

*СЧАСТЬЕ –
ЭТО КОГДА
ЗАНИМАЕШЬСЯ
ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ*

**Александр
Носовский**

Кинооператор,
член Союза кинематографистов России





ПЕРВОЕ В МИРЕ АНТИСТРЕССОВОЕ СМИ - ЖУРНАЛ **АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ**

В выпусках нашего журнала мы рассуждаем о полноте и осмысленности жизни, ищем составляющие формулы счастья. Мы знаем, что у каждого из нас она своя, но есть и что-то такое, что объединяет всех счастливых людей

Когда-нибудь совершенно незнакомые люди хотели искренне помочь вам отдохнуть от суеты и негатива? Вот просто так взять за руку и отвести в место, где можно послушать добрые истории и побыть самим собой, созерцая прекрасные виды разных уголков планеты и размеренно размышляя о счастье? А мы хотим! Даже просто пролистывая эти страницы, вы ощутите медитативное расслабление, которое мы создаем для вас из номера в номер.

Да, мы уникальны. Мы — общественный журнал в рамках международной социальной инклюзивной программы «Сказка в каждом из нас». Да, мы действительно очень интересны как обычным людям, так и социально-ориентированным организациям государственного и общественного сектора.

Но еще приятнее быть единственным в мире журналом для медиаволонтеров! Мы с радостью публикуем работы подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, а наши наставники рады развивать в новом поколении любовь к журналистике и позитивному мышлению. Эти страницы стали уютным пространством для специалистов по кризисным состояниям, для медийных персон и для людей скромных, но таящих в себе такие же безграничные вселенные, как и каждый из нас.

Подарите себе волшебное путешествие в свой собственный космос, согревая свою душу лучами позитива журнала «АС»!

СОДЕРЖАНИЕ

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ



- 07 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 10 ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ
- 12 АЛЕКСАНДР НОСОВСКИЙ
ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
- 22 СЧАСТЬЯ МНОГО НЕ БЫВАЕТ
ЭССЕ
- 24 КРЕПОСТНОЙ
ГЕНИЙ
- 28 МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ
СКАЗКА
- 34 МЕЧЕТЬ
МУХТАРОВА
- 36 СКАЗКА ЕСТЬ!
- 38 СМЕХОТЕРАПИЯ
- 40 **ПАРУСНЫЙ СПОРТ**
ПУТЬ К ИСТИННОМУ СЧАСТЬЮ
- 42 ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА
ИЗ МОРСКИХ ГЛУБИН
- 46 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ
В УДОВОЛЬСТВИЕ
- 48 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
КАЧЕЛИ
- 52 СЧАСТЛИВЫЕ
ЛЮДИ
- 56 ПАПА – ГЛАВНОЕ СЛОВО
- 60 СТРАХ
НЕИЗВЕСТНОСТИ

62 КАК ВЕСЕЛО
ОТСТАИВАТЬ СВОИ ПРАВА

64 ДОМ ПАШКОВА

66 КАК ЛЕЧИТЬ ФОБИИ
ВО СНЕ

68 СЕКРЕТЫ
БИОРИТМОВ

72 ЛИЧНЫЕ
ГРАНИЦЫ

74 БОДИПОЗИТИВ

76 НЕПРОШЕННЫЙ
ГОСТЬ

79 БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

ТЕМА НОМЕРА

СЧАСТЬЕ В ОБРАЗОВАНИИ

РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Марина Волкова

ШЕФ-РЕДАКТОР

Александра Золотова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Елена Анисимова

МЕНЕДЖЕР ПО ИННОВАЦИОННЫМ ПРОЕКТАМ

Альфия Таипова

КОРРЕКТОР

Александр Иванов

ФОТОГРАФЫ

Дмитрий Золотов

Ольга Шуть

Михаил Денисов

Андрей Королёв

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Алексей Волков

PR ДИРЕКТОР

Елена Филиппова

РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИАВОЛОНТЁРОВ

Платон Мерсиянов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Светлана Золотова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР

Джулия Мингалиева

ХУДОЖНИКИ-ИЛЛЮСТРАТОРЫ

Анна Петрова

Майя Сметанкина

МЕДИАВОЛОНТЁРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО КОРПУСА «НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Платон Мерсиянов

Маргарита Мерсиянова

Ульяна Анисимова

Макар Анисимов

Агрипина Буданкова

Серафима Буданкова

Макар Буданков

Мирон Мещанов

Александра Андреева

Журнал «Агрегатор счастья» – первое в мире антистрессовое СМИ
№10 (46) 2024

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и организатор: Международный союз неправительственных организаций
«Ассамблея народов Евразии»

При поддержке Гранта «ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ»

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-83874 от 16 сентября 2022 года

Адрес редакции, издателя: 123308, г. Москва,
Новохорошевский пр-д, д. 10, к. 14, e-mail: info@give-world.com
тел. 8(985)212-00-25

Электронная версия журнала и архив номеров на сайте агрегаторсчастья.рф

Перепечатка текстов и фотографий журнала «Агрегатор счастья» возможна только с письменного разрешения редакции. Мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Отпечатано в типографии «Перфектум»

Адрес: г. Чебоксары, ул. К.Маркса, д. 52. Тел.: (8352) 32-05-01, 32-05-02, 32-05-03

Тираж: 3000 (распространяется бесплатно), 12+

Дата выхода в свет: 30.09.2024

Дата выхода в печать: 10.10.2024



МАРИНА ВОЛКОВА

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «АС»

В основе всех великих изменений, которые происходят в обществе, лежит непрерывное стремление человека к знанию. Образование открывает двери в новые миры, расширяет горизонты и преодолевает границы. Счастье в образовании. Так ли это? Разберёмся на страницах нового выпуска нашего журнала «Агрегатор счастья».

Для многих людей образование становится источником не только знаний, но и радости. Ведь осознание новых возможностей, понимание сложных концепций и общение с единомышленниками наполняет жизнь смыслом и удовлетворением. Образование в школе даёт не только базовые знания, но и учит сотрудничеству, коммуникации и взаимопониманию детей. Однако образование – это не только успеваемость и оценки. Это также возможность научиться мыслить творчески, решать проблемы и находить нестандартные решения. Образование даёт нам инструменты для самореализации и достижения высот в выбранной сфере.

Мы предлагаем нашим читателям полезные, познавательные публикации и интервью с выдающимися людьми нашей страны, которые помогут подрастающему поколению определиться в дальнейшей жизни, с выбором профессии и целей.

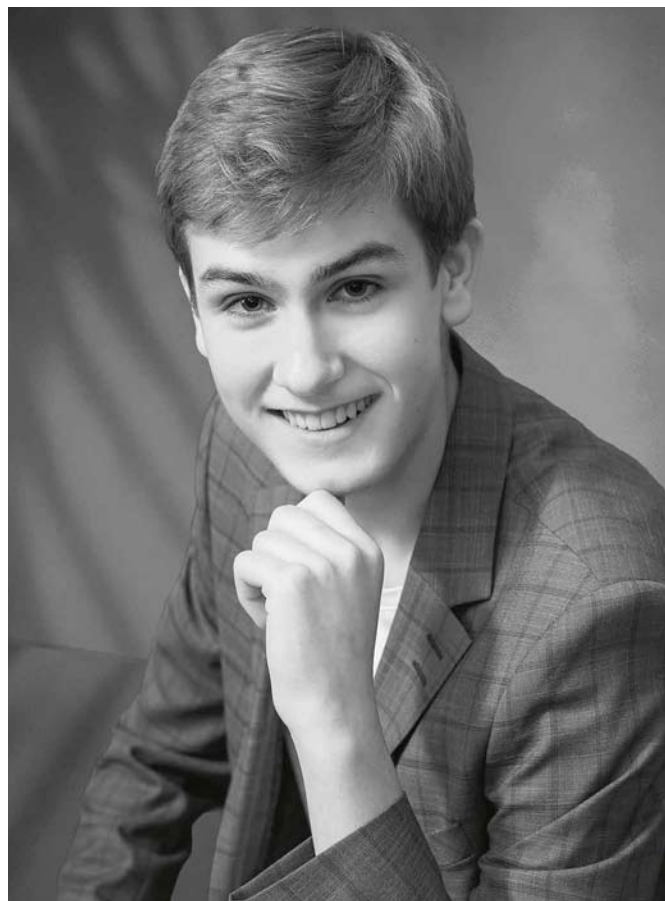
ПЛАТОН МЕРСИЯНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕТСКОГО ИНКЛЮЗИВНОГО
КОРПУСА МЕДИАВОЛОНТЁРОВ
«НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Нередко люди связывают удовлетворённость своей жизнью с успешной карьерой, которая в свою очередь является следствием хорошего образования. Значит, счастье в образовании? И да, и нет. Исследования учёных показали, что специалисты с очень высоким уровнем образования менее счастливы, чем их менее квалифицированные сограждане. Вероятно, вследствие очень высоких ожиданий от жизни и сложностей с поисками достойной работы.

Но при этом возможность узнавать новое, делать открытия, расширять круг своего общения, замечать то, что не видят многие другие, двигаться вперед – всё это даёт образование. И это счастье!

Так что пусть только в известной песне про волшебника-недоучку поётся, а не про читателей нашего журнала: «Мудрых преподавателей слушал я невнимательно. Всё, что ни задавали мне, делал я кое-как». Будем «учиться, учиться и ещё раз учиться»!





АЛЁНА КАПУСТЯН

Слепоглухая актриса, журналист, блогер, эстетист. В своих соц-сетях рассказывает о том, как справляется с задачами повседневной жизни, невзирая на слепоглухоту.



НАДЕЖДА ШИШКИНА

Дипломированный врач дерматовенеролог-косметолог, проходит ординатуру как пластический хирург. Постоянный ученик разнообразных курсов повышения квалификации.

«Счастье для меня — это получение новых, положительных эмоций. Возможность видеть искренние улыбки своих пациентов и знать, что я приношу красоту в этот мир».



ЕЛЕНА ЛАСКАВАЯ

Доцент кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, основатель Школы Речи и ораторского искусства №1. Член Союза театральных деятелей Российской Федерации, почётный работник культуры города Москвы.



ИРИНА ПОВОЛОЦКАЯ

Слепоглухая с детства. Литератор, художник, актриса, перформер, арт-терапевт, мотивационный спикер. Член Союза писателей, Союза журналистов и Союза акварелистов России. Директор Cosmoopera.art.



ПОЛИНА ЕВТУХОВА

Квалифицированный психолог, исследователь и разработчик метода работы с бессознательным. Увлекается развитием, вокалом, танцами.

«Счастье для меня — это способность принимать и любить себя во всех сферах жизни — в реализации, в деньгах, в отношениях с противоположным полом и другими людьми».



ОЛЬГА ГАРИНА

Увлекается историей, психологией, литературой, фотографией, юриспруденцией, правом и политикой. Любит животных и обожает путешествовать.

«Счастье в простых мелочах, их нужно видеть, понимать и ценить. Меня вдохновляют люди, природа и поступки, ведь куда важнее, как человек выразил чувства, нежели что он сказал о них».



ЕКАТЕРИНА АНТИПЬЕВА

Увлекается психологией, чтением классической литературы. Ценит хорошую музыку, любит животных и путешествия.

«Счастье — это момент общей удовлетворенности жизнью. Для меня — это спокойствие и мир в семье, когда родные живы и здоровы».



ЛИЛИЯ ХРОМОВА

Дипломированный косметолог, мастер татуажа. Творец красоты, владеет всеми техниками омоложения как внешнего, так и внутреннего. Проводит обучающие курсы для мастеров бьюти-сферы.

«Счастье для меня — это гармония внутреннего «Я» с внешним миром».



МИРОН МЕЩАНОВ, 14 ЛЕТ

Журналист Сочинского филиала.

Увлекается спортом воркаутом — упражнениями на турниках и брусьях.

«Для меня счастье — это дарить радость близким и родным! Делать добрые дела и не ждать ничего взамен. Просыпаться и бежать на новые подвиги, строить грандиозные планы и идти к ним, не замечая преград!»



КСЕНИЯ ВЕЛИКАЯ, 17 ЛЕТ

Автор рубрики «Библиотека счастья»

Увлекается творчеством: пишет стихи, рисует, иногда даже поет.

«Счастье для меня - это, прежде всего, собственный комфорт и гармония со своим внутренним «Я», а также возможность заниматься любимым делом, всё это помогает чувствовать себя цельной и интересной личностью».



В этот раз героиней рубрики «Дежурный по счастью» стала особенная женщина. Первая в СССР исполнительница классического индийского танца Одисси, основатель и руководитель коллектива «Одисси Дживан Нритья», выпускница индийского университета изящных искусств «Гандхарва Махавидьялая», стипендиат ICCR, ученица известной танцовщицы и преподавателя госпожи Мадхви Мудгал.

Встречайте, Виталина Ивановна Лобач – профессиональный исполнитель индийских классических танцев в стиле Одисси, получившая в Индии звание «Посол Одисси» на фестивале «Odissi international», преподаватель, хореограф, член фонда «Нритья Сабха», лауреат-победитель конкурса преподавателей «Сердце отдаю детям». Обязательный гость всех программ профессиональных исполнителей индийского танца г. Москвы на протяжении последних 20 лет, таких как «Дас Аватар» «Панч Бхут» и другие. Награждена грамотами Министерства образования РФ, Посольства Индии, генерального консульства Индии во Владивостоке и другими.

ВИТАЛИНА ЛОБАЧ

ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ

Что вас обычно вдохновляет и поднимает настроение?

Как танцора меня трогают звуки музыки. Они поднимают настроение, проникают глубоко и уводят за собой в неведомые дали.

Что вам подарила реализация в вашей профессии?

Моя профессия позволила мне постоянно развиваться. Мне нравится, что завтра будет не так, как было вчера. Работа с детьми полна сюрпризов и не знаешь, что будет на этом уроке: максимум или минимум материала усвоен. Как хореограф я имею возможность к каждому выступлению старый танец сделать по-новому. Это делает мою работу творческой и увлекательной.

