплетница», «Доктор Хаус» набирают миллионы просмотров, хотя сериалы закончились больше десяти лет назад. Зумеры смотрят сериалы об идеальной жизни героинь на Манхэттене, мечтая прожить именно такой опыт. По мнению психологов, молодые люди очарованы непривычной для них эстетикой и образами и сравнивают моральные принципы прошлых лет с современными ценностями.

Молодые люди обратились не только к кинематографу «прошлого», но и к музыке: хиты нулевых снова в тренде. Благодаря вирусным видео поколение Z открывает для себя старые треки. И по данным «Яндекс Афиши», почти половина зрителей на концертах Билана (42%), Агутина (47%), певицы МакСим (46%) и Надежды Кадышевой (55%) — это люди в возрасте от 25 до 34 лет.

Основатель Label Cantroll* Марк Шишлев считает, что вторая волна популярности — вполне обычное явление, которое может коснуться любого творческого проекта. Пример Надежды Кадышевой — не единичный случай. Вспомним,

как в 2023 году обрела второе дыхание песня Кати Лель «Мой мармеладный», как триумфально вернулся проект «Руки вверх» в художественном фильме, или как вновь зазвучала «Кукла колдуна» группы «Король и Шут».

Некоторые зумеры признаются, что испытывают чувство упущенной возможности, сожалея о том, что не застали беззаботное веселье ночных клубов нулевых. Свои представления о клубной культуре того времени они формируют, конечно же, на основе клипов, фильмов и сериалов.

Этот феномен — часть глобального тренда на романтизацию 90-х и нулевых, поэтому становится понятным, почему современные российские сериалы «Слово пацана» и «Фишер» обрели большую армию поклонников. Их авторы тоже предлагают зрителю поностальгировать о недавнем прошлом. Это объясняет и перезапуск культовых голливудских кинофраншиз, таких как «Охотники за привидениями», «Пункт назначения», «Джуманджи» и других.



СЕРИАЛ «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ»
ИСТОЧНИК: КИНОПОИСК

Y2K

Y2K-эстетика, сокращение от Year 2000, заполонила соцсети. Розовые спортивные костюмы, ультрамини, низкую посадку у джинсов носили трендсеттеры того времени — Пэрис Хилтон и Бритни Спирс. Этому же кодексу гламура следует и нашумевший стиль slavic girl aesthetic: девушки демонстрировали в соцсетях свои собольиные шубы и шапки и крупные брендовые украшения. А на смену «славянской» эстетике пришел образ «жены бандита». Хештег #Y2K в TikTok набрал 10 млрд просмотров — теперь это полноценный культурный код. Многие бренды, включая Dior и Chloé, активно переиздают культовые вещи из нулевых, возвращая в моду забытые модели. Эта ностальгия стала мощным двигателем роста как для люксовых, так и для масс-маркет брендов.



ИГРУШКИ ИЗ ДЕТСТВА

Глобальный тренд на ностальгию подогрел спрос и на любимые игрушки детей девяностых — тамагочи. В соцсетях сотни тысяч публикаций с хештегами #tamagotchi и #retrogadgets. Россияне массово их скупают: летом этого года поисковые запросы о виртуальных питомцах взлетели на 312%.

Пик интереса пришелся на конец августа — возможно, из-за запрета смартфонов в школах, когда подростки начали искать альтернативные развлечения. Производитель Bandai продолжает обновлять линейку с 1996 года, и не зря: по данным The Japan Times, общие мировые продажи игрушки уже превысили 100 млн экземпляров. Бум вызван ностальгией взрослых и искренним интересом поколения Z.



СЕРИАЛ «СЛОВО ПАЦАНА»
ИСТОЧНИК: КИНОПОИСК

*LABEL CANTROLL — РОССИЙСКИЙ ЛЕЙБЛ, ВЫПУСКАЮЩИЙ МУЗЫКУ В СТИЛЯХ ТРИП-ХОП, ДАУНТЕМПО, АТМОСФЕРНАЯ ЭЛЕКТРОНИКА И ЛО-ФАЙ ХИП-ХОП. ЛЕЙБЛ СОТРУДНИЧАЕТ С ТАЛАНТЛИВЫМИ АВТОРАМИ, ОТБИРАЯ ЛУЧШИЙ ИЗ ПРИСЫЛАЕМЫХ ДЕМО-МАТЕРИАЛОВ. В ЕГО КАТАЛОГЕ — БОЛЕЕ 60 ИСПОЛНИТЕЛЕЙ И ГРУПП СО ВСЕГО МИРА.

ИСТОЧНИК: SUPER-HOBBY



ИСТОЧНИК: FREEPIK, CRAMANYA, OZON, VK, ГИСКР.РФ



ФИЛЬМ «ДЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ»
ИСТОЧНИК: КИНОПОИСК

В дизайне интерьера также наблюдается тренд на нулевые, как способ уйти от абстрактного digital-стиля к более материальному и понятному миру. В эпоху тотальной цифровизации «аналоговые объекты» нулевых, вроде ковров или стеклоблоков, дают «физическое и эмоциональное заземление». Для поколения Z это не просто ностальгия, а возможность выразить свою индивидуальность и найти визуальный ориентир в современном быстро меняющемся мире.

Кроме Y2K, поколение Z открывает для себя другие ретро-эстетики, например — вэйпорвейв (vaporwave). Это направление, стилизующее визуальную культуру раннего интернета 90-х и нулевых с их пиксельной графикой, неоновыми сетками и закатными градиентами, переживает второе рождение, хотя и в измененной форме. Изначально вэйпорвейв был музыкально-художественным протестом миллениалов против глобализации и общества потребления. Его музыкальная основа — это саундтрек того времени, который он иронично переосмысливает: треки часто представляют собой анонимные ремиксы на песни 1980–2000-х годов или фоновую музыку из лифтов и торговых центров, намеренно замедленные, заикленные и дополненные помехами. Эта звуковая картина создавала ощущение ностальгии по несовершенному, но более «одушевленному» миру, в котором росли миллениалы.

Однако для современных зумеров, которых можно назвать новой волной вэйпорвейв-креаторов, эстетическая оболочка жанра часто важнее его исходной идеологии протеста. Их привлекают яркие визуальные коды — те самые розово-фиолетовые неоны и ретро-графика, которые они используют для стилистического самовыражения или иронии, не всегда

углубляясь в первоначальный философский контекст. Наглядный пример того, как молодое поколение переосмысливает визуальные тренды прошлого, отрывая их от исходного смысла.

Ностальгия по прошлому выходит далеко за рамки визуальной культуры. Как показывают исследования, зумеров привлекает возможность окунуться в атмосферу без цифрового шума. Стремление к чему-то материальному и понятному в эпоху тотальной цифровизации заставляет их реанимировать аналоговые технологии: например, 52% представителей поколения Z используют пленочные фотоаппараты, а 25% выбирают винтажные гаджеты. Популярны среди молодежи и другие «живые» практики — от ведения бумажных дневников до поездок в тематические лагеря для взрослых, где можно на время отключиться от онлайн-реальности.

36-ЛЕТНИЙ ЦИКЛ, ВЛИЯНИЕ ЮПИТЕРА ИЛИ КОЛЕСО САНСАРЫ?

Что, если ностальгия подчиняется не только психологии, но и своему собственному календарю? Культурологи и социологи отмечают любопытную закономерность: примерно каждые 30–40 лет — словно по велению некоего социального метронома — общество охватывает мощная волна ностальгии. Этот феномен слишком точен и цикличен, чтобы быть случайностью.

Одни сравнивают этот срок с периодом обращения Юпитера, другие — с циклом смены поколений, а третьи видят в нем современное «Колесо Сансары» для культурных эпох. Суть в том, что, когда люди, выросшие в определенное десятилетие, достигают зрелости и начинают формировать повестку

в экономике, медиа и политике, они невольно запускают маховик времени. Они закономерно обращаются к образам и ценностям своего детства и юности, заставляя все общество вновь переживать давно ушедшие эпохи. И сейчас стрелки этого цикла как раз подходят к новой отметке.