Какой у вас жизненный девиз?

Мой девиз: идти только вперёд. Однажды я спросила себя, а хотела ли я вернуться назад в какой-то чудесный момент? Ответ был: нет. Только вперёд, навстречу неизведанному!

Какие люди являются для вас примером и почему?

Мне нравятся люди, которые хорошо выполняют свою работу, готовы пожертвовать личными интересами ради блага других. По жизни все мы попадаем в разные ситуации и невозможно назвать имя идеального примера. Всякое бывает!

Какие методы борьбы со стрессом вы используете?

Стресс приводит к отключению головы. Любовь к природе, единение с ней несомненно поможет в борьбе со стрессом. Но в тяжёлый момент надо, чтобы доброе сердце повело за собой.

По вашему мнению, какой фильм нужно обязательно посмотреть, какую книгу стоит прочитать и какую музыку послушать?

Для разных жизненных ситуаций можно подобрать хороший фильм или книгу. Интересы разные и много от чего зависят, например, от возраста или характера. Если посоветовать болтунам посмотреть фильм «1000 слов», они могут его не оценить, так как не заметят проблему, но оценят те, кто живет рядом с ними. Мне нравится историческая литература и кино. Ещё люблю классическую музыку, особенные чув-

ства к которой у меня сформировалась ещё в детской музыкальной школе. С тем, что было заложено в детстве, мы идём по жизни.

Чему обязательно стоит научиться, какой навык приобрести, чтобы жизнь стала счастливее?

Для счастья необходимо творить, уметь слушать других, отдавать себя служению другим.

Что для вас счастье?

Счастье – это когда тебя окружают счастливые люди.

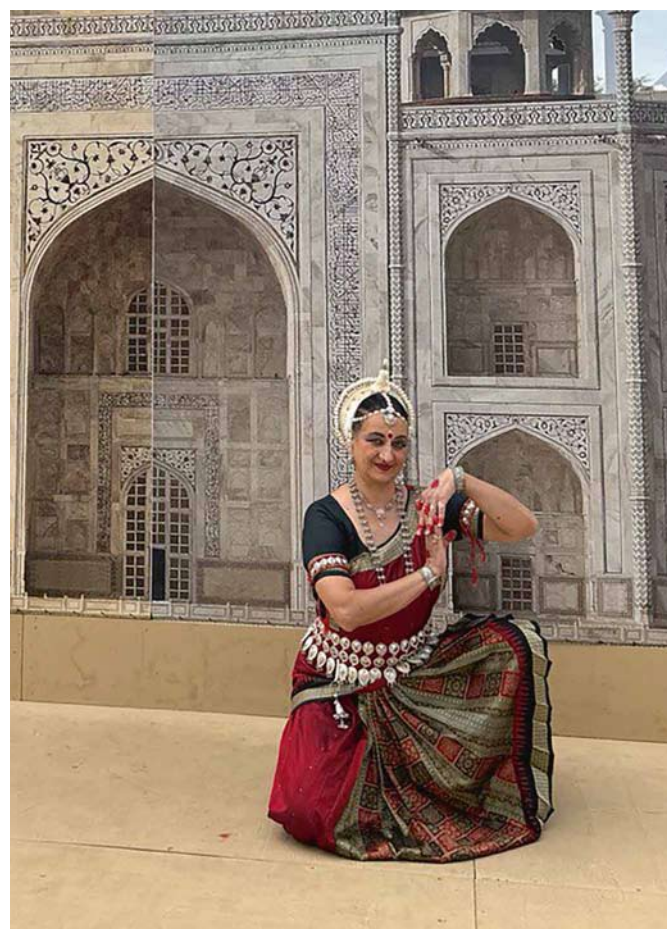
Если бы список 7 чудес света нужно было составить заново, что бы вы в него включили?

Чудеса света могут быть природные и рукотворные. Из природных невозможно не восхищаться озером Байкал или величественными горными хребтами. А вот знаменитый Тадж Махал – это уже рукотворное чудо, которое несомненно надо включить в этот список. Наш Собор Василия Блаженного, пирамиды и Китайскую великую стен думаю тоже не стоит забывать.

Какое напутствие вы бы дали читателям журнала?

Желаю читателям журнала, конечно же, счастья! А чтобы оно всегда было с вами, дарите его другим каждый день и оно будет возвращаться в ещё большем объеме.

**Беседовали медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**



ОПЕРАТОР – ЭТО НЕ ПРОФЕССИЯ, ЭТО ДИАГНОЗ

Вы работаете кинооператором, почему вы сделали такой выбор профессии?

Это она меня выбрала. На самом деле, я много разных вариантов пробовал, но здесь я почувствовал себя комфортнее всего. У меня лучше всего получается снимать, хотя у меня есть другие профессии. По первой профессии я штурман, судоводитель. Ещё был какое-то время художником-оформителем. Учился в институте журналистского мастерства, могу писать. Также я знаю профессию слесаря, столяра, механика.

Расскажите о самых сложных съёмках, которые у вас были?

Да они все сложные. В кино нет такой съёмки, которую можно было бы «промахнуть». Это всё очень ответственно! Сложно снимать ночью, потому что ночью все хотят спать. Ещё сложнее снимать ночью зимой где-нибудь в лесу. Самая сложная и опасная съёмка была, пожалуй, на море ночью в шторм. Представьте: море, сильная качка, очень темно, ещё и дождь льёт. Мы включили на игровом катере прожектор и снимали, хотя нас всё время накрывали большие волны и было ощущение, что нас смоем за борт! Камеру пришлось привязывать к фальшборту. Кадр был секунд на 20, но мы его снимали почти всю ночь! В работе над каждым фильмом масса всяких опасных приключений, и связаны они с тем, что кто-то что-то неправильно сделал. Когда-нибудь я напишу про это большую книгу. Героизм – это чаще всего борьба с чьими-то недочётами. А если все чётко спланировано, то от съёмки одна радость.

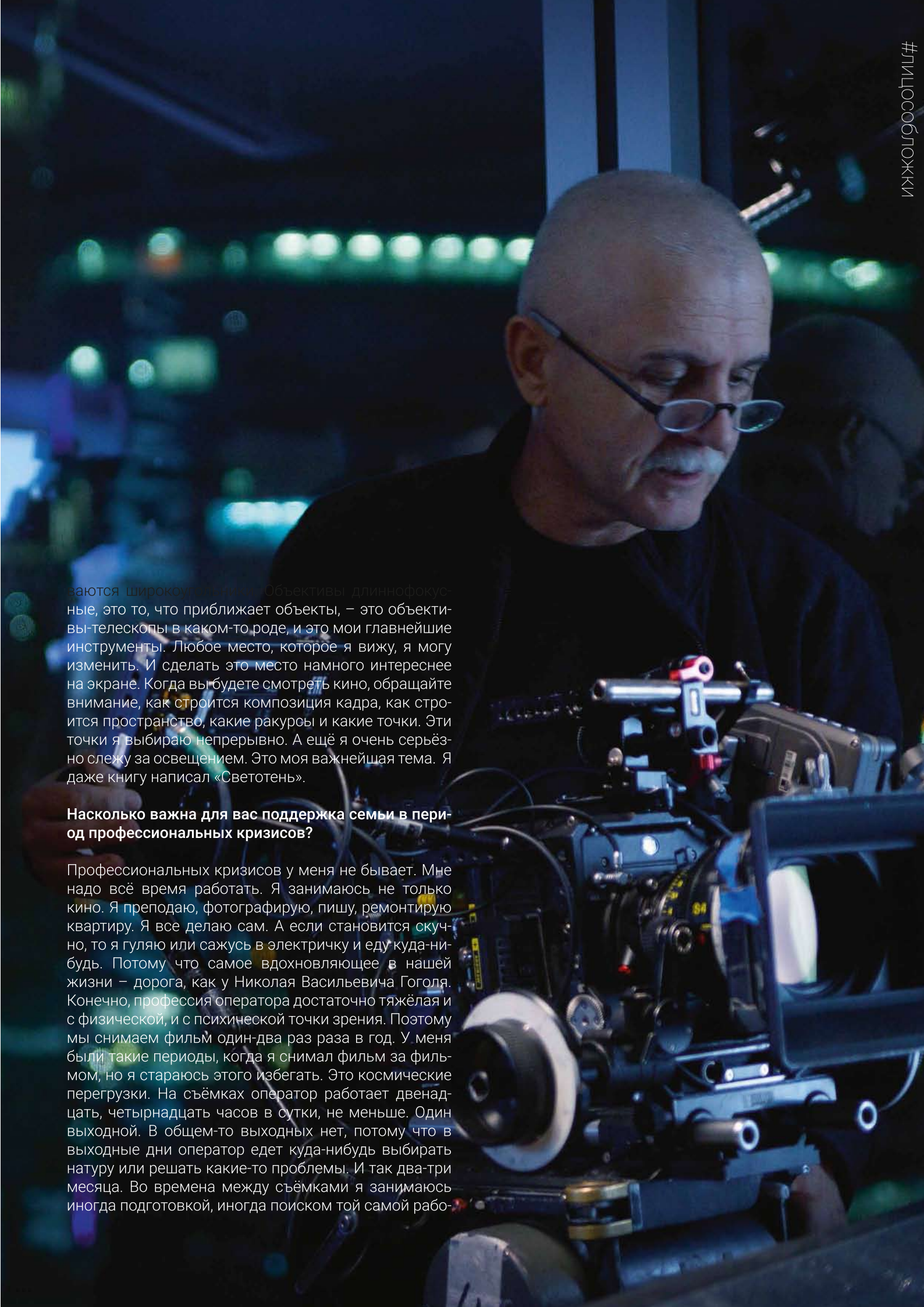
Когда вы готовитесь к съёмкам фильма или какой-нибудь новой работе, вы изучаете дополнительные материалы в виде каких-нибудь исторических источников? Чем вы вдохновляетесь для съёмок?

Подготовка фильма занимает в среднем два-три месяца. Сначала изучаем сценарий, пытаемся понять, как его визуализировать. Нет двух одинаковых фильмов. Это каждый раз индивидуальное решение. Прежде всего мы решаем, в каком жанре будем снимать

кино: драма, мелодрама, хоррор, вестерн, военное или приключенческое кино. Посмотрите специальный кинопроект «Счастье – это...», первую и вторую часть. Это сборник из 14 коротких новелл. Все они очень отличаются друг от друга, у них разные сценаристы и режиссёры. Моя задача как оператора состояла в том, чтобы у каждой отдельной истории был свой индивидуальный стиль. Например, короткометражка «Братья» – это страшное ночное приключение, а «Фото на счастье» – комедия и т.д. Как это снять? Я обращаюсь за помощью к разным референсам. Например, к живописи. Это меня вдохновляет. В моей библиотеке двести книг по живописи и истории искусства.

В профессиональной работе у операторов есть такие понятия как ракурсы, планы. Используете ли вы их в повседневной жизни?

Вообще оператор – это не профессия, это диагноз. Я вижу реальность совершенно по-другому, чем все остальные люди. Я своим студентам говорю: «Первое в нашей профессии – научиться видеть больше, чем видят другие. И научиться видеть с поэтической точки зрения». Эммануил Кант сказал: «Один, глядя в лужу, видит в ней грязь, а другой – отражающиеся в ней звёзды». Вот и оператор, по сути, старается увидеть эти звёзды везде. Я прежде всего ищу те места, где можно снимать. Я иду по Москве и отмечаю для себя какие-то объекты, где хорошо, потому что не везде можно снимать красиво. Есть места, которые не киновичны, которые не помогут рассказать историю. Я должен понимать реальность как объект съёмки и уметь её правильно снять при помощи техники. То, что видит глаз, и то, что видит камера, – это разные вещи. Например: вы видите, что где-то хорошо и прекрасно и хотите это снять. Берёте камеру, снимаете, а в кадре ничего нет. Вот это главная проблема: связать то, что я хочу, и то, что может видеть камера. У камеры большие возможности, например благодаря разным объективам. Есть три типа объективов. Есть объективы, похожие на человеческий глаз, они видят, как мы. А есть объективы, которые похожи на рыбий глаз, они видят значительно шире, они назы-



заются широкоугольными. Объективы длиннофокусные, это то, что приближает объекты, – это объектив-телескопы в каком-то роде, и это мои главнейшие инструменты. Любое место, которое я вижу, я могу изменить. И сделать это место намного интереснее на экране. Когда вы будете смотреть кино, обращайтесь внимание, как строится композиция кадра, как строится пространство, какие ракурсы и какие точки. Эти точки я выбираю непрерывно. А ещё я очень серьёзно слежу за освещением. Это моя важнейшая тема. Я даже книгу написал «Светотень».

Насколько важна для вас поддержка семьи в период профессиональных кризисов?

Профессиональных кризисов у меня не бывает. Мне надо всё время работать. Я занимаюсь не только кино. Я преподаю, фотографирую, пишу, ремонтирую квартиру. Я все делаю сам. А если становится скучно, то я гуляю или сажусь в электричку и еду куда-нибудь. Потому что самое вдохновляющее в нашей жизни – дорога, как у Николая Васильевича Гоголя. Конечно, профессия оператора достаточно тяжёлая и с физической, и с психической точки зрения. Поэтому мы снимаем фильм один-два раза в год. У меня были такие периоды, когда я снимал фильм за фильмом, но я стараюсь этого избегать. Это космические перегрузки. На съёмках оператор работает двенадцать, четырнадцать часов в сутки, не меньше. Один выходной. В общем-то выходных нет, потому что в выходные дни оператор едет куда-нибудь выбирать природу или решать какие-то проблемы. И так два-три месяца. Во времена между съёмками я занимаюсь иногда подготовкой, иногда поиском той самой рабо-

ботаю по договорам, и по сути это называется «фрилансер». Когда меня приглашают на съёмки фильма в какую-нибудь кинокомпанию, мы заключаем договор. После производства фильма договор расторгается, и я ищу себе новое дело.

Я знаю, что у вас был мастер-класс «Практическая теория света». Считаете ли вы, что тьма – это отсутствие света, как сказал Альберт Эйнштейн?

Хороший вопрос. Да, я согласен с Эйнштейном. Хочу добавить, что тьма является нашим холстом. Художник для того, чтобы что-то нарисовать, берёт белый холст. У нас холст – это темнота. И на этой темноте мы начинаем раскладывать пятна света и получаем изображение. Это, может быть, является доказательством того, что операторская профессия лучшая на свете. Ничего лучше, ничего интереснее в принципе нет. То есть мы сначала создаём нематериальную картинку при помощи освещения, затем мы её материализуем при помощи оптики камеры.

Есть ли у вас жизненный девиз, который вам помогает в трудные минуты, заставляет вас двигаться дальше?

Меня просто стимулирует жизнь. Мне всё интересно. Интересно путешествовать. Интересно рисовать, фотографировать, снимать. Я по сути своей ремесленник. Почему я люблю эту профессию? Потому что я умею что-то создавать своими руками. Меня много раз спрашивали, почему я не ушёл в режиссёры? Режиссёр – это хорошая профессия, но для неё тоже нужно иметь призвание. На самом деле, хороший оператор – это режиссёр изображения. Режиссёр занимается организацией фильма. Оператор занимается организацией кадра. Режиссёр работает со сценарием и актёрами. Оператор работает с изображением. Хороший оператор – это медиум. Он может установить связь между реальным и нереальным. Что такое слово? Слово – это то, что вылетело и улетело. Я должен это слово материализовать, показать



его на экране. Это очень интересно! У каждого человека должно быть призвание, то есть его надо найти. Я своё призвание нашёл. Не сразу. Потратил на поиски не один год. И не один год я себе доказывал, кто я есть на самом деле. Когда удаётся найти своё место в жизни, тогда у тебя всё нормально. Тогда ты уверен в себе и спокоен. У тебя хорошее настроение. Даже если тебе за это не платят, ты всё равно ощущаешь себя уверенно, ты на своём месте, у тебя всё получается, потому что тебе дал Бог. Вот ты гончар или слесарь, ты лётчик или врач. Если попадание произошло – вся жизнь тогда замечательная, без кризисов.

Были ли в вашей жизни провалы, и как вы с этим справлялись?

Неудачи бывают у всех, и у всех бывают неприятности. У меня на этой неделе прорвало трубу в ванной. Дико неприятно, все планы рушатся. Труба течёт, и слесаря не приезжают, но надо что-то делать, шаг за шагом, постепенно двигаясь к решению проблемы.

Есть ещё один приём. Если случилось что-то плохое, нужно уметь это перетерпеть, нужно помнить, что через три дня всё будет восприниматься легче. Про это ещё Антон Чехов писал. Просто успокоиться, не принимать никаких решений в состоянии волнения. Надо понимать, что даже к самой небольшой неприятности через неделю ты будешь относиться по-другому. И зная это, я всегда себе говорю: «Так, спокойно. Выдохнул!». Пошёл, погулял, помолчал, может быть, что-то нарисовал. Главное для нас, чтобы у детей наших было всё нормально, родители меня поймут. Для нас самое страшное, если случается что-то не с нами, а с детьми.

Какие у вас самые счастливые моменты в работе?

Первое счастье – когда она появляется такая, как хочется. Второе счастье – когда она заканчивается. То есть ты думаешь: «Вот всё и состоялось», потом проходит несколько дней, и ты думаешь: «Ёлки-палки, а что же делать дальше?» Это вечное метание. Но



вообще счастье – когда в работе всё сходится. Мы уже много говорили о профессии оператора. Когда вы делаете кадр, и там всё так, как надо: и хорошая композиция получилась, и свет получился, и цвет хороший. И ещё есть какие-то послания божественные, от которых просто иногда мороз по коже. Ты даже не ожидаешь, что у тебя в кадре произойдёт какое-нибудь чудо, какой-нибудь удивительный свет, например. Вот вы снимаете кадр, а у вас радуга вдруг ниоткуда появилась, и вы видите, вы понимаете, что вы это зафиксировали. В кадре очень много составляющих элементов. И важно, чтобы всё сошлось! Соединилось. Например, есть актёры, которые двигаются, есть пиротехника, которая взрывается, есть транспорт, который едет. Иногда кадр состоит из десятков элементов. Я снимал фильм «Солдатик». В финале фильма солдаты со знаменем идут длинным строем по склону горы. И я очень хотел, чтобы выглянуло солнце. Я понимал, что оно где-то там, за тучами. И я всё время ждал. Мне говорят: «Всё, надо уже заканчивать снимать, смена заканчивается, все устали, все хотят домой». Мы сняли первый дубль, все говорят: «Хорошо!». А я говорю: «Нет, мы не сняли! Свет не тот!». Сняли второй дубль. Представьте себе: там идут в гору 150 человек с оружием в сапогах, с грузом. Это сложно и физически тяжело. Я их заставил подняться семь раз. И только на седьмом дубле вышло солнце! Но это был очень красивый кадр! Я был действительно счастлив. Сказал: «Слава Богу, у нас есть финал фильма». Потому что финал фильма – это всё! Финал фильма – не обязательно то, что сыграли актёры. Кино – это зрелище! Если в финале фильма у вас произошло какое-то чудо, вот как с этим солнцем – это чудо. Я его спланировал, я его подготовил, но оно могло вообще не выйти или оно могло в этом облаке исчезнуть. Но оно вышло, дало нам свет, подсветило дым, сделало контровой свет и появилась настоящая финальная точка.

Как вы представляли свою будущую жизнь, и что из этого реализовалось? А что нет?

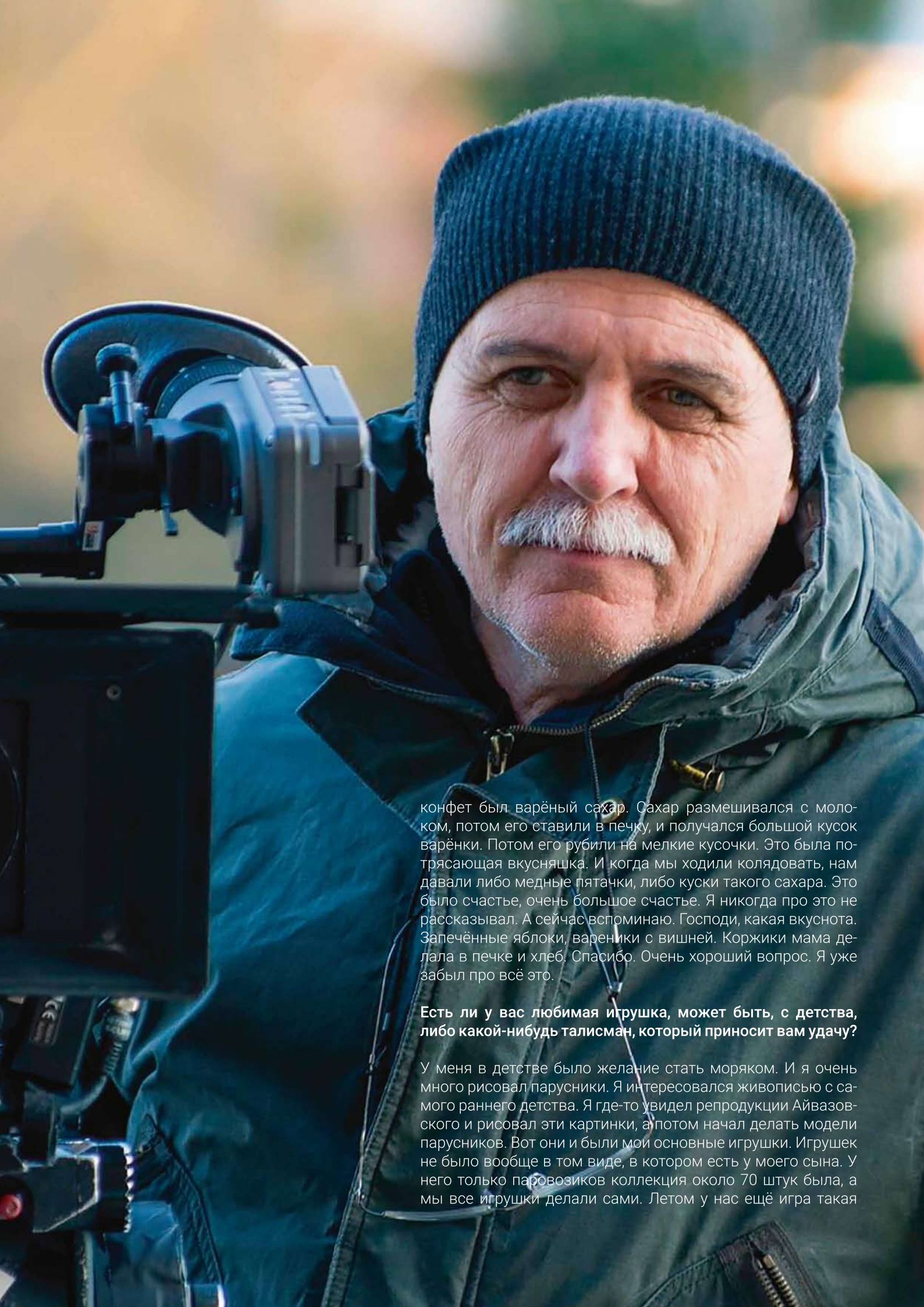
Всё реализовалось. В детстве, в школе, у меня было два желания: стать моряком или кинооператором. Сначала я попробовал быть моряком, но мне не понравилось. Не попробуешь, не поймёшь. Надо искать свой путь. У меня сын в 11 классе. Я стараюсь никак ему не мешать. Каждый человек должен найти путь, это сложно, на это могут уйти годы. Даже после того, как мы получаем образование, где-то учимся, ещё надо несколько лет поработать и понять, получается, не получается. Вот такое непростое испытание. И чтобы после ВГИКа стать оператором, нужно несколько лет поснимать, и тогда будет понятно, ты востребован или нет. Когда-то я снимал документальное кино в центре кардиохирургии, где делают операции на сердце, мне рассказали, что люди после мединститута лет 5-8 просто подают скальпель во время операции. Они не делают операции. Так в любой профессии – кроме того чтобы выучиться, нужно ещё получить практический профессиональный опыт. Опыт – это классно, это счастье.





Были ли в вашем детстве самые-самые любимые блюда, которые готовили ваша мама или бабушка?

У нас было абсолютно другое детство. Моё детство было очень давно – в шестидесятые годы. Я родился в маленьком селе и до 8 лет не видел электрического света. Мы жили при керосиновых лампах. Свет провели, когда мне было 8 лет. А самая вкусняшка у нас была – хлеб с сахаром. Надо намочить кусок хлеба в воде, а потом окунуть его в мешок с сахаром. Конфеты мы видели крайне редко. Летом мы ели всё, что растёт на огороде, на деревьях, в лесу и поле. Была одна яблоня, которую я очень ждал. Про неё никто не знал, кроме меня. Это была моя секретная яблоня в огромном колхозном саду. Я приходил туда и ждал, пока созреют эти яблоки. И когда наступал август, это было настоящее пиршество, потому что эти яблоки я очень любил. Однажды я пришёл, а яблок нет, кто-то меня упредил. Это была дикая трагедия. Был совершенно фантастический праздник, когда отец принёс с пасеки пол-литровую баночку мёда. Серая осенняя погода и янтарно-жёлтый мёд на подоконнике. Никогда не забуду этот флешбэк из детства. И мы с сестрой и братом были самыми счастливыми детьми на свете, когда уплетали его с черным хлебом, который испекла нам мать. А ещё на зимние праздники вместо



конфет был варёный сахар. Сахар размешивался с молоком, потом его ставили в печку, и получался большой кусок варёнки. Потом его рубили на мелкие кусочки. Это была потрясающая вкусняшка. И когда мы ходили колядовать, нам давали либо медные пяточки, либо куски такого сахара. Это было счастье, очень большое счастье. Я никогда про это не рассказывал. А сейчас вспоминаю. Господи, какая вкуснота. Запечённые яблоки, вареники с вишней. Коржики мама делала в печке и хлеб. Спасибо. Очень хороший вопрос. Я уже забыл про всё это.

Есть ли у вас любимая игрушка, может быть, с детства, либо какой-нибудь талисман, который приносит вам удачу?

У меня в детстве было желание стать моряком. И я очень много рисовал парусники. Я интересовался живописью с самого раннего детства. Я где-то увидел репродукции Айвазовского и рисовал эти картинки, а потом начал делать модели парусников. Вот они и были мои основные игрушки. Игрушек не было вообще в том виде, в котором есть у моего сына. У него только паровозиков коллекция около 70 штук была, а мы все игрушки делали сами. Летом у нас ещё игра такая

А ещё ножик – это было сокровище. Тот, у кого был перочинный ножик, был самый крутой человек. Мой дядька Иван был военным. Приезжал он к нам крайне редко, раз в год. И у него была зажигалка в виде фотоаппарата. Это было что-то невероятное. Я с ума сходил, когда смотрел на этот сувенир. И он мне её подарил, когда уезжал. Теперь у меня было настоящее сокровище. Потом мне мама в 8 классе купила фотоаппарат «Смена-8», и как потом оказалось, это повлияло на всю мою жизнь. Все мои любимые вещи связаны с моей профессией. Сейчас у меня есть небольшая коллекция старых плёночных фотокамер. Я ею очень горжусь!

Из нашего разговора мы поняли, что вы верите в чудеса. Можете ли вы рассказать, какие чудеса случаются и случались в вашей жизни?