Циклы, определяющие наше ближайшее будущее:

— **Поздний СССР (конец 80-х) → 2024–2025 гг.** В тренде — эстетика последних советских лет, идеализация «простого и честного» прошлого. Растет интерес к культурным артефактам того времени, визуальным кодам, ценностям общности и скромного достатка, возникает запрос на «качество по ГОСТ».

— **Начало 90-х → 2026–2028 гг.** Волна ироничного переосмысления постсоветского хаоса. В моду возвращается стиль «гаражных брендов», уличная эстетика и поп-культура эпохи VHS (Video Home System — система домашнего видео, аналоговый формат видеозаписи, использующим магнитную ленту в кассетах).

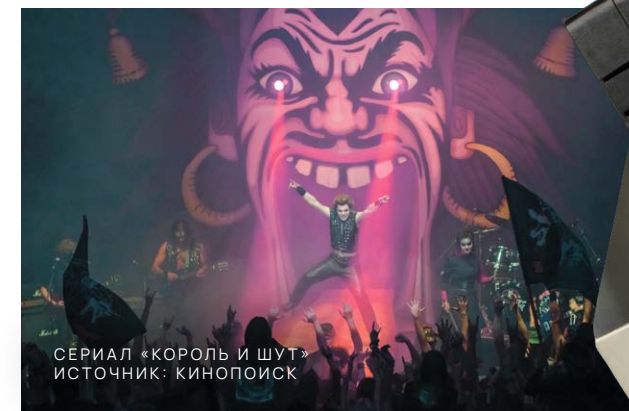
— **Конец 90-х → 2033–2035 гг.** Этот период будет характеризоваться коммерциализацией ностальгии. В центре внимания окажутся ретро-гламур, мода на «ранний интернет», первые реалити-шоу и особая цифровая романтика до эпохи смартфонов.

Понимание этих циклов позволяет компаниям и медиапроектам планировать стратегии, заранее зная, какие эстетические и ценностные коды будут резонировать с аудиторией.

Обычно ностальгия — это тоска по собственным воспоминаниям. Но есть и анемойя — тоска по эпохе, которую человек не застал. Она возникает из-за книг, фильмов, музыки, которые романтизируют прошлое.

Психологи говорят: в нестабильные времена психика ищет опору в прошлом. Нулевые кажутся проще, ярче и безопаснее, чем 2020-е с их кризисами и переменами. Любопытно, что для поколения Z нулевые стали последней эпохой, предшествовавшей всеобщему распространению цифровых технологий. Поэтому хиты тех лет вызывают у них ностальгию по более «настоящей» жизни, свободной от социальных сетей.

Смесь ностальгии, стремления найти свежие решения в забытом прошлом, а также запрос на аутентичность и уникальность — характерные черты нашего времени. Ретро вновь завоевывает мир, и практически каждое поколение переосмысливает эстетику прошлого, находя в ней новые смыслы и стремясь привнести в свою жизнь нечто оригинальное.



СЕРИАЛ «КОРОЛЬ И ШУТ»
ИСТОЧНИК: КИНОПОИСК



МАКСИМ ЕФИМЦОВ
маркетолог

Бренды, которые дают «опыт из прошлого» целиком (медиа + продукт + ритуалы), получают больше мгновенных покупок и больше повторных: люди остаются дольше и приносят больше денег. Те, кто продают лишь картинку Y2K, вынуждены биться скидками.



АНЕМОЙЯ —
НОСТАЛЬГИЯ
ПО НЕ ПЕРЕЖИТОМУ

ИСТОЧНИК: FREEPIK, WOMAN.RU

НОВЫЙ РОССИЙСКИЙ МЕССЕНДЖЕР — МАХИМУМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Компания VK представила бета-версию мессенджера МАХ — проект, который позиционируется как будущий универсальный цифровой помощник. Вдохновленный успехом китайского WeChat, он ставит перед собой амбициозную цель: объединить в одной платформе общение, финансовые операции и доступ к государственным и коммерческим сервисам.



ПОЧЕМУ ПОЯВИЛСЯ МАХ?

Разработка МАХ — часть стратегии цифрового суверенитета и импортозамещения. После ухода зарубежных мессенджеров и ужесточения регуляций вокруг иностранных IT-решений возникла необходимость в безопасной платформе, которая обеспечит связь и станет частью цифровой инфраструктуры.

Как отметил министр цифрового развития Максут Шадаев, новый мессенджер построен на современной архитектуре с использованием технологий машинного обучения.

Уже сейчас пользователи отмечают высокое качество голосовой связи, которое, по некоторым отзывам, превосходит зарубежные аналоги.

МАХ VS. TELEGRAM И WHATSAPP*: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

В отличие от привычных мессенджеров, МАХ задуман как суперапп — единая экосистема для общения, платежей и госуслуг. Сейчас в нем доступны:

— Личные и групповые чаты с поддержкой файлов до 4 ГБ (больше, чем у многих конкурентов);

— Анимированные реакции и стикеры;

— Встроенный конструктор чат-ботов;

— Платежная система для переводов.

Но главное — планы по интеграции с госуслугами. В будущем через МАХ можно будет:

— Подтверждать личность с помощью цифрового ID;

— Подписывать документы усиленной электронной подписью (УЭП);

— Использовать электронный паспорт для покупки крепких напитков, прохода

в музеи и других бытовых ситуаций.

Всего за три месяца после запуска бета-версии МАХ вошел в топ-3 самых скачиваемых бесплатных приложений в Google Play и App Store, а число зарегистрированных пользователей превысило 1 миллион.

Наряду с мессенджером МАХ, в России успешно развиваются и другие цифровые решения для импортозамещения: «МойОфис», Яндекс.Диск, RuStore, Rutube. Сервисы демонстрируют способность российского IT-сектора создавать конкурентоспособные аналоги зарубежных продуктов.



Юрист
Антон Самоха

РЕКЛАМА В ТОЙ САМОЙ СОЦСЕТИ: ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ С 1 СЕНТЯБРЯ

Законодательство о рекламе сильно изменилось: если раньше многие блогеры и компании могли относиться к правилам формально, то сейчас контроль усилился, а размеры штрафов стали ощутимыми. Юрист Антон Самоха разъясняет, что можно и нельзя делать блогерам и рекламодателям и какие санкции предусмотрены за нарушение правил.

С 1 сентября 2025 года запрещена реклама на сайтах, веб-страницах, соцсетях и в приложениях нежелательных организаций. То же касается ресурсов, которые заблокированы по законодательству об информации: к ним относятся Meta, признанная экстремистской организацией в России с 2022 года, а, значит, запрещена и любая реклама в принадлежащих ей Инстаграм*, Фейсбук* и Тредс*.

С этого момента даже при наличии плашки «реклама» и корректного идентификатора публикация в запрещенной соцсети будет считаться нарушением. Размеры штрафов составляют от 2 000 до 2 500 рублей для физических лиц, от 4 000 до 20 000 рублей для должностных лиц, от 100 000 до 500 000 рублей для юридических лиц.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ НА ПРАКТИКЕ

Правила маркировки рекламы действуют с 2022 года, и все это время РКН уже мог накладывать штрафы за отсутствие пометки «реклама», идентификационного номера или передачи сведений в ЕРИР. Если до сих пор санкций вы не получали, причин может быть две: либо вы не публиковали рекламу в том виде, в каком ее трактует регулятор, либо вашу активность просто не заметили.

С 1 сентября вводится еще один штраф — за сам факт размещения рекламы в запрещенной сети, даже если она полностью соответствует прежним требованиям по маркировке. По сути, теперь рекламодатели и блогеры лишаются возможности легально размещать рекламные публикации на этой площадке. При этом пользоваться Инстаграм* и другими ресурсами корпорации на территории РФ можно без риска.