- Да. Всё время происходят чудеса. То, что я поступил во ВГИК (сейчас Всероссийский государственный университет кинематографии имени С. А. Герасимова. – Прим. ред.) – это самое большое чудо. Я вообще не думал, что со мной такое может случиться. Я и не претендовал особо, хотел просто стать фотографом. Снимал бы свадьбы, детей в садике. Просто с моей первой профессией немножко не сложилось. И даже не с профессией, а с людьми. Я попадал в какие-то коллективы, в которых чувствовал себя белой вороной. Там люди курят, выпивают, ходят на охоту. У меня несколько другая жизнь. Я книжки читаю, мне рисовать интересно и фотографировать. Вот я и подумал: «Почему бы не попробовать стать фотографом?» А учиться на фотографа было негде. В СССР было только два таких высших учебных заведения. И я поехал в Москву и поступил с первого раза. Я считаю, что это настоящее, большое чудо. Самое главное чудо в моей жизни. Я до сих пор не могу понять, как это случилось. Но бывает в жизни период удачи, когда сошлись все факторы. Удача в жизни – это очень важно. Бывают годы, когда всё тихо, когда ты понимаешь, что ты пробуешь, пробуешь, пробуешь. Не получается. А бывает, что вот так раз, раз, раз одно за другим, прямо поток. И у тебя всё получается. Это зависит не только от человека, а ещё и от факторов небесных. Я уверен, что настоящее чудо может случиться в любой день. И всё, что не получалось раньше, может получиться на 100 процентов. Надо просто попробовать и двигаться, искать, и что-то чудесное произойдёт обязательно.

Как на съёмках побороть волнение и не бояться камеры?

Я камеры не боялся никогда, потому что я её люблю, я от неё кайфую. Честно. Это такой инструмент, который является продолжением меня. Это мои глаза, мой язык. Если у меня долго нет съёмок, я беру фотоаппарат и снимаю. Камера даёт мне свободу! Я вот не люблю, ненавижу высоту. Когда я бываю у знакомых, живущих выше 10-го этажа, я начинаю дико нервни-

чать. Но когда у меня в руках камера, мне абсолютно всё равно. Я спокоен. Прошлым летом я снимал с двенадцатиметрового крана. Мне надо было снять кадры, как люди ходят по крыше. И когда мы спустились на землю, ко мне подошла продюсер и говорит: «Посмотри на мои ладони. Они от ужаса вспотели, когда я на тебя смотрела!» Когда я с камерой, то могу нырять, летать. В Казахстане мы снимали в селевом потоке, по пояс в грязи. Лучше всего я концентрируюсь с камерой в руках. Потому что в жизни я могу что-нибудь забыть, потерять, проехать остановку и не вспомнить. А когда я смотрю в кадр – это 300-процентная концентрация. Как только у меня нет камеры, я сразу расслабляюсь, ложусь на диван и мне всё лень. А как только появляется камера, то всё интересно. Камера – мой образ жизни.

Я снимал очень много актёров, знаменитых, звёздных. Высшую лигу советского кинематографа. Например, Михаила Боярского, Алису Фрейндлих или Алексея Петренко. Мы пришли на площадку и просто работаем. У каждого своя роль и задача. Они актёры, я оператор-постановщик. У меня свои возможности и компетенции. И нет ни сомнений, ни страха. А это был мой первый фильм «Мушкетеры 20 лет спустя». Оператор – это инженер. Камера, особенно плёночная – самый сложный технический инструмент. Для того, чтобы её снимать, я учился 5 лет и закончил ВГИК с красным дипломом. Надо знать массу параметров, как что работает: оптика, осветительные приборы, тележка. Надо применять знания по физике, химии, инженерии. Профессия оператора тем интересна, что она бесконечно меняется. Сейчас цифровой камерой намного проще снимать. Но надо осваивать новые передовые цифровые технологии. Что было ещё каких-нибудь 10 лет назад – уже неактуально, всё ушло. Мы сейчас работаем с другими инструментами. Это погоня – чтобы снимать больше, больше, быстрее, быстрее. И мы должны тоже меняться. Камера – мой родственник. Когда я подхожу к ней, я говорю: «Здравствуй! Вот мы и снова встретились. Как хорошо». И обнимаю камеру, прижимаюсь к ней, и мы становимся единым целым.

Есть ли у вас в семье какие-нибудь семейные традиции?

Есть у нас очень хорошая традиция ходить. Мы ходим или путешествуем. Это самое главное наше пристрастие. У нас недалеко парк Сокольники. Мы и на Новый год туда ходили. Там прекрасный лес и дорожки. Лес меняет человека. Мы сидим у компьютера, и он нас назлектризовывает. Дорога под окнами – куча проводов. И телефоны. И мы весь день сидим в каких-то цифровых измерениях. Мы живём вообще виртуально. А когда ты идёшь в лес, ты обнуляешься. Поэтому у нас вот такая традиция. И сын тоже любит гулять в Сокольниках. Это его любимое место. Сокольники – наше семейное хобби. А в остальном наши семейные ценности такие же, как у всех. Здорово, когда никто не болеет. Это самое главное. Хорошо, когда все дома и в нём уютно. Когда нет никаких сложностей.

Всё как у всех. Человеческие ценности универсальны.

Важно ли, чтобы любимое дело было одно? Что делать, если их много?

Прекрасно. Я сам разрываюсь между разными субстанциями. Потому что я сейчас пишу сценарии, иногда работаю как режиссёр, иногда как фотограф, преподаю и снимаю как оператор. Иногда могу и люблю порисовать. Люблю попутешествовать, поэтому не устаю ни от чего. То есть лучше, когда много любимых дел. Я считаю, можно менять приоритеты. Я, например, преподаю в Центре Михаила Чехова. Туда приходят люди совершенно разных профессий и разного возраста потренировать себя в актёрском мастерстве. Кого только нет, невероятные люди. Прекрасно. И они неплохо себя реализуют. Они не собираются быть великими актёрами, нет, но им нравится находиться среди людей, выходить на сцену.

Опишите свой идеальный день на съёмочной площадке. Как должно быть.

Идеальный день – это когда идеальная погода. Это первое. В нашей профессии погода – это самое непредсказуемое. То есть это самое большое количество нервов, когда ты что-то придумал, а погода не та. И самый идеальный день, когда нет конфликтов. Кино надо снимать в радости, как и любое другое дело. Если в радости и любви, то кино получается. А если в конфликте, тогда и результата никакого нет. Экран все чувствует. У Тарковского есть потрясающая фраза: «Мы получаем не то, что мы хотим, а то, что мы заслуживаем». Надо приходить на съёмку с искренними намерениями, а не просто денег заработать. Выжать максимум из этой смены, снять максимальное количество кадров с максимальным качеством, не делать себе никаких поблажек, не идти ни на какие компромиссы. Если ты снял плохо, следующего фильма уже не будет. Если ты немножко расслабился, потом не позвут, скажут, что всё, он уже не умеет, или что он себя повторяет всё время. Этот оператор очень жадный, этот оператор конфликтный, а этот все время права качает. Будем искать другого. В моей операторской группе несколько человек, и если они друг к другу относятся с большим уважением, то это очень хорошо. Уважение надо заслужить. Это очень важно. Если тебя уважают, то всегда будет нормально. Тебя поддержат, а не подставят, прикроют тебе спину.

Наш традиционный вопрос. Если бы вы были сказочным персонажем, какая бы это была сказка, которая вам больше всего подходит?

Сказочный персонаж? Господи. Я никогда над этим не задумывался. Я бы, наверное, был доктором Айболитом. Я бы сделал так, чтобы никто не болел. Мне для этого надо было стать врачом, но у меня нет такого призвания. Это самое большое переживание – когда ты видишь, что кто-то болеет, а особенно дети. Хочется им чем-то помочь, а ты не можешь и не умеешь. Если бы я был волшебником, я бы сделал, чтобы дети не болели. Да и взрослые тоже.

**Беседовали медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**





СЧАСТЬЯ МНОГО НЕ БЫВАЕТ ЭССЕ



Бурнышева Дарья,
10 лет. Ученица 4
«А» класса МАОУ
СОШ НьюТон г.
Чайковский Перм-
ский край. С 3 лет
занимается спор-
тивными бальны-
ми танцами. Любит
принимать участие
в различных творче-
ских конкурсах.

В одном маленьком городе с красивым названием Чайковский жила девочка Даша. Это я. Я – обычная девочка, каких много в нашем городе, умная, весёлая и талантливая. Да-да, это я. В Чайковском вообще куда ни глянь, одни таланты! Люблю танцевать, рисовать, занимаюсь плаванием и гимнастикой и очень люблю стоять вниз головой, потому что так многие вещи кажутся другими, так сказать, взгляд под другим углом. Это моя особенность. Вот, например, когда папа взялся с утра готовить манную кашу и она получилась с комочками. А посмотришь на неё под другим углом, и комочки совсем не комочки, а целые горы, которые можно свернуть, то есть в данном случае отодвинуть на край тарелки.

У меня есть семья. Только не думайте, что я единственный ребёнок в семье, хотя иногда я об этом мечтаю. Но мне повезло гораздо больше, чем соседской девочке Саше, у неё кроме маленькой вредной собачки и вечно занятых родителей больше никого нет. А у меня два старших брата и маленькая сестричка Юля, которая порой бывает и повреднее соседской собаки. И я очень их люблю. Но это ещё не вся моя семья. У моих родителей тоже есть свои особенности, они очень любят детей. Как говорит моя мама: «Дети – это счастье! И чем больше детей, тем счастье больше!»

Однажды маме её знакомая рассказала про девочку Алёнку, которая жила очень далеко от нашего города в детском доме и мечтала, чтобы за ней пришла мама и забрала её домой. И что вы думаете сделала моя мама?! Конечно, сначала она посоветовалась с папой, потом собрала семейный совет, и мы единогласно сказали: «Да!» и через некоторое время мы уже мчались на машине забирать домой мою новоиспечённую сестру. С этого момента я практически жила вниз головой, потому что в нашей семье всё перевернулось вверх ногами. В моей комнате поселился комнатный вихрь, который разбрасывал игрушки, сметал со всех полок и шкафов вещи, рвал мои книжки и школьные тетрадки и всё время громко кричал. Да уж, моя младшая сестрёнка Юля и соседская собачонка, оказывается, были совсем не вредные, а очень даже милые. «Будем любить!» – сказала мама, вздыхая. «Будем воспитывать!» – сказал папа. А я стояла вниз головой, зажмурившись, и боялась даже приоткрыть глаза, потому что не могла смотреть на этот беспорядок даже под другим углом.

Алёнка была, как дикий зверёк, она не умела говорить, а только мычала, кричала и издавала какие-то невнятные звуки. Не умела спокойно ходить, всё время куда-то бежала, не умела даже прыгать и скакать на скакалке. Не знала, что такое семья и что объединяет всех нас. Не знала, что можно быть добрыми друг к другу и любить. Словно её сердце заколдовала Снежная королева и превратила в кусок льда. Мама рассказывала ей добрые сказки перед сном, учила печь вкусные блинчики на завтрак. Папа стал брать её на рыбалку. Я учила её общаться и вести себя красиво. Мы сплотились всей семьёй, приложили много усилий и вот уже наша Алёнка из гадкого утёнка превратилась в чудесную девочку. Научилась хорошим манерам, перестала наводить беспорядок в комнате, пошла в школу и уже учится читать. Её сердечко оттаяло и в нём поселилась любовь. Так в нашей семье стало ещё на одну девочку больше, а значит, как говорит моя мама, Счастья стало больше!

Дарья Бурнышева

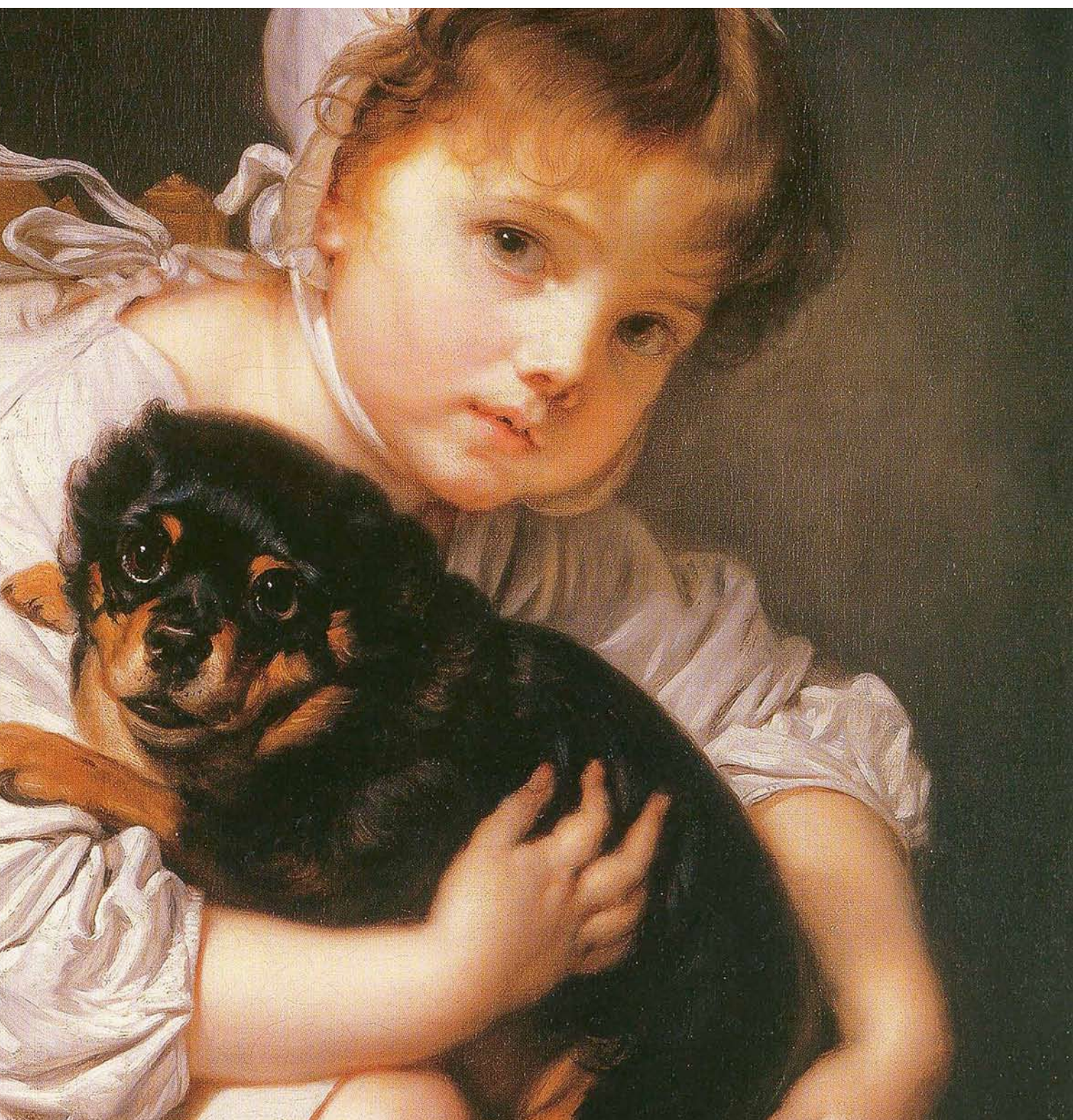
КРЕПОСТНОЙ ГЕНИЙ

Василий Тропинин – выдающийся русский живописец, который был крепостным до 47-летнего возраста, считался главным московским портретистом, любимым и востребованным. Его творческий путь, словно подчиняясь законам эпохи романтизма, сложился в невероятную историю таланта, пробившегося сквозь сложные жизненные обстоятельства. Благодаря трудолюбию и уникальному природному дару сын крепостных крестьян смог занять достойное место среди живописцев XVIII века и стать величайшим мастером для многих поколений ценителей искусства.

Василий Андреевич родился в марте 1776 года в селе Карпово Новгородской губернии, в семье крепостного крестьянина Андрея Ивановича Тропинина. Отец художника был управляющим имения графа А. С. Миниха и за усердную службу получил от хозяина вольную, но остальные члены семьи так и остались крепостными. Рисовать Василий начал с детства. Нередко вместо чистки хозяйской обуви изображал на стенах углем и ваксой портреты знакомых людей. Вскоре повзрослевшего мальчика отправили в народное училище Новгорода, где он отучился четыре года. Получив начальное образование, юноша вернулся в родное село, которое к тому времени уже отошло графу Ираклию Моркову. В начале 1790-х годов новый хозяин решил отправить Василия в Петербург, учиться кондитерскому делу. Граф посчитал, что нашёл удачное применение для таланта своего крепостного.

Тропинин был послушен воле барина и кроток, но при этом невероятно упрям в своём желании рисовать. В Петербурге Василий, находившийся под присмотром двоюродного брата графа Алексея Моркова, начал посещать занятия в Академии художеств, где искали народные дарования. Случайным образом Алексей Иванович узнал про увлечения подопечного юноши и решил помочь ему с поступлением в Императорскую академию живописи, пообещав кузену Ираклию компенсировать все издержки на обучение молодого художника. Тогда ещё устав учреждения не позволял крепостным обучаться официально, поэтому Василия за соответствующую оплату приняли вольнослушателем. Его наставниками стали выдающиеся художники тех времён. Педагоги утверждали, что юноша имеет все шансы стать прославленным мастером. Учился Тропинин блестяще и вскоре получил серебряную и золотую медали.







На академической выставке 1804 года была представлена его картина «Мальчик, тоскующий об умершей своей птичке», которую высоко оценила сама императрицей Мария Фёдоровна. После этого у молодого дарования появились радетели, которые добивались для него вольной грамоты. Однако граф Морков отпустить талантливого слугу не пожелал, вызвав его из Петербурга в своё новое имение в Малороссии – село Кукавку Подольской губернии. Василию было поручено стать архитектором строящейся церкви. Он смирился со своей участью, но любимого дела всё равно не бросил, в свободное от строительства время художник пишет портреты простых селян. В Кукавке юноша встречает свою будущую супругу Анну Ивановну Катину, вольную жительницу. Девушка не испугалась выйти замуж за крепостного человека и в 1807 году пара обвенчалась в той самой церкви, над которой трудился Василий. Супруги жили душа в душу и считались образцовой семьёй. Граф Морков благосклонно относился к чете Тропининых и очень ценил своего усадебного художника, доверяя ему особо важные дела.

Годы с 1813-го по 1818-й были очень плодотворными для художника, у него начинают заказывать портреты знатные русские деятели и герои Отечественной войны. Его работы становятся известны по всей Москве. Многие влиятельные люди, узнавая о том, что знаменитый московский живописец остаётся крепостным, были крайне возмущены этим обстоятельством. И поэтому поклонники таланта Тропинина всё более стали просить и даже требовать его освобождения от крепостничества. В итоге граф был вынужден уступить общественному мнению и в мае 1823 года, в качестве пасхального подарка, вручил художнику вольную грамоту. Это был знаменательный момент в жизни Василия Андреевича, после которого он обратился в Императорскую академию художеств

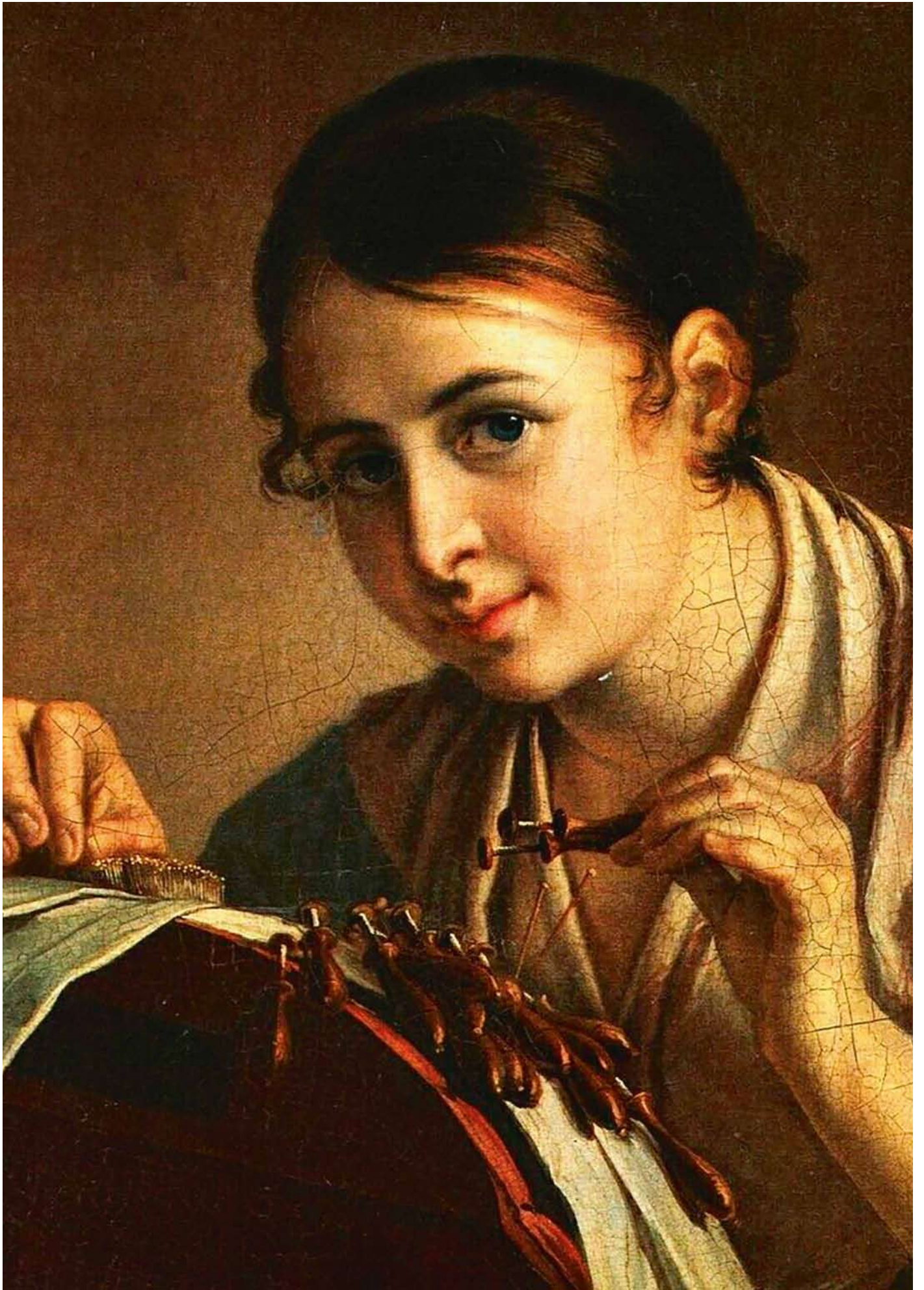
с прошением о присуждении ему официального звания. За картины «Кружевница», «Старик-нищий» и за портрет профессора К. А. Леберехта в 1824 году Тропинин получил заслуженное звание академика.

Художник много работал и очень скоро стал ведущим портретистом старой русской столицы. Его работы украшали залы Опекунского совета, Сельскохозяйственного общества и других общественных мест. С 1833 года Василий Андреевич организует в Москве художественный класс для людей из низших сословий, который со временем превратился в знаменитое Московское училище живописи, ваяния и зодчества. До конца своих дней Тропинин продолжал следить за успехами своих любимых учеников.

Последние годы жизни художник прожил в Замоскворечье. Этот добрейшей души человек всегда с благодарностью вспоминал своего хозяина – графа Моркова и считал крепостной период своей жизни лучшим училищем живописи. Умер мастер 3 мая 1857 года и был похоронен на Ваганьковском кладбище рядом с супругой Анной Ивановной. Ценители искусства бережно хранят память о крупнейшем портретисте. На стене дома по улице Ленивка, где три десятка лет жил и трудился гений, установили памятную доску.

В 1969 году в Замоскворечье открыли музей Василия Андреевича Тропинина и его сподвижников. Десятки выдающихся работ творца являются гордостью Русского музея в Санкт-Петербурге и Третьяковской галереи в Москве.

Екатерина Антипова





МЕСТО,
ГДЕ РОЖДАЕТСЯ
СКАЗКА



А вы давно позволяли себе радоваться жизни как ребёнок? А между тем это волшебное чувство предвкушения сказки и чуда способно впустить в самые загруженные будни забытую лёгкость и чувство радости жизни. Рецепт прост – позвольте себе на несколько часов окунуться в роскошь безмятежного детства. Всего один раз посетив стены Московского театра марионеток, вы получите ту самую эмоциональную перезагрузку, к которой ещё не раз захочется вернуться.

Итак, история этого волшебного театра началась много лет назад, когда группа увлечённых кукловодов решила создать место для оживления фантазий. Идейным вдохновителем этого проекта слала актриса, режиссёр и сценарист Ирина Ивановна Крячун, которая уже более 33 лет возглавляет театр.

В начале 80-х годов XX века в Москве образовалось творческое объединение кукольников-марионеточников – людей-энтузиастов, ратующих за возрождение и развитие классической школы кукол. В тот период Театр марионеток, один из первых в столице, начал создавать профессиональные театральные постановки даже для самых маленьких зрителей от двух лет. Театр пережил разные времена, пройдя многие этапы преобразований: авторский, региональный, муниципальный и лишь потом получивший заслуженный статус государственного. Со временем Театр марионеток стал известен по всей стране. В настоящее время гастроли театра проходят в самых разных уголках страны, и каждый раз зрители с нетерпением ждут новых историй полюбоившихся кукол. Так, театр с гастролями посещал даже «горячие точки» страны, принося с собой радость, всякий раз даря искорки света и счастья зрителю.

Сегодня Московский детский театр марионеток находится в историческом здании – памятнике архитектуры Москвы 1957 года. Учитывая то, что в нём ранее располагался кинотеатр «Победа», театр стал единственным в своём роде, потому что наряду с показом детских спектаклей проводит регулярные кинопоказы для всей семьи. В каждой постановке театра, помимо искусных кукловодов-марионеточников, участвуют артисты, которые поют, танцуют и играют на музыкальных инструментах. Благодаря этому спектакли театра – это не просто представление, а живой диалог артистов с залом, уникальная атмосфера общения куклы со зрителем.

Постановки театра неизменно наполнены душевностью и глубоким смыслом. В репертуаре театра, конечно, преобладают спектакли для детей, но есть постановки для подростков и взрослой аудитории. Спектакли Театра марионеток всегда учат зрителей важным жизненным урокам: дружбе, смелости, честности и возможности изменить мир вокруг себя. Невозможно покинуть зал, не воодушевившись новыми мыслями и положительными эмоциями. Для создания этого чувства трудится целая команда профессионалов – от кукловодов, декораторов, сценаристов до работников администрации.

ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Но особый вклад в развитие театра вносит творческая лаборатория – это место, где рождаются самые смелые идеи. Кукловоды тут обсуждают новые проекты и эксперименты. Здесь шьют костюмы, создают кукол и уникальные сценарии. Тут любой артист театра может создать, смоделировать, разработать и воплотить свою уникальную задумку, поставив свой спектакль на Малой сцене театра, выступив в нём организатором, участником, режиссёром и сценаристом. Во многом благодаря этому в театре царит атмосфера дружбы и взаимопомощи, а каждый новый спектакль становится результатом совместного творчества. По сей день в театре поколениями пере-

даются традиции работы с куклами-марионетками, но в то же время создаются новые интерактивные и оригинальные спектакли для детей и взрослых на русском и других языках.