Нарушения выявляет Роскомнадзор. Сотрудники мониторят соцсети при помощи компьютерных программ или лично. Однако чаще всего причинами возбуждения административных дел о нарушении рекламного законодательства становятся заявления бдительных граждан.

МОЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ О ЧУЖИХ ПРОДУКТАХ? А О СВОИХ?

О чужих услугах и товарах вообще нельзя рассказывать, так как это подпадает под признаки рекламы. Исключение со-

ставляют случаи, когда продукты не вписываются в ваши обзоры или тематический контент.

О собственных продуктах и услугах можно публиковать посты и делать сторис даже с 1 сентября. Но нужно понимать, что нельзя делать это излишне активно, чтобы информирование не переросло в рекламирование.

Другой важный вопрос: можно ли блогерам вести своих подписчиков из Инстаграма* на другие площадки? В законе ограничений на это нет: ссылки на другие свои ресурсы, например, сайт, Телеграм-канал или группу во ВКонтакте, оставлять можно.

Разберем на примере такого текста: «Наша умная колонка — ваш личный помощник для музыки, погоды и дел! Только до 30 сентября — скидка 20%. Жмите «Купить» по ссылке в профиле и получите бесплатную доставку». Это реклама: есть скидка, активный призыв к покупке и прямая ссылка на товар. Такую публикацию регулятор расценит как рекламную и выставит штраф.

Другой пример: «5 идей, как использовать умную колонку дома: напоминания о делах, управление светом, включение любимого плейлиста, подсказки рецептов и помощь детям в изучении английского. Какая из функций уже есть в вашем доме?». Это информирование. Составленный текст обладает образовательной функцией без коммерческого оффера. Такие посты можно делать и после 1 сентября.

НУЖНО ЛИ УБИРАТЬ РЕКЛАМУ, РАЗМЕЩЕННУЮ ДО 1 СЕНТЯБРЯ?

Под запрет попадает активная реклама, которая продолжает оставаться актуальной и действует на аудиторию. Старые рекламные посты можно оставить, но важно, чтобы они не использовались повторно. Их нельзя заново продвигать, делать на них ссылки, репосты или закреплять в профиле. Кроме того, следует проследить, чтобы такие публикации не подхватывались рекомендательными алгоритмами.



Маркетолог
Роман Тарасенко

МЫ ДИКТУЕМ МОДУ: КАК МАРКЕТИНГ СТАЛ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД НАС

ТРЕНДЫ 2025–2026

Маркетинг находится в точке, где привычные правила больше не работают и приходится искать новые пути коммуникации с аудиторией. А тем временем, именно она задает вектор: люди стремятся к рациональности, тратят не на бренды, а на впечатления и хобби. Соцсети теряют влияние, а поисковики уступают место нейросетям. Красивые картинки перестают убеждать — ценность смещается в сторону честности, культурных кодов и реальных потребностей.

В маркетинге становится важным не гонка за кликами, а тонкая настройка под поведение потребителя и разделение по интересам, вкусам и ценностям. Вместе с маркетологом Романом Тарасенко разберем «отклики» общества и как они влияют на тренды.

Современный покупатель стал рационализировать каждую покупку. Люди по-прежнему совершают импульсивные траты, но тут же «продают» их самим себе: объясняют, зачем это было нужно. Книга, которую никто не прочтет, или очередной кухонный гаджет из маркетплейса — все превращается в символ «разумного выбора».

Второй мощный фактор — желание экономить. Сегодня конкуренция идет не столько между брендами, сколько между товаром и... отказом от покупки. Это значит, что новый конкурент — не альтернатива, а желание сэкономить. Нужно суметь убедить в необходимости «здесь и сейчас», подчеркивать краткосрочную ценность и работать с ощущением ограниченности времени.

НЕВИДИМАЯ АУДИТОРИЯ И МИФ О МОЛОДЕЖИ

Демографические сдвиги создают новые целевые группы. Одни поздно вступают в брак, другие живут одни в зрелом возрасте. А тем временем среди женщин 60+ формируется активная и платежеспособная аудитория, которую маркетологи часто игнорируют, по-прежнему направляя рекламные кампании на мужчин или на молодежь. При этом именно взрослые женщины совершают до 90% покупок напрямую или косвенно влияют на них. Это ошибки, которые открывают пространство для тех, кто увидит в «невидимой аудитории» свой рынок.

Парадокс, но при этом попытки брендов заигрывать с молодыми через соцсети часто летят мимо цели. Чем моложе аудитория, тем меньше внимания она стала уделять платформам. Для зумеров социальные сети становятся тем же, чем для старших поколений было радио: привычным, но второстепенным каналом.

Еще один устаревший подход: раньше маркетологи делили целевую аудиторию по социодемографическому показателю: возраст, пол, локации, места жительства. На смену этой стратегии пришла концепция попыток выявить, зачем людям нужен конкретный продукт. Так родился новый тренд — трайбы. Людей объединяют не возраст и доход, а ценности, культура, музыка, хобби. Понять трайб можно по плейлисту, треку на Reels или выбору инфлюенсера. И именно с этим сообществом стоит работать, а не с молодежью вообще.

ЭКОНОМИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ И НОВАЯ РОСКОШЬ

Потребитель тратит меньше на вещи и больше на впечатления. Но «впечатление» не всегда значит яркое шоу. Все чаще ценностью становится тишина, комфорт, возможность побыть наедине с собой. Тренд «тишина — новая роскошь» показывает: место «за шторкой» на дистанции от остальных с уютным креслом и аквариумом может привлечь сильнее, чем громкая акция. Люди готовы платить за шанс «побыть одному».

Это сказывается и на рекламных роликах. Яркая, насыщенная образами, рисующая историю реклама больше не актуальна. Мы устаем от визуального шума, и работает тот бренд, который говорит просто, не заслоняя продукт сложным сюжетом. Скрамная (и, даже можно сказать, неинтересная) реклама перестала быть минусом — наоборот, именно она выделяется и вызывает доверие¹.

Справедливости ради надо сказать, что креативные подходы все еще работают, но когда они направлены не на форму, а на смысл. Например, мы привыкли, что производители зубных паст как бы между строк осуждают нас за вредные привычки. Бренд, который говорит: «Да делай, что хочешь, я просто буду рядом и помогу», располагает к себе этим принятием каждого своего покупателя².

Люксовые товары теряют ценность, а расходы перераспределяются в сторону навыков и хобби. Вышивка, кулинария, цигун, выращивание цветов — то, что раньше стеснялись указывать даже на страничке в VK, сегодня превращается в источник гордости. Это значит, что индустрия товаров и услуг должна адаптироваться под новый образ жизни. Например, бьюти-сфера должна осознавать, что длинные ногти уходят в прошлое, потому что мешают лепить из глины или играть на гитаре.

СТАРЫЕ-НОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Маркетологи признают: классический SEO и поисковый трафик уходят. На смену приходят нейросети и голосовые помощники. Вопрос: «Какая зубная щетка лучше?» все чаще задают не поисковику, а чату GPT. В такой реальности бренду, компании или продавцу на маркетплейсе важно не покупать позиции, а формировать репутацию, отзывы и культуру вокруг продукта, быть на связи со своей аудиторией. Именно мнение общества — теперь новая органическая реклама. Тренд на долгую перспективу — это создание комьюнити вокруг своего бренда³.

Давайте вспомним и о другом убеждении, которое нужно пересмотреть: о том, что пользователи обрели «клиповое мышление». В моменте казалось, что короткие форматы действительно единственное, что может удержать внимание. Однако,

1. РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ YOTA
ИСТОЧНИК: SOSTAV.RU

2. АНТИПАСТЫ WOWEE
ИСТОЧНИК: WOWEE

3. ПРОЕКТ АЛЬФА-КОНФА
И НЕМАЛЫЙ БИЗНЕС
ИСТОЧНИК: ALFABANK



если оценить изменения на большом отрезке времени, можно заменить, что это лишь короткая вспышка. Twitter, ныне X, начинал с лимита в 70 знаков, сейчас это 280 знаков. В заценной сети длина возможного ролика увеличилась от 60 секунд до 3 минут, а сторис изначально можно было снимать лишь на 15 секунд! Также возрождаются и лонгриды, и часовые эпизоды сериалов: нам стало недостаточно короткой инъекции информации. И последний аргумент: если интервью с твоим кумиром длится 3 часа 40 минут — ты его все равно посмотришь.

МИНИ-ЛИКБЕЗ: ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ОТКРЫВАТЬ БИЗНЕС

При всех изменениях рынка фундамент остается прежним: цифры. Метрик существует десятки, но ключевых — всего две. Это LTV (Lifetime Value), то есть доход, который клиент приносит за все время взаимодействия с брендом, и CAC (Customer Acquisition Cost) — стоимость его привлечения.

Именно их соотношение определяет устойчивость бизнеса. Ошибка многих компаний — стремление снизить CAC любой ценой. В результате они получают «дешевого» клиента, но с минимальным средним чеком и коротким жизненным циклом. Такой подход губит LTV и лишает смысла сам бизнес.

Правильная стратегия — держать баланс: работать над ростом ценности клиента и одновременно оптимизировать затраты на привлечение. Все остальное — лишь производные этих двух показателей.

Маркетинг 2025–2026 — маркетинг ценностей и культурных кодов. Те, кто сумеет услышать и нащупать нужный трайб, выиграют гонку за внимание и лояльность. В современной работающей рекламе важнее вложиться в понимание человека и говорить с ним на честном и эмоциональном языке, чем сжигать бюджет на яркую «картинку». Так что — впереди будут те, кто одновременно понимает людей и держит руку на пульсе.



ПУТЕШЕСТВИЯ ©

Териберка и север ближе, чем вы считали. Узнайте, чем раньше было ныне популярное туристическое место, из чего состоит северная кухня и что обязательно нужно попробовать в Мурманске.

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: TED.NS

НЕВЕРОЯТНАЯ ТЕРИБЕРКА: КИТЫ, СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ И «ЯЙЦА ДРАКОНОВ»

Где-то на краю земли, там, где бескрайняя тундра сменяется холодными водами Баренцева моря, притаилась Териберка — место, способное поразить воображение даже самого искушенного путешественника. Эта точка на карте — настоящий портал в другой мир, в котором природа демонстрирует свою первозданную мощь и красоту. Здесь танцуют в небе разноцветные сполохи северного сияния, в бирюзовых водах плавают исполинские киты, а на каменистых берегах лежат загадочные каменные сферы, похожие на яйца древних драконов.

Териберка — это место силы, где стираются привычные ориентиры и обнажается суть вещей. За последнее десятилетие она превратилась из заброшенного поселка в культовое направление для тех, кто ищет нестандартные впечатления.



1. В ЛЕДЯНОМ ДЫХАНИИ БАРЕНЦЕВА МОРЯ, ПОД СВОДОМ ТАНЦУЮЩЕЙ АВРОРЫ, ТЕРИБЕРКА РАСКРЫВАЕТ СВОЮ ДРЕВНЮЮ МАГИЮ

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: TED.NS

2. КРАСКИ ОСЕННЕЙ ТУНДРЫ

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: АНДРЕЙ ОЛЕШКО

3. ПОЛЯРНАЯ ЛИСИЦА

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: JARBLE



ГДЕ НАХОДИТСЯ И КАК ДОБРАТЬСЯ

Териберка расположилась на северо-восточном побережье Кольского полуострова в Мурманской области, за Полярным кругом. Это крошечный поселок с населением менее 1000 человек, разделенный на две части: Старую Териберку и поселок Лодейное (Новая Териберка), которые находятся в двух километрах друг от друга по разные стороны реки Териберки.

Начните путь в Териберку с прибытия в Мурманск, главный транспортный узел Заполярья. Сделать это можно на самолете или поезде из крупных городов России. Из Мурманска предстоит преодолеть 130 километров по автомобильной дороге. Путь проходит через живописные, но суровые пейзажи тундры и займет примерно три часа.

Задумывались ли вы, что слово «Териберка» очень уж напоминает английское terrible, которое переводится как «ужасный»? На этот счет существует легенда. Когда в годы Гражданской войны в Мурманске появились солдаты Антанты, суровая реальность русского Севера произвела на них неизгладимое впечатление и фразу: «Man, that's terrible!»

На самом деле, к правде это не имеет никакого отношения. Название «Териберка», словно эхо древних саг, происходит от старинного названия Кольского полуострова — Терь. Еще в IX веке норвежский мореплаватель Отер упоминал здешних жителей — терфиннов или терскую лопь. Именно их дух до сих пор витает над этими скалистыми берегами. Устье реки Териберки издавна манило рыбаков — здесь кипел летний тресковый промысел. В XVII веке это было настоящее промышленное сердце Мурмана: шесть промысловых изб и даже собственный погреб! Для сравнения: в других становищах скромно ютились одна-две избышки. Сюда везли улов, здесь заключали сделки, спорили о погоде и судьбах. В 1870 году два смельчака — Роман Савин и Дмитрий Семенов — основали здесь первое постоянное поселение. Они бежали от кулаков в надежде найти «навсегдашний кусок хлеба» у сурового моря. Первая зима стала испытанием: жили в перестроенном амбаре, светили жиром, воду добывали из снега. Но именно они положили начало тому, что позднее писатель Немирович-Данченко назовет «райским уголком Мурмана».

Советская эпоха преобразила Териберку: кирпичный завод, рыбный комбинат, гидроэлектростанция (первая на всем Мурманском берегу!), школа с интернатом и даже два храма. Но в 1960-х районный центр перенесли в Североморск, и жизнь здесь замерла. Из 5000 жителей остались лишь несколько сотен. Безмолвные избы, северное сияние над пустынным берегом, киты в заливе — такова была Териберка до своего звездного часа.

ВСЕМИРНУЮ ИЗВЕСТНОСТЬ ПОСЕЛОК ПРИОБРЕЛ ПОСЛЕ ВЫХОДА ФИЛЬМА АНДРЕЯ ЗВЯГИНЦЕВА «ЛЕВИАФАН» В 2014 ГОДУ. РЕЖИССЕР ИСКАЛ МЕСТО, «ЗАСТЫВШЕЕ ВО ВРЕМЕНИ» — И НАШЕЛ ЕГО НА КРАЮ СВЕТА. СУРОВЫЕ ПЕЙЗАЖИ РУССКОГО СЕВЕРА, ПОКАЗАННЫЕ В КАРТИНЕ, ПРИВЛЕКЛИ ВНИМАНИЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ СО ВСЕГО МИРА. ЖУРНАЛ NATIONAL GEOGRAPHIC ДАЖЕ ВКЛЮЧИЛ ТЕРИБЕРКУ В ТОП-20 ЛУЧШИХ МЕСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ



ПОЕЗДКА В ТЕРИБЕРКУ ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ
ПРИВЫЧНОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА.
ТЕРИБЕРКА НЕ ПЫТАЕТСЯ ПОНРАВИТЬСЯ.
ОНА ТАКАЯ, КАКАЯ ЕСТЬ:
ДИКАЯ, ВЕТРЕНАЯ, НАСТОЯЩАЯ

4. ИСПОЛИНЫ БАРЕНЦЕВА МОРЯ

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: PERES THIERRY

5. АТМОСФЕРНОЕ КЛАДБИЩЕ КОРАБЛЕЙ

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: NINA ZHAVORONKOVA 2020

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ: ТАНЦЫ АВРОРЫ

Одна из главных причин, почему люди едут в Териберку зимой, — возможность стать свидетелем одного из самых впечатляющих природных явлений — северного сияния. Официально лучшим периодом для наблюдения считается время с сентября по март, от осеннего равноденствия 22 сентября до весеннего равноденствия 22 марта. Однако многие опытные путешественники и фотографы расширяют эти границы — при благоприятных условиях аврору можно попытаться поймать уже с конца августа и вплоть до середины апреля.