ШКОЛА ЮНЫХ КУКЛОВОДОВ

Действует школа юных кукловодов. Сюда дети из разных уголков города приходят учиться мастерству кукловождения. Они изучают не только технику, но и основы актёрского мастерства, сценической речи и даже историю театра. Ежегодно в конце учебного года проходит большой спектакль, где ученики показывают свои таланты родителям и друзьям. Это всегда волнующе и торжественно – видеть, как маленькие кукловоды с гордостью выводят на сцену своих персонажей.

Связь поколений является важной частью жизни театра. Дети приходят сюда со своими родителями и даже бабушками и дедушками. Многие из них сами когда-то выступали на этой сцене или учились в школе при театре. Так театр становился местом встречи для всей семьи – здесь делятся историями, передают традиции и создают новые воспоминания.



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ БАЛ

Но не только спектакли делают театр особенным. Каждый год здесь проходит «Рождественский бал у Крячунят» – волшебное событие, на которое собираются не только кукловоды и артисты театра, но и зрители всех возрастов. Зал наполняется яркими огнями, музыкой и смехом. Все приходят в костюмах своих любимых персонажей, а маленькие артисты показывают великолепное кукольное представление – настоящий «Рождественский вертеп». Кроме этого программа вечера включает в себя творческие мастер-классы, фокусы, живое выступление струнного ансамбля, песни и танцы. Если кто-то не умеет танцевать, талантливые педагоги легко и непринуждённо научат танцевать вальс, кадрили, польку – те танцы, которые уже давно не современны, но очень красивы и элегантны, интересны и грациозны. На этом балу царит сказочная атмосфера, оставляющая в памяти каждого участника незабываемые моменты. Год от года бал становится всё более грандиозным, а воспоминания о нём остаются в сердцах людей на долгие годы.





БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Московский детский театр марионеток проводит большую культурно-просветительскую и благотворительную работу, выезжая со спектаклями в детские дома, школы-интернаты. А также тесно сотрудничает с различными благотворительными фондами и организациями, тем самым внося существенный вклад в культурное развитие общества.

С 1992 года Театр марионеток участвует в различных региональных, национальных и международных фестивалях и их география не ограничивается территорией нашего государства. Гастроли театра проходят по всему миру. Так, в 2001 году художественный руководитель театра Ирина Крячун реализовала совместный франко-русский проект «Русский дом в Ницце». С тех пор театр ежегодно принимает участие в фестивалях «Дни русской культуры в Ницце». Тут же можно упомянуть награды в Варне (Болгария), Лондоне (Великобритания), Шанхае и Пекине (Китай), Берлине (Германия), Гомеле (Белоруссия), Токио (Япония), Канчанабури и Пхукете (Таиланд), Лимассоле и Никосии (Кипр), Тиране (Албания). И этот список можно продолжить многочисленными городами России и ближнего зарубежья.

Совсем недавно спектакль Московского детского театра марионеток по А. П. Чехову #Хамелеон #Хористка #Спатьхочется в постановке Ирины Крячун вошёл в «Золотой фонд театральных постановок России» и занял достойное место среди 300 спектаклей из общего списка лауреатов.

Московский детский театр марионеток – это не просто место для представлений; он стал настоящей семьёй для всех своих участников. И хотя время неумолимо движется вперёд, а поколения сменяют друг друга, любовь к куклам и искусству остается неизменной. Каждый новый спектакль становится продолжением великой истории театра – истории о мечтах, дружбе и магии искусства.

Ольга Гарина



мечеть МУХТАРОВА

ИСТОРИЯ, АРХИТЕКТУРА
И СУДЬБА



Если вы ищете место, где можно ощутить дух восточной культуры и насладиться изысканной архитектурой, то мечеть Мухтарова во Владикавказе – идеальный выбор. Это не просто религиозное сооружение, но и настоящий памятник истории, который восхищает людей со всего мира.

Красно-голубое здание с минаретами, стоящее у воды на фоне далёких горных вершин, – этот вид стал одной из визитных карточек Северной Осетии. К Суннитской мечети, или мечети Мухтарова, приходят не только исполнить религиозные обряды, но и полюбоваться её чудесной красотой. Этому необычному сооружению уже больше века, а споры о его происхождении продолжают-ся до сих пор.

По одной из версий историков и краеведов, мусульманский храм на левом берегу Терека – подарок состоятельного бакинского нефтепромышленника Муртазы Мухтарова любимой жене, осетинке Лизе Тугановой. Как дань высоким чувствам музе его сердца, чтобы донести отдалённым потомкам красоту людей и чистоту их помыслов.

До появления этой величественной мечети верующие проводили молитвы под открытым небом, и разговоры о необходимости возведения храма велись фактически с середины XIX века. Началось строительство в 1900 году на «народные» деньги, но их катастрофически не хватало. И тогда мусульмане Владикавказа отправилась к бакинскому миллионеру Муртузе Мухтарову. Тот взял на себя большую часть расходов, внеся 50 тысяч рублей из необходимых 80 тысяч. Архитектором проекта выступил известный бакинский зодчий Иосиф Плошко, а художником – Франц Долежал.

Мечеть Мухтарова построена в стиле восточной архитектуры с элементами модерна. Здание имеет красивый купол с декоративными элементами и изящные минареты. Внутреннее убранство мечети также впечатляет: стены украшены росписями, изречениями из Корана, выполненными золочёными буквами и арабской вязью, а пол покрыт коврами.

Строительство мечети Мухтарова было непростым процессом. Оно сопровождалось различными трудностями и препятствиями, которые приходилось преодолевать строителям. В 1934 г. городским советом было принято решение разрушить храм, но благодаря командиру 25-й татарской роты 84-го кавалерийского полка Я.И. Беткенеvu здание осталось нетронутым. Власти отступили, после чего мечети был присвоен статус памятника архитектуры. В 1996 г. Суннитскую мечеть передали в ведение Духовного управления мусульман Северной Осетии. В настоящее время она является действующим религиозным центром и привлекает множество верующих мусульман и туристов.

Мечеть Мухтарова – это не только красивое здание, но и важный символ культуры и искусства Северного Кавказа. Она напоминает нам о важности благотворительности, любви к искусству и стремлении к прекрасному.

Не упустите возможность посетить это уникальное место, где история, культура и религия переплетаются в едином гармоничном пространстве, а душа посетителей находит долгожданный мир и покой.

Анастасия Вдовина



СКАЗКА ЕСТЬ! СКАЗКА ЗДЕСЬ!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В МУЗЕЙ РОЖДЕСТВА
ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА

Музей Рождества – авторский музей ёлочной формовой стеклянной игрушки с тематикой русских народных сказок, сказок российских и зарубежных писателей. Его автор и руководитель Наталья Янчева за пару лет собрала самую большую коллекцию ёлочных игрушек с тематикой сказок и мультфильмов в России: всего 215 волшебных персонажей Александра Пушкина, Петра Ершова, Ганса Христиана Андерсена, Эдуарда Успенского, Павла Бажова.

Экспонаты Наталья собирала по крупицам по всему миру. Музей Рождества даже попал в Книгу рекордов России. И мало кто знает, что музей изначально родился как общественная инициатива. На грант губернатора Югры Наталья Янчева купила свои первые ёлочные игрушки, которые стали основой коллекции. Сама Наталья Янчева признаётся, что её Музей Рождества в первую очередь место для взрослых. Ведь здесь они могут почувствовать себя снова детьми и насладиться сказкой, спрятавшись в уютный мир новогоднего чуда.

И, конечно же в таком сказочном волшебном месте просто необходимо было поселить своих югорских волшебников, так появились Ищки Ики и Миснэ. Ищки Ики, он же Морозный человек, – настоящий модник. У него есть и шуба, и малица, украшены они национальной вышивкой и северным сиянием. Компанию ему составляют лесная фея по имени Миснэ, а ещё звери, особо почитаемые северными народами: медведь, заяц, ворона. В наборе авторских ёлочных игрушек есть и мамонт – главный символ Ханты-Мансийска. Необычные новогодние украшения разлетаются по всей стране. Оценили игрушки и коллекционеры. Такого ажиотажа, признаётся автор коллекции Наталья Янчева, она не ожидала.

От автора: *Я дарю новогоднее чудо жителям и гостям города круглый год, и в этом и есть моё счастье.*





И СНОВА СМЕХОТЕРАПИЯ



Существует такое лекарство, которое не нужно покупать в аптеке, оно не имеет побочных эффектов и способно творить чудеса с человеческим телом и разумом. Это лекарство всегда с вами, оно бесплатно и доступно в любой момент. Звучит как волшебство? Добро пожаловать в мир смехотерапии!

Мы познакомим вас с практическими методами, которые помогут улучшить качество вашей жизни и внесут новые позитивные краски. Независимо от того, являетесь ли вы опытным психологом, ищущим новые инструменты для работы с клиентами, или просто любопытным человеком. Приготовьтесь улыбаться, хихикать и, возможно, даже хохотать, потому что мы будем лечиться смехом!

Смехотерапия – это не просто спонтанные взрывы смеха, а целый набор структурированных техник, направленных на то, чтобы вызвать и поддерживать смех с терапевтической целью. Самое лёгкое упражнение, которое доступно даже самому начинающему: посидите 5-7 минут с улыбкой на лице, почувствуйте себя лучше.

Психологи говорят, что улыбка, даже не искренняя, вызывает в нашем теле химическую и гормональную реакцию, в результате которой вырабатывается гормон счастья, и очень скоро ваше настроение поднимется как бы само собой. А чтобы в совершенстве овладеть секретами смехового мастерства, необходимо разучить «дыхание животом», разрабатывать свою диафрагму. Для этого достаточно расслабить брюшной пресс и дышать глубоко, так, чтобы живот наполнялся воздухом. После этого можно приступать к освоению так называемого рефлексного смеха.

СМЕХ ВОЗВРАЩАЕТ СПОНТАННОСТЬ И ЛЁГКОСТЬ, РАЗВИВАЕТ ЧУВСТВО ЮМОРА, ОТКРЫВАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Давайте рассмотрим некоторые из наиболее эффективных подходов. Йога смеха. Разработанная доктором Маданом Катарией, эта техника сочетает в себе дыхательные упражнения из йоги и смех без причины.

Разминка: хлопки в ладоши в ритме «хо-хо, ха-ха-ха» для стимуляции энергетических точек на ладонях. Далее дыхательная разминка: глубокое диафрагмальное дыхание для расслабления и подготовки к смеху.

Упражнение «насос». Ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы рук переплетены. Наклоняйтесь вниз, с усилием, как сопротивление. На выдохе громко произносят «хо – ха – хе – хи». Теперь приступаем к фантазиям на тему смеха. Представьте себя животными: мышкой, львом, медведем и попробуйте изобразить как они смеются. Или например сказочный сад, где растут «смеющиеся» цветы и деревья, визуализируйте, как вы находитесь среди них.

УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

1. Глубоко вдохнуть и на выдохе произносить: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху», «хе-хе-хе».
2. Растягивать губы в улыбку, затем плотно сжимать их. Повторить несколько раз.
3. Вам подарили крем, который вызывает смех. Итак, выдавливаем его и пальцами наносим на лицо и начинаем смеяться «ха-ха-ха».
4. Представьте, что рот застёгивается на молнию, после открытия которой наружу сразу вырывается смех. Расстегнув молнию, нужно начинать смеяться, а закрыв, быстро замолчать. Упражнение повторяют 3-4 раза.
5. Возьмите кусочек сахара-рафинада и зажмите между передними зубами так, чтобы рот был приоткрыт, перебирайте сахар, пока он не рассыпется.

Также очень эффективны техники, сочетающие физическую активность со смехом, например, смеховая ходьба, смеховые танцы, смеховая гимнастика. Все упражнения выполняются не меньше 2-х минут, после чего проводятся дыхательные практики по углубленному дыханию и растягивающие движения на растяжку тела.

Важно отметить, что каждый сам может придумать свои собственные упражнения, главное – чтобы было интересно и весело. Смех возвращает спонтанность и лёгкость, развивает чувство юмора, открывает творческие способности. Помните, что, занимаясь смехотерапией, мы избавляемся от негатива и болезней, делая свою жизнь радостной и счастливой.

Екатерина Антипьева

ПУТЬ К ИСТИННОМУ СЧАСТЬЮ

ПАРУСНЫЙ СПОРТ



В мире существует множество способов найти своё счастье. Кто-то находит радость в музыке, кто-то в живописи, а для кого-то источником счастья становится природа. Но есть одно увлечение, которое объединяет приключения, единение с природой, активный отдых, экстремальные переживания и, самое главное, дарит ни с чем не сравнимое чувство свободы и гармонии – это парусный спорт.

ВЕТЕР КАК СОЮЗНИК

Когда вы впервые выходите под парусом на открытую воду, вы сразу понимаете, что здесь нет места суете и спешке. Это время, когда вы учитесь слушать природу, чувствовать ветер и управлять им. Парусный спорт учит терпению и внимательности, ведь каждая мелочь может повлиять на успех вашего плавания. И в этом кроется особая магия этого вида спорта – умение работать в тандеме с природой, использовать ее силы себе во благо.

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ

Представьте себе бескрайние просторы воды, которые простираются до горизонта. Здесь нет границ, только вы и ваш корабль. Это ощущение свободы невозможно передать словами. Когда вы управляете своим судном, вы чувствуете себя частью чего-то большего, ощущаете связь с миром вокруг вас. Каждый новый маршрут открывает перед вами новые горизонты, а каждый пройденный километр приносит вам ещё больше уверенности в своих силах.

ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Парусный спорт позволяет вам стать ближе к природе. Вы наблюдаете за изменениями погоды, изучаете поведение волн и учитесь понимать язык природы. Это помогает вам лучше осознать свою роль в этом огромном мире и почувствовать гармонию с окружающей средой. Кроме того этот вид спорта способствует развитию физической выносливости и укрепляет здоровье, что также является важным аспектом счастья.

КОМАНДА КАК СЕМЬЯ

Если вы занимаетесь парусным спортом в команде, то быстро поймёте, насколько важно доверие и взаимопонимание между членами экипажа, ведь от каждого зависит успех общего дела. Совместные тренировки, соревнования и просто времяпрепровождение на воде укрепляют дружбу и создают уникальные связи, которые остаются на всю жизнь.

В заключение хочется сказать, что парусный спорт – это не просто вид активного отдыха. Это способ обрести гармонию с собой и окружающим миром, научиться ценить каждую минуту своей жизни и находить радость в самых простых вещах. Если вы ищете источник настоящего счастья, попробуйте выйти под парусом в открытое море. Возможно, именно там вы найдёте то, что искали.

Александра Золотова



ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА ИЗ МОРСКИХ ГЛУБИН



Дельфины – это удивительные существа, обитающие в тёплых водах всех морей и океанов. В зависимости от вида они могут встречаться как в открытом море, так и в прибрежных водах. Например, афалины, самые известные дельфины, предпочитают жить в тёплых водах Атлантического и Тихого океанов. А вот белобочка – любитель холодных вод Северного Ледовитого океана.

Дельфины выбирают свои места обитания с умом. Их можно встретить и в заливах у рифов, и даже в эстуариях рек, где солёная вода встречается с пресной. Это создаёт для них идеальные условия для охоты на рыбу и общения с сородичами. Дельфины известны своим высоким интеллектом. Исследования показывают, что их мозг по размеру сопоставим с человеческим, а по структуре – даже более сложен. Они способны решать сложные задачи, обучаться и запоминать информацию. Эти млекопитающие общаются друг с другом с помощью сложной системы

звуков, включающей щелчки и свисты. Учёные даже предполагают, что у каждого дельфина есть свой уникальный «имя» – звуковой сигнал, который используется для идентификации.

Кроме того дельфины – настоящие акробаты океана! Их игривость проявляется в прыжках из воды, кувырках и даже «катании» на волнах. Они могут часами развлекаться, играя с морскими водорослями или подбрасывая друг друга в воздух. Дети обожают дельфинов! Эти милые создания с их яркими улыбками и игривым поведением вызывают восторг у малышей по всему миру. Океанариумы устраивают шоу с дельфинами, где они демонстрируют свои способности перед зрителями. Обычно дети могут не только наблюдать за дельфинами издалека, но и участвовать в программах «плавание с дельфинами» после представления. Это незабываемый опыт, который оставляет глубокий след в сердцах маленьких посетителей.

К тому же умные и дружелюбные млекопитающие уже давно завоевали симпатии людей своими способностями помогать в критических ситуациях. Случаи, когда дельфины проявляют невероятную смелость и инстинкт самосохранения, не редкость. Существуют реальные случаи, когда дельфины помогали утопающим и даже защищали людей от акул. Например, в 2000 году в Новой Зеландии группа дельфинов окружила женщину, которая потерялась в море, и привела её к берегу, а в 2004 году во время цунами в Индонезии дельфины помогали людям, подводя их к безопасным местам. Такие истории становятся не только свидетельством умственных способностей дельфинов, но и их эмоциональной связи с людьми.

На этом помощь «улыбчивых существ» не заканчивается. Дельфины вносят большой вклад в реабилитацию людей. Всё больше исследований подтверждают, что дельфины могут оказывать значительное влияние на здоровье и благополучие детей с различными нарушениями, включая проблемы с опорно-двигательным аппаратом. В последние десятилетия дельфинотерапия стала популярной методикой лечения различных заболеваний – от аутизма до посттравматического стрессового расстройства. Исследования показывают, что взаимодействие с дельфинами может значительно улучшить физическое и эмоциональное состояние детей.

Давно отмечено, что плавание с этими морскими млекопитающими способствует укреплению мышц, улучшению координации движений и повышению гибкости. Кроме того, обладая высокой чувствительностью и интуицией, дельфины способны установить эмоциональную связь с детьми, что делает терапию более эффективной. Многие отмечают улучшение настроения, снижение уровня тревожности и стресса у детей после занятий с дельфинами. Эти существа способны вызывать чувства радости и спокойствия, что особенно важно для детей, пе-



реживающих трудности в общении или адаптации. Также взаимодействие с дельфинами помогает им развивать социальные навыки. Дети учатся взаимодействовать не только с животными, но и друг с другом, что способствует улучшению их социального поведения и уверенности в себе. Научные исследования в области дельфинотерапии ещё продолжаются. Ученые изучают механизмы воздействия дельфинов на психоэмоциональное состояние пациентов и ищут способы интеграции этой терапии в традиционные методы лечения.

Хотя дельфинотерапия не заменяет медицинское вмешательство, она может служить ценным дополнением к комплексному лечению. Можно с уверенностью сказать, что дельфины – это не просто обитатели океана, они настоящие друзья человека. Их ум, игривость и способность помогать делают их уникальными существами на нашей планете. Они напоминают нам о том, что природа полна чудес и что мы должны беречь наших морских соседей. Возможно, именно поэтому дельфины стали символом свободы и дружбы во многих культурах мира. Они учат нас быть более добрыми, отзывчивыми и открытыми к окружающему миру.

Ольга Гарина







5 декабря отмечается Международный день волонтеров. Это праздник тех, кто нашёл в себе силы жить, помогая другим. Карина Кузина, тренер по танцам, акробатике и растяжке, однажды увидела маленьких подопечных благотворительного фонда «Дорога жизни». Ей хватило минуты, чтобы принять решение, которое многое изменило.

МЕДИТАЦИЯ, РАСТЯЖКА И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Шесть литров чая и спорт со смыслом

День волонтера начинается просто: Карина упаковывает в сумку форму для занятий, наливает в термосы шесть литров чая и отправляется в большой танцевальный зал в центре Москвы, где проходят её благотворительные занятия по «Большой растяжке». Это уроки для мужчин и женщин, которые любят держать себя в форме. Обычно в зале собирается от 10 до 30 человек. Под красивую музыку Карина выполняет с учениками упражнения, которые помогают проработать всё тело и даже немного расслабиться и помедитировать. После занятий все вместе пьют чай, общаются и обмениваются впечатлениями.

«У нас не только шпагат», – смеётся Карина.

Ей важно, чтобы эти занятия были наполнены смыслом. Вот уже пять лет Карина помогает подопечным программы «Брошенные дети в больнице» фонда «Дорога жизни». Фонд выделяет патронажных нянь малышам, которые по разным причинам оказались одни в больничной палате: кого-то изымают из неблагополучной семьи, кого-то находят одиноким зимой на улице, есть и те, у кого полная семья, но родители и сами попали в беду, например, произошёл несчастный случай, мама и папа тоже пострадали.

«Я – опытный волонтер, – говорит Карина. – К тому моменту, как узнала о брошенных детях, уже была наставником подростка из детского дома, подопечного фонда «В твоих руках». В социальных сетях «Дороги жизни» я увидела совсем крошечных малышек, которые остались одни, без мамы. Мне хватило минуты, чтобы принять решение: буду помогать и тут».

Карина написала сотруднице фонда Марии Саморуковой, спросила, чем может быть полезной. Так родилась идея благотворительной «Большой растяжки». Для того чтобы попасть на неё, надо внести небольшой взнос.

«Я прошу у людей посильные суммы, – объясняет Карина. – Входной порог – 300-500 рублей, а дальше каждый рассчитывает, исходя из своего бюджета».

Обычные занятия у Карины стоят дорого, поэтому от желающих принять участие в благотворительной растяжке нет отбоя, группы забиты на месяцы вперед. Карина уверена, что дело не только в деньгах: «Мне важно было показать, что благотворительность может быть в кайф, идти не из боли, не с истерикой и слезами, а просто потому что мы, взрослые люди, можем взять и что-то изменить. Так почему бы это просто не сделать?»

Верить в людей и не сдаваться

На вырученные деньги Карина потом сама покупает подопечным фонда «Дорога жизни» нужные вещи в больницу. Обычно это гигиенические принадлежности: подгузники, шампуни, салфетки, мыло. А однажды

удалось достать важные медицинские расходники. На помощь тогда пришла компания, которая их закупает. Её сотрудники ещё накануне ничего не знали о фонде, но после письма Карины согласились помочь и организовали поставку в рекордные сроки. Карина признаётся, что эта история заставила её поверить в людей.

Иногда за день удавалось собрать до 50 тысяч рублей. Бывало, что люди не могли прийти на растяжку, но всё равно перечисляли нужную сумму с пометкой «Для детей». После закупок Карина всегда выкладывает отчёты в своём блоге, сканирует чеки и снимает видео о том, как передает купленное в фонд. Если у людей всё же возникает недоверие, они могут присоединиться к волонтерам и лично помочь отвезти подгузники в больницу.

Если каждый скажет

«Пусть помогают другие», то помогать не будет никто

О собственном детстве Карине вспоминать тяжело. Родители страдали от опасных зависимостей, в 16 лет ей пришлось уйти из дома, бросить школу и начать работать: *«Доучивалась я в экстернате, аттестат получила в 18 лет, когда мои ровесники уже учились в университетах».*

Карина признаётся, что именно непростое прошлое помогло ей прийти к волонтерству и начать помогать другим, лучше понимать трудных подростков, лишённых семьи и заботы близких. Со своими подопечными она разговаривает без нравоучений и притворства, а ещё уверена, что неправильно рассуждать о детях, лишённых семьи, по принципу естественного отбора *«Кто не справился – сам виноват».* Все нуждаются в принятии, понимании и поддержке.

Пять лет назад Карина вышла замуж и родила сына. Совмещать работу, семью и волонтерскую деятельность непросто, но Карине это удастся: *«У меня много энергетического ресурса, и мне надо его куда-то направлять. Кроме того, я считаю, что если каждый скажет “Пусть помогают другие”, то помогать не будет никто!»*

«Хочу чувствовать себя полезной, – признаётся Карина. – Если хоть один ребёнок станет другим благодаря моей поддержке, всё было не зря».

**Статья подготовлена медиаволонтерами
инклюзивного корпуса
Невидимые крылья**



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ

*КОГДА ЛЮБОВЬ – ЭТО АТТРАКЦИОН,
ИЛИ КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ СВОИХ ЧУВСТВ*



Ах, любовь! Это не просто чувство, это целый парк аттракционов, где эмоции взлетают до небес и падают в пропасть. Если вы когда-либо испытывали эмоциональные качели в отношениях, то вы знаете, о чём я говорю. Давайте разберёмся, как же это происходит и почему иногда кажется, что мы находимся в самом центре карнавала.

ВЗЛЁТЫ: КОГДА ВСЁ ПРЕКРАСНО!

Представьте себе: вы только что встретили свою вторую половинку, всё вокруг светится, как на

ярмарке. Каждый взгляд – это фейерверк, каждое слово – сладкая вата. Вы чувствуете себя на седьмом небе, и кажется, что так будет всегда. Но, как и на любом аттракционе, рано или поздно начинается спуск.

ПАДЕНИЯ: КОГДА ВСЁ ИДЕТ НЕ ТАК

И вот вы вдруг замечаете, что ваш партнёр оставляет носки в самых неожиданных местах, а его «смешные» шуточки начинают вызывать не смех, а лёгкое раздражение. Это как если бы вы сели на американские горки и неожиданно поняли, что не готовы к резкому спуску. Ваша радость начинает сменяться недоумением, и вы задаётесь вопросом: «А не стоит ли мне покинуть этот аттракцион?»

КАЧЕЛИ: ПОСТОЯННЫЕ КОЛЕБАНИЯ

Эмоциональные качели – это не просто взлёты и падения, это настоящая карусель! Вы можете в один момент чувствовать себя на вершине счастья, а в следующий – как будто вас сбросили с высоты. «Почему он не отвечает на сообщения?» – думаете вы, пока ваш мозг рисует картины апокалипсиса. «Наверное, он нашёл себе другую!» – и вот вы уже на дне.

Это настоящая проверка на прочность для многих отношений. Они могут быть забавными, но, как и в случае с настоящими качелями, слишком много колебаний может привести к головокружению и даже к падению. Давайте разберёмся, почему эти эмоциональные качели могут быть вредны и как избежать их негативного влияния.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ?

Эмоциональные качели – это состояние, когда ваши чувства колеблются от одного полюса к другому. Вы можете чувствовать себя на седьмом небе от счастья, а через минуту – в глубокой депрессии. Это может происходить из-за нестабильности в отношениях, неуверенности в себе или даже из-за внешних факторов, таких как стресс на работе.

ВРЕД ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕЛЕЙ

Психологическое истощение. Постоянные перепады настроения могут привести к эмоциональному выгоранию. Вы начинаете чувствовать себя истощённым, как будто ваши батарейки разрядились, и вам нужно время, чтобы перезарядиться.

Нарушение доверия. Если ваши эмоции постоянно колеблются, это может вызвать недоверие у партнёра. Он может начать сомневаться в ваших чувствах и в том, насколько вы искренни. Это может привести к конфликтам и недопониманию.

Физические последствия. Эмоциональные качели могут негативно сказаться на вашем здоровье. Стресс, вызванный постоянными перепадами настроения, может привести к головным болям, проблемам с пищеварением и даже к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Потеря самоидентификации. Когда вы постоянно находитесь в состоянии эмоционального колебания, вы можете потерять связь с собой. Вы начинаете задаваться вопросом: «Кто я на самом деле?» Это может привести к кризису идентичности.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕЛЕЙ?

Коммуникация. Не бойтесь говорить о своих чувствах. Это поможет избежать недопонимания. Иногда просто нужно сказать: «Эй, я чувствую себя как на аттракционе, и мне это не нравится!» Ваш партнер может даже не догадываться о ваших переживаниях.

Управление стрессом. Найдите способы справляться со стрессом, такие как медитация, физические упражнения или хобби. Это поможет вам оставаться более уравновешенным.

Постановка границ. Установите границы в отношениях, чтобы избежать ситуаций, которые могут вызвать эмоциональные колебания.