Где наблюдать: в Териберке практически нет светового загрязнения, поэтому северное сияние можно наблюдать из любой точки поселка. Однако особенно впечатляющие виды открываются на берегу моря, у Батарейского водопада или на фоне заброшенных кораблей.

Для прогнозирования северного сияния существуют специальные приложения или сайты вроде Лаборатории солнечной астрономии. Не стоит гоняться за сиянием по поселку — оно происходит на высоте 100 км, поэтому беготня в пределах 1–2 км ничего не изменит.

ГИГАНТЫ БАРЕНЦЕВА МОРЯ

Наблюдение за китами — еще одна уникальная возможность, которую предлагает Териберка. Эти величественные создания часто подходят близко к берегу, создавая незабываемое зрелище.

Большая вероятность встречи с этими морскими гигантами приходится на период с апреля по июль, когда в здешние воды приходит на нерест сельдь. Также их можно увидеть с августа по ноябрь, а иногда отдельные особи появляются здесь даже зимой.

В акватории Баренцева моря водятся разные представители китообразных. Чаще всего путешественникам встречается горбатый кит, или «горбач», достигающий веса 30 тонн и известный своими пятиметровыми фонтанами. Не менее интересен полосатик — более миниатюрный кит весом около 10 тонн с характерной темно-серой окраской спины и светлым брюхом. В редких случаях здесь можно наблюдать финвалов, белух, нарвалов и даже исполинских синих китов.

Теоретически китов можно заметить и с берега, однако с суши они выглядят лишь как темные точки на воде, разглядеть детали и ощутить их величие в таком случае практически невозможно.

6. ДРАКОНЫ МОГУТ БЫТЬ МИФОМ, НО ИХ КАМЕННЫЕ ЯЙЦА НА БЕРЕГУ ТЕРИБЕРКИ — НЕТ

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: PETERSKIY LSHIY

7. ДАРЫ БАРЕНЦЕВОГО МОРЯ

ИСТОЧНИК: FREEPIK

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ ТЕРИБЕРКИ: ОТ ЗАБРОШЕННЫХ КОРАБЛЕЙ ДО «ЯИЦ ДРАКОНОВ»

Поселок и его окрестности предлагают множество уникальных достопримечательностей, которые стоит увидеть. Кладбище кораблей — символ Териберки, возникший в 1960-х годах после упадка рыбного промысла. Старые рыбацкие суда остались ржаветь у берега, создавая атмосферную и немного грустную картину. Во время прилива вода поднимается на 2–2,5 метра, почти полностью скрывая корабли.

В Териберке много интересных арт-объектов: бутафорский «скелет кита», изготовленный для съемок фильма «Левиафан», трон, напоминающий тот самый из «Игры престолов», арт-объект «Место встречи изменить нельзя» — круглый деревянный подиум с носовыми частями старых рыбацких лодок и самые высокие качели за полярным кругом. А на въезде в село установлена стела в виде огромного хвоста кита.

Природных достопримечательностей тоже предостаточно. Например, каменный пляж «Яйца драконов», с огромными овальными валунами,

которые местные жители называют яйцами драконов. В селе есть Батарейский водопад, который берет начало в Малом Батарейском озере и впадает в Баренцево море, а также собственный фьорд. Скалистые берега, опускающиеся в водную гладь реки, создают незабываемое впечатление и напоминают норвежские фьорды.

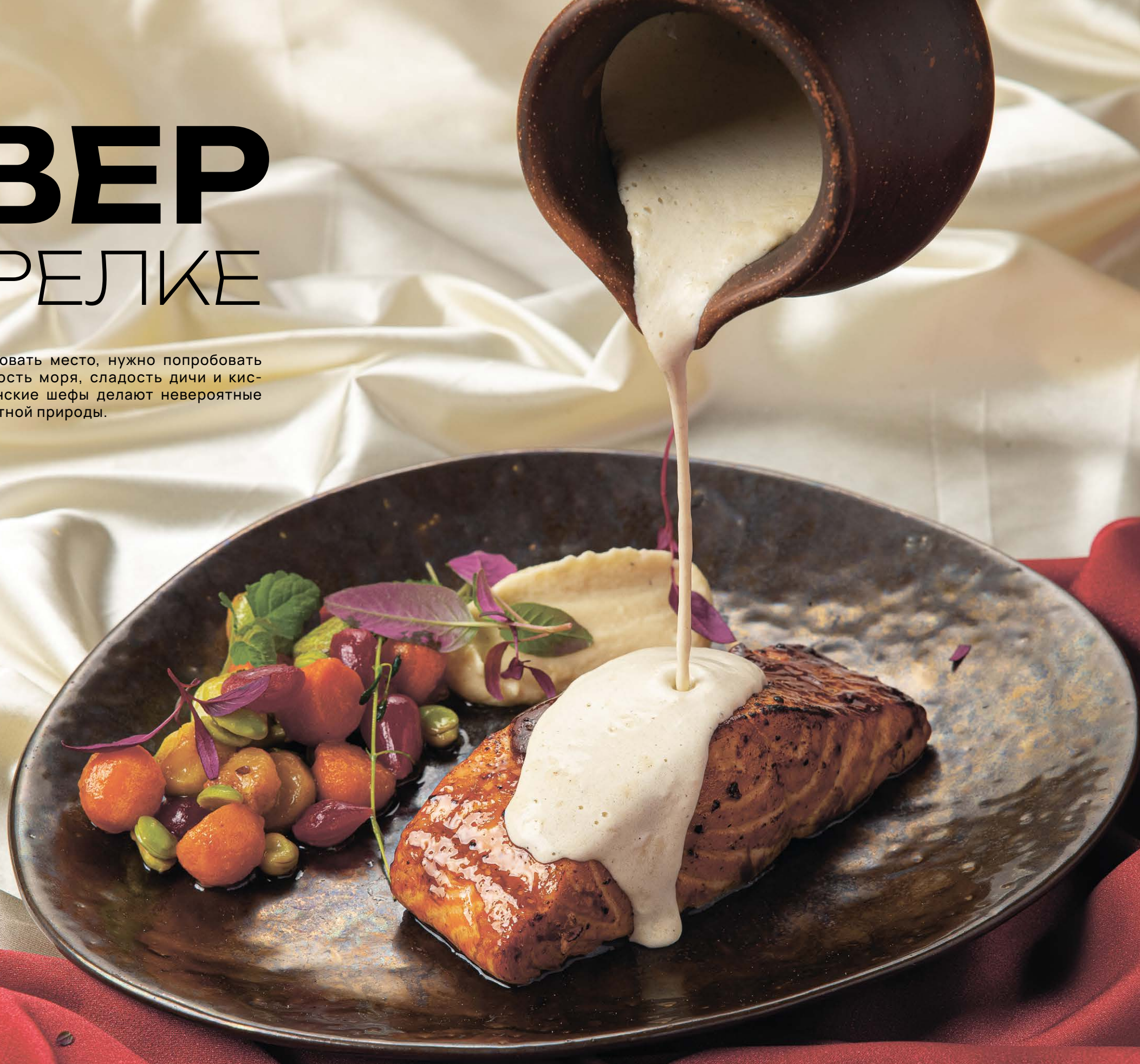
ГАСТРОНОМИЯ: «ТУНДРА» СО ВКУСОМ

Для полноценного погружения в арктическую сказку, стоит отведать местную кухню. Рестораны Мурманска «Царская охота» и «Тундра» славятся своим размахом и авторскими блюдами с северным колоритом. Идеальные места, чтобы «попробовать Арктику на вкус», и задать тон путешествию в Териберку или вкусно завершить его по возвращении в город.

Поездка в Териберку переворачивает привычное восприятие мира. Териберка не пытается понравиться. Она такая, какая есть: дикая, ветреная, настоящая. И в этой подлинности — ее главная магия. Приезжайте с открытым сердцем — и этот край земли навсегда останется в вашей памяти как одно из самых сильных и настоящих приключений в жизни.

СЕВЕР НА ТАРЕЛКЕ

Чтобы по-настоящему прочувствовать место, нужно попробовать его на вкус. Север — это солёность моря, сладость дичи и кислотность ягод. И не только! Мурманские шефы делают невероятные сочетания классики с дарами местной природы.



Ресторан «Тундра» — тот редкий случай, когда убедительна каждая деталь: от хлеба до десерта, от стен до посуды. Почти всё, что оказывается на вашей тарелке здесь — местный продукт, который выловили в море, поймали в лесу или собрали на «тихой охоте».

КОТЛЕТА ИЗ ТРЕСКИ И КРАБА ПОД СОУСОМ ГОЛЛАНДЕЗ

Это гастрономическое путешествие по карте Европы с отголосками французской и голландской кухонь, но северным характером. Котлета в стиле кордон блю, только вместо куриного шницеля — мурманская треска, а вместо бекона и сыра внутри — начинка из камчатского краба. Вкус дополняют шампиньоны, лук-порей и эмульсия из куриного бульона с выбитым сливочным маслом. Котлета подаётся с яйцом пашот и соусом голландез. Всё вместе — изысканно, сочно, тепло.

БУРГЕР «ТУНДРА»

Побывать в Мурманске и не попробовать оленину — моветон. Хотя, конечно, стоит признать — это весьма специфичное мясо. В бургере же оно получается мягким и нежным, потому что шеф «Тундры» нашёл способ его обуздать.

Секрет в грамотных сочетаниях — фарш для котлеты готовят из оленины, лосятины и говядины. Протеиновое трио разбавляют свежими овощами и приправляют секретным соусом. За баланс солёного, сладкого и кислого в этом блюде отвечает мочёная брусника. Так издревле на Севере консервировали ягоды — замачивали в кипятке с сахаром, сохраняя яркий вкус и пользу. И вся эта вкуснятина на булочке бриошь.

ДЕСЕРТ «МОРОШКА»

Американский тикток в восторге от нового кондитерского тренда — десертов в форме ягод и фруктов с хрустящей шоколадной глазурью снаружи и воздушным муссом внутри. Мукбангеры снимают asmr-ролики, с кайфом надкусывая эти «стеклянные» сладости. Такое вирусное видео можно записать и в мурманской «Тундре». Каждый десерт здесь делают вручную, наполняя шоколадную оболочку взбитым ганашем и начинкой из морошки — уникальной ягоды, растущей только на болотах в северных широтах. Нежность, сладость, приятная кислинка — вкусы, которые не оставят равнодушным.

- 1. ИНТЕРЬЕР РЕСТОРАНА «ТУНДРА»
- 2. КОТЛЕТА ИЗ ТРЕСКИ И КРАБА ПОД СОУСОМ ГОЛЛАНДЕЗ
- 3. ДЕСЕРТ «МОРОШКА»
- 4. ИНТЕРЬЕР РЕСТОРАНА «ЦАРСКАЯ ОХОТА»
- 5. ТЕРИБЕРСКИЕ ШИ
- 6. «ПАВЛОВА» НА СЕВЕРНЫЙ МОТИВ



В ресторане «Царская охота» северная тематика меню раскрывается по-другому, здесь готовят с размахом широкой русской души. Шеф-повар Максим Волков использует исконные на Руси способы приготовления блюд, например, томление, скобление и копчение.

ТЕРИБЕРСКИЕ ШИ

Везде их готовят по-разному: в Москве из свежей капусты, в Сибири из квашеной и запеченной, а на Колыском полуострове — из морской. Рецепт новый и нестандартный. Идея собрать в одной тарелке все деликатесы Баренцева моря — ламинарию, камчатского краба, гребешков, кальмаров и креветок — родилась на фестивале в селе Териберка. И очень понравилась северянам и туристам. Хотя вкус у териберских щей совсем нетрадиционный, готовят их, как заготавливали прабабушки — в русской печи.

ФИЛЕ МУРМАНСКОЙ СЁМГИ В ГЛАЗИРОВКЕ ИЗ КВАСА

Сёмга — царская рыба, в XVI веке ею можно было даже платить налоги. Сейчас ФНС такого подарка, конечно, не примет, но свою народную любовь рыбка не потеряла. В ресторане её готовят на гриле, что придаёт блюду дымную нотку. Глазировка из кваса дополняет вкусовую палитру лёгкой горечью, грамотно оттеняя нежный и даже сладковатый вкус самой рыбы. Идеально дополняет композицию соус — угольные сливки.

«ПАВЛОВА» НА СЕВЕРНЫЙ МОТИВ

Классический десерт — это меренга, которую обычно готовят с чем-то, что балансирует сладость. И что же справится с этой ролью лучше, чем брусника? Её кислинка здесь в самый раз! В этой вариации «Павловой» ягоду используют в трёх видах: сорбет, мочёная и сублимированная. И тает во рту, и хрустит — такая игра вкусов и текстур украшает десерт.

КУХНЯ С СЕВЕРНЫМ ХАРАКТЕРОМ

На Севере всегда особенно относились к еде: тут не было добротного чернозёма, который кормил южан. Всё самое вкусное, питательное и полезное доставалось людям нелегко. Суровое море, густые леса, непроходимые болота — стихия бросала много вызовов. Поэтому и кухня вышла такая: сдержанная, сбалансированная и натуральная. Современные шефы тоже уважают местные продукты — не занимаются лишним украшательством, а максимально раскрывают вкус, который заложила природа.

ГЛАВНЫЙ ХРАМ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РФ: СИМВОЛ ПАМЯТИ, СИЛЫ И ЕДИНСТВА

ИСТОЧНИК: GHVS.RU



Главный храм Вооружённых сил РФ — это не просто архитектурный объект, а многослойный символ, в котором переплетены религия, патриотизм и память. Он олицетворяет стремление России сохранить преемственность поколений, чтить подвиги предков и укреплять духовные ценности через призму истории и воинской доблести.



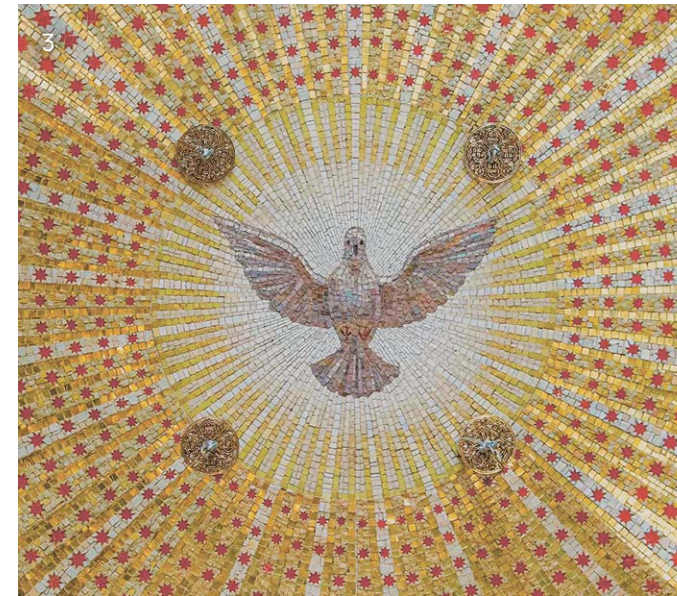


В АРХИТЕКТУРЕ
СОБОРА ОБЪЕДИНЕНЫ
ТРАДИЦИОННЫЕ ЧЕРТЫ
ПРАВОСЛАВНОГО
ХРАМОВОГО ЗОДЧЕСТВА
С АВАНГАРДНЫМИ
ЭЛЕМЕНТАМИ

Патриарший собор во имя Воскресения Христова, более известный как Главный храм Вооружённых сил Российской Федерации, — это не просто религиозное сооружение, а духовный символ современной России, который прославляет величайшую победу жизни над смертью. Он находится в парке «Патриот» в Подмоскowie и уже стал одним из самых обсуждаемых культурно-патриотических проектов последнего десятилетия.

Храмы, связанные с военными подразделениями, начали возводить в России ещё в допетровскую эпоху. В Москве у каждого стрелецкого полка был свой храм. Эта традиция получила развитие при Петре I и сохранялась при последующих императорах. Такие храмы обычно строили неподалёку от казарм.

О планах возвести в Кубинке храмовый комплекс впервые объявили 23 февраля 2018 года, а торжественная церемония закладки собора прошла 19 сентября того же года.



АРХИТЕКТУРА И СИМВОЛИКА

Сооружение имеет два яруса. Нижний, малый храм отделан керамикой и украшен традиционной гжельской росписью. Верхний храм декорирован мозаикой, которая изображает сцены из Священного Писания и истории российских вооружённых сил.

В пропорциях зашифрованы ключевые цифры и даты из истории России. Например, диаметр барабана — **19,45 м**, что символизирует окончание Великой Отечественной войны в **1945 году**. Диаметр купола составляет **22,43 м**. Это тоже символично: 8 мая 1945 года в **22 часа 43 минуты** подписан акт о безоговорочной капитуляции Германии. Высота звонницы — **75 м**. Открытие собора приурочили к **75-летию** Победы в Великой Отечественной войне. Высота малого купола — **14,18 м**. **1418 дней и ночей** продлилась Великая Отечественная война. Наконец, высота с учетом нижнего храма — **96 м**. В свою очередь, нижний храм освящен в честь Святого Равноапостольного Великого князя Владимира, который родился в 960 году.

1. ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: NATALIA SENATOROVA

2. ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: ЧРЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

3. ИСТОЧНИК: GHVS.RU

В архитектуре собора объединены традиционные черты православного храмового зодчества с авангардными элементами. Например, фасад частично отделан металлом, а своды представляют собой красочные витражи. Ступени сделали из переплавленного трофейного оружия вермахта. Это место, где военное и духовное начала соединяются в единую систему национальной памяти.

Камни и эмали на утвари украшены разноцветными вставками. Каждый оттенок символизирует определённый род войск. Киоты и иконостас созданы из меди с эмалевым декором в традиции походных воинских икон.

В храме расположены четыре придела, посвящённые святым — небесным покровителям различных родов войск: Илие Пророку, Варваре Великомученице, Александру Невскому и апостолу Андрею Первозванному.

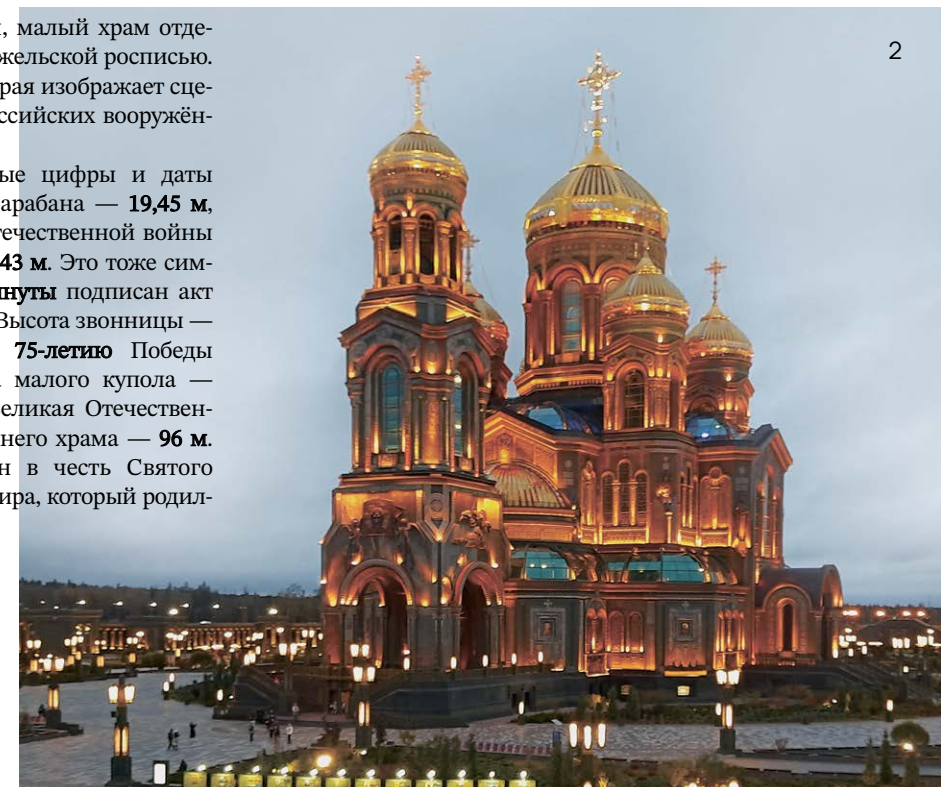
Первое, что бросается в глаза, — величественный центральный купол, по форме напоминающий шлем Александра Невского. На его поверхности можно увидеть изображения Архистратига Михаила и аббревиатуру ГХВС — «Главный храм Вооружённых сил». В центре аббревиатуры выделяются буквы ХВ — «Христос Воскресе».

Над куполом находится мозаичное изображение Христа «Спас Нерукотворный». Особенно эффектно оно выглядит вечером, так как отражается в каждом стекле окон барабана.

Ещё интересны витражи с изображением государственных и военных наград, а также масштабные панно, посвященные ключевым сражениям Великой Отечественной войны. Стены украшены сценами из Священного писания, а также мозаиками, на которых изображены реальные участники войны.

Особое впечатление производит медный иконостас с 48 иконами в богато украшенных киотах и окладах. Главная икона собора — «Спас Нерукотворный». Она была написана на деревянных досках из орудийного лафета 8-фунтовой чутунной пушки 1710 года, поднятой со дна Невы. Икона преодолела более 57 тыс км и вернулась в Москву, чтобы обрести свое место в этом храме.

Храм построили на добровольные пожертвования от 94 360 человек и 1217 организаций. Храм увековечивает ратные подвиги русского народа во всех войнах, выпавших на долю нашей страны.



ПУТЬ ВАЖНЕЕ РЕЗУЛЬТАТА: КАК НАГРАДА «ЦЕЛЬ ГОДА» ПОДДЕРЖИВАЕТ ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ

В рамках проекта «ЦЕЛЬ» мы активно поддерживаем фестивали, соревнования, конкурсы и инициативы для детей и молодежи по всей России. Наша миссия — помогать юным талантам раскрывать свой потенциал и вдохновлять их на большие свершения. Мы верим, что будущее страны строится уже сегодня: через поддержку стремлений, развитие креативности, науки, спорта и искусства.

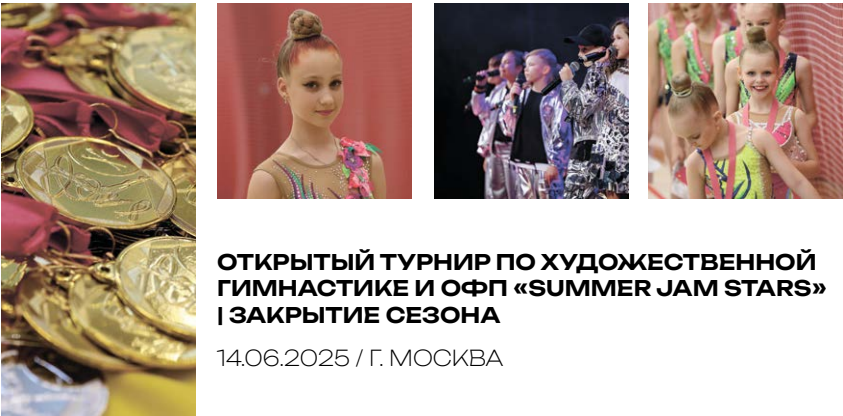
Награда «ЦЕЛЬ ГОДА» создана именно для того, чтобы отмечать такие инициативы и вдохновлять новое поколение на большие свершения. Ее второе название — «За верность своей мечте». Эта награда вручается тем детям, которые проходят непростой путь, чтобы стать чемпионами. Наша задача — отметить талантливых ребят, подарить им нужное внимание и вдохновить не сворачивать с пути.

В 2025 ГОДУ МЫ ВЫСТУПИЛИ В КАЧЕСТВЕ ПАРТНЕРОВ НА СЛЕДУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЯХ:

ЕЖЕГОДНЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ «ШКОЛЫ МУЗЫКИ БРАНТ» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ VK
27.05.2025 / Г. МОСКВА



ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ОФП «SUMMER JAM STARS» | ЗАКРЫТИЕ СЕЗОНА
14.06.2025 / Г. МОСКВА



VI СЕМЕЙНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ ЛЕОНИДА АГУТИНА
01-11.07.2025 / Г. СОЧИ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО БАЛЕТА «AURORA PRIX»
11.07.2025 / Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА «МЕДНЫЙ ВСАДНИК»
13.07.2025
Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ФЕСТИВАЛЬ БЛОГЕРОВ «ЛАБУ ДВИЖ»
16.08.2025
Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ФЕСТИВАЛЬ ЧЕМПИОНАТА ИМ. А.В. МОСТОВОГО СРЕДИ ФУТБОЛИСТОВ 2017-2018 Г.Р.
20-22.08.2025 / Г. МОСКВА



VI МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «EAST CUP & OLYMPIC STARS»
20-22.08.2025 / Г. МОСКВА



В 2026 году наша ЦЕЛЬ — 40 мероприятий, где мы с радостью выступим в качестве организаторов, партнеров и участников, а также информационной поддержки. Мы открыты к новым проектам и идеям. Если вы готовы к фестивалю, соревнованию, конкурсу или благотворительному мероприятию — присоединяйтесь к «ЦЕЛИ». Вместе мы сделаем ваш проект ярче, значимее и заметнее для всей страны, а главное — поддержим детей на пути к их мечте, дадим им новые возможности для развития и поощрим любую активность, которая помогает раскрывать таланты юного поколения.

**ОТПРАВЬТЕ ЗАЯВКУ
НА ПАРТНЕРСТВО НА ПОЧТУ
TSELOFFICIAL@YANDEX.RU**

6 ВДОХНОВЛЯЮЩИХ КНИГ НА ОСЕНЬ

Уютно закутаться в плед, заварить ароматный чай и погрузиться в чтение воодушевляющих книг из нашей подборки. И тогда никакая осенняя хандра вас не одолеет — только вдохновение, новые идеи и теплое послевкусие от мудрых историй.



«Один на один с жизнью: Книга, которая поможет найти смысл», Илья Латыпов, 2025. Известный психолог и гештальт-терапевт предлагает замедлиться и отправиться в увлекательное путешествие самопознания. В книге рассматриваются главные экзистенциальные вопросы — принятие конечности жизни, одиночества, свободы выбора и поиска смысла. Автор подчеркивает важность проживания эмоциональной боли и даёт поддержку в достижении внутренней гармонии и силы.



«Кафе на краю земли. Как перестать плыть по течению и вспомнить, зачем ты живешь», Джон Стрелеки, 2018. Мировой бестселлер с мистическим сюжетом, в котором офисный работник случайно попадает в кафе, где через разговоры с персоналом переосмысливает свою жизнь и находит ответы на главные вопросы — «Почему я здесь?» и «Что действительно важно?». Легкий и вдохновляющий текст, напоминающий взрослую притчу, мотивирует читателя начать жить осознанно.



«Книга жизни. Истории, после которых хочется жить», Лусинда Гюльгезян, 2024. Сборник из шести глубоких и символических историй. Каждая раскрывает смысл и ценности жизни через переживания героев. Книга эмоционально и образно погружает в мир человеческих переживаний, помогает читателю вдохновиться и найти мотивацию для осуществления своих мечтаний.



«Вторники с Морри, или величайший урок жизни», Митч Элбом, 1997. Документальная повесть о встречах автора с его умирающим профессором Морри Шварцем, который делится мудростью о жизни, смерти, любви и истинных ценностях. Каждую неделю Митч приезжает к Морри для глубоких бесед, которые превращаются в уроки жизни. Книга стала бестселлером и вдохновила немало читателей на переосмысление и ценность каждого момента.



«Стоики побеждают. Ментальные тренировки для преодоления жизненных трудностей», Маркос Вакес, 2022. Практическое руководство, которое объединяет древнюю стоическую философию и современные психологические техники. Книга учит отличать то, что можно изменить, от того, что не подвластно. А еще развивать здравомыслие и дисциплину, сохранять душевный покой и действовать решительно несмотря на жизненные трудности.



«Кради как художник», Остин Клеон, 2012. Позитивная и легкая книга с десятью уроками творческого самовыражения. «Не нужно быть гением, достаточно быть самим собой». Молодой писатель и художник показывает, что в мире нет ничего оригинального, поэтому стоит свободно использовать чужие идеи, переосмысливая и комбинируя их в поисках собственного пути. Творчество присутствует во всем и доступно каждому.

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

ОСЕНЬ 2025

ЦЕЛЬ №2

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Главный редактор
Анастасия Рейзес

Авторы
Надежда Маркова
Татьяна Анисифорова
Светлана Гринь
Лада Егорова
Юлия Маркова

Дизайнеры
Тоня Горбачёва
Александра Федосеева

НА ОБЛОЖКЕ

Константин Хабенский

ФОТО В НОМЕРЕ

Личные архивы
Свободные источники

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № ТУ50-03130 от 19 марта 2025 г. «ЦЕЛЬ» — печатное периодическое издание журнала информационно-развлекательной тематики, 16+.

Учредитель ООО «ЦЕЛЬ»: г. Мурманск. ул. Комсомольская, д. 3Б, кв. 35, ОГРН 1255100000429, ИНН/КПП 5190236843/519001001. Генеральный директор Истомина Кира Анатольевна. Тел.: 8960-023-70-70, e-mail: Kirasurkova@yandex.ru

Редакция не несет ответственности за информацию, опубликованную в рекламных материалах. Все рекламные материалы имеют соответствующие лицензии и сертификаты.

Печать: Типография «Офсет Москва», 127015, г. Москва, Бумажный проезд, д. 14, стр.3

Подписано в печать: 17.10.2025
Дата выхода в свет: 27.10.2025

Тираж: 10000 экземпляров. Распространение бесплатное в аэропортах Москвы (Шереметьево: бизнес-зал «Шагал», бизнес-зал «Малевич», бизнес-зал «Сбер», бизнес-зал «Альфа Онли», VIP-зал; Внуково: салон бизнес-класса «Прокофьево», салон бизнес-класса «Art Lounge», салон бизнес-класса «VIP Lounge») и Санкт-Петербурга (Пулково: бизнес-салон).



Алеся Яровая,
семейный фотограф в Краснодаре

Автор фото: Алеся Яровая

© ЦЕЛЬ