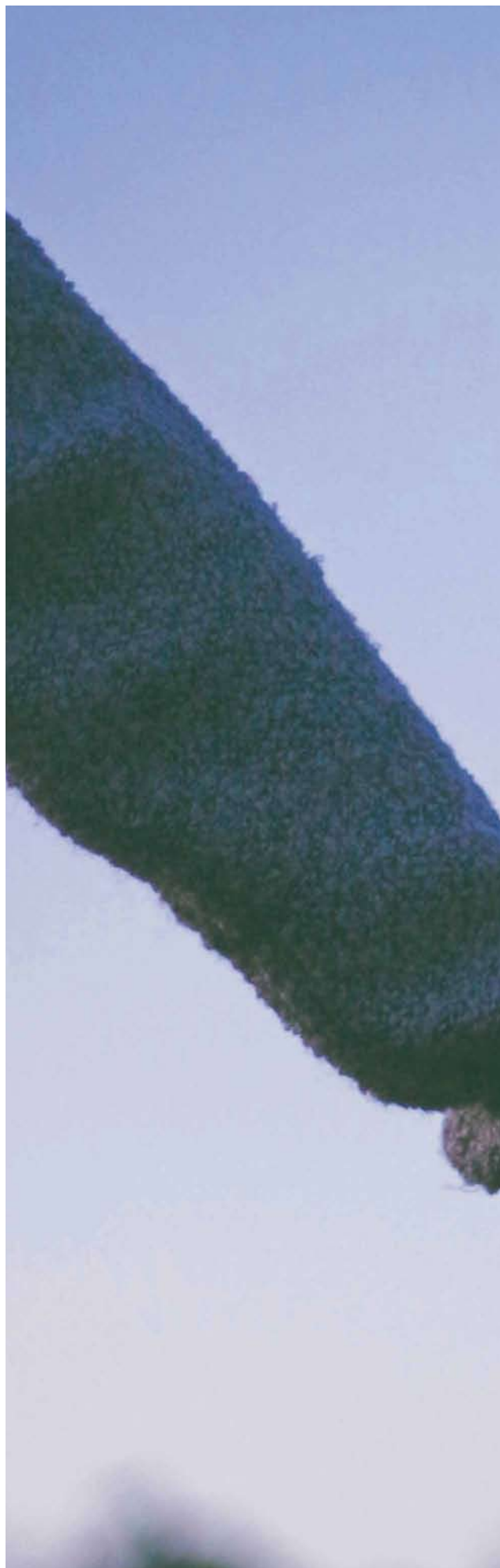
Работа над собой. Понимание своих эмоций и работа над самооценкой помогут вам стать более устойчивым к внешним факторам.

Смех. Не забывайте смеяться! Иногда лучше всего воспринимать ситуацию с юмором. «Ну что ж, если я уже на этих качелях, давайте хотя бы сделаем это весело!»

Паузы. Если вы чувствуете, что эмоции зашкаливают, сделайте паузу. Пройдитесь, послушайте музыку или просто выпейте чашечку чая. Это поможет вам вернуться в норму.

Эмоциональные качели могут быть забавными в детстве, но во взрослой жизни они могут стать настоящей проблемой. Помните, что стабильность и уверенность в себе – это ключ к здоровым отношениям. Так что, если вы чувствуете, что ваши эмоции начинают «качаться», не стесняйтесь обратиться за помощью или просто поговорить с близкими. Эмоциональные качели в отношениях – это нормально. Главное – не забывать, что вы не одни на этом аттракционе. Каждый из нас проходит через взлёты и падения, и иногда просто нужно научиться наслаждаться поездкой. Но не забывайте, что жизнь слишком коротка, чтобы проводить её на качелях!

**Полина Евтухова,
психолог-исследователь**





ПОМНИТЕ,
ЧТО СТАБИЛЬНОСТЬ
И УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ –
ЭТО КЛЮЧ
К ЗДОРОВЫМ
ОТНОШЕНИЯМ

СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ, СТРАНЫ, ГОРОДА

Одно из подразделений ООН, по поиску решений стабильного развития (UN Sustainable Development Solutions Network) регулярно публикует «Всемирный доклад о счастье», начиная с 1 апреля 2012 года. Его можно посмотреть на веб-сайте World Happiness Report. Это первое настолько глобальное исследование счастья в мире. Хотя над загадкой «Что такое счастье?» и «Есть ли у счастья формула?» величайшие умы человечества бьются многие столетия и даже тысячелетия!

Омар Хайям уверял, что «источник счастья часто находится в самых обыденных вещах: в объятиях любимого, в тишине природы, в моментах покоя». Аристотель написал целый трактат, в котором изложил свои рассуждения о том, «как достичь счастливой жизни, наполнив ее блаженством». «Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей», – утверждал Дени Дидро в своём творении «Принципы нравственной философии».

Очень долгим стало исследование, проводимое Гарвардским университетом. Учёные постарались раскрыть тайну человеческого счастья и найти ключ к «хорошей жизни». Уникальный эксперимент вёлся с 1938 года и продолжался 85 лет. К какому же выводу пришли учёные спустя восемь с половиной

десятилетий? «Человеку нужен человек!». Главный совет, который даёт исследование: чтобы прожить счастливую жизнь, надо любить, дружить и заботиться о близких.

В 1972 году Королевство Бутан, расположенное в высочайшей горной «обители снегов» – Гималаях, официально признало «Валовое национальное счастье» основным показателем для оценки развития страны. Прогресс измеряется человеческим благополучием, а не богатством или мощью. Но пока «Страна Дракона» единственная в мире, использующая значение ВНС на душу населения для определения качества жизни своих граждан. «Счастье народа важнее процентов Валового внутреннего продукта», – сказал король Бутана Джигме Сингье Вангчук.

Как же измерить счастье, если цель большинства людей – не быть богатыми, а быть здоровыми, любимыми и счастливыми? В 2011 году Генеральная Ассамблея ООН принимает резолюцию, призывающую страны-члены ООН, оценивать счастье своего народа. Публикация «Всемирного доклада о счастье» приурочена к Международному дню счастья, который отмечается 20 марта. В этот день объявляется самая счастливая страна на Земле. В разные годы ей становились и Дания, и Норвегия. А последние шесть





раз подряд I место стабильно занимает Финляндия.

Ежегодно более 140 стран участвуют в этом Рейтинге национального счастья. На каком же фундаменте строится счастье и что необходимо человеку для счастливой жизни? Количество опрашиваемых жителей каждой страны – более 100 тысяч человек. Их удовлетворённость жизнью определяют с помощью простого теста, который называется «лестница Кантрила». Респондентов просят представить себе лестницу из 10 ступеней, где ступенька под номером 10 – это самая хорошая возможная для них жизнь, а с номером 0 – самая плохая. После чего человека спрашивают, на какой ступени этой лестницы находится его текущая жизнь.

Помимо этого составители доклада используют ещё шесть факторов для оценки удовлетворённостью жизнью:

1. ВВП на душу населения.
2. Социальная поддержка (возможность положиться на других).
3. Ожидаемая продолжительность жизни.
4. Свобода граждан самостоятельно принимать жизненно важные решения (право распоряжаться своей жизнью).
5. Щедрость (участие в благотворительности).
6. Отношение к коррупции (её уровень в стране по мнению граждан).

В отчёте 2024 года появилось новшество, касающееся связи счастья и возраста. В него впервые добавили отдельные рейтинги для молодых и пожилых людей. Результаты опроса получились несколько неожиданными. Казалось бы, молодость – самый счастливый период в жизни человека, наполненный переменами и яркими событиями. Это время, когда молодые люди с оптимизмом смотрят в будущее, определяют с тем, чем хотят заниматься, ставят перед собой задачи, совершают много открытий и достигают новых высот.

«Всемирный доклад о счастье» 2024 года продемонстрировал тревожную тенденцию: в некоторых странах молодые люди и подростки гораздо реже чувствуют себя счастливыми, чем представители старшего поколения. Учёные отмечают в этих странах эпидемию одиночества, пик которого приходится на 20-летний возраст. Интересно, что у пожилых людей социальных контактов меньше, чем у молодёжи, а поддержки, по ощущениям, больше.

В силу своего жизненного опыта и мудрости пожилые люди не склонны концентрироваться на плохом. А благодаря наличию пусть небольшого, но надёжного пенсионного дохода они ощущают себя свободнее, поскольку отпадает необходимость балансировать между работой и семьёй. А кому повезло, счастья добавляют любимые внуки.





ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ ЧАСТО НАХОДИТСЯ В САМЫХ ОБЫДЕННЫХ ВЕЩАХ: ” В ОБЪЯТИЯХ ЛЮБИМОГО, В ТИШИНЕ ПРИРОДЫ, В МОМЕНТАХ ПОКОЯ

У сегодняшней молодёжи совсем иные цели. У большинства достаточно ресурсов для комфортной жизни. Купить квартиру, машину или брендовую одежду для них – не приоритет. Молодое поколение ставит собственное эмоциональное благополучие и самореализацию, комфорт и счастье в деятельности выше заработка. Им важно быть заинтересованными в выбранной профессии.

Студенты и выпускники вузов выбирают не работать совсем, вместо того чтобы быть несчастными в офисе ради зарплаты. Но если им удаётся найти своё идеальное место работы, перспективные новички показывают высокую производительность и вдохновенно фонтанируют интересными и креативными идеями.

Творческая энергия притягивает наиболее выигрышные варианты для будущего и помогает на пути к достижению любых целей. Любимое дело критически важно для счастья, оно дает смысл в жизни и позволяет найти свой уникальный путь самовыражения. Чем больше смысла мы находим в жизни, тем счастливее мы чувствуем себя. И поэтому просто будьте счастливы и делитесь теплом с близкими людьми, мир от этого станет только лучше!

Анна Дряхлова

ПАПА – ГЛАВНОЕ СЛОВО

СЕКРЕТЫ МУЖСКОЙ УВЕРЕННОСТИ

Быть папой – это не просто одна из ролей в жизни мужчины, а целый мир, полный открытий, любви и роста. Отцовство даёт невероятные ресурсы, но порой может вызывать тревоги: «А вдруг я делаю что-то не так?», «Смогу ли я стать хорошим отцом?», «Как это изменит наши отношения с супругой?». Давайте посмотрим на этот путь без стресса как на возможность стать сильнее, увереннее и счастливее. Роль отца в семье важна сразу на трёх уровнях: для детей, для супруги и, конечно, для самого мужчины. И в каждом из этих аспектов заложен свой ресурс силы и уверенности.

ДЛЯ ДЕТЕЙ: ПАПА – ПРОВОДНИК В МИР

Дети воспринимают папу как героя, наставника, защитника. Они учатся у него не только кататься на велосипеде или чинить игрушки, но и тому, как решать проблемы, как выражать эмоции, как доверять этому миру.

- Папа учит стойкости: даже простые игры «Кто дольше простоит на одной ноге?» или совместные походы в парк помогают детям чувствовать себя смелее.
- Папа помогает исследовать мир: это первый пример, как можно ставить цели и достигать их.
- Папа даёт поддержку: его уверенность передаётся ребёнку, создавая базовое ощущение безопасности.

ДЛЯ СУПРУГИ: ПАПА ЕЁ ДЕТЕЙ – ПАРТНЁР, НА КОТОРОГО МОЖНО ОПЕРЕТЬСЯ

Отцовство меняет не только мужчину, но и всю семейную динамику. Супруга чувствует поддержку, когда мужчина разделяет с ней заботу о ребёнке, участвует в принятии решений и остаётся включённым в жизнь семьи.

- Совместное воспитание укрепляет доверие в паре.
- Время, проведённое с детьми, создаёт больше гармонии в отношениях.
- Уверенный отец – это и уверенный партнёр, который сохраняет баланс между семьёй, работой и личными границами.

ДЛЯ САМОГО МУЖЧИНЫ: ПАПА – ЭТО НОВАЯ СИЛА

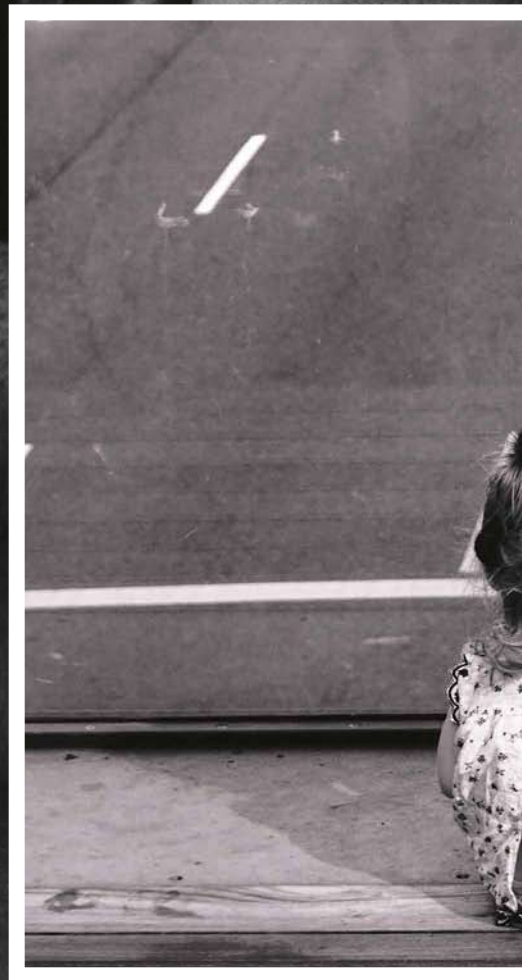
Мужчина, который принимает свою роль отца, обретает новый смысл жизни. Это точка роста, момент, когда он открывает в себе способности, о которых раньше даже не задумывался.

- Отцовство помогает развить терпение, эмпатию и эмоциональную зрелость.
- Дает мощный источник мотивации – быть лучшей версией себя.
- Помогает переосмыслить собственный опыт и создать крепкие семейные традиции.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ МУЖСКОЙ УВЕРЕННОСТИ

Уверенность в отцовстве приходит не сразу – и это нормально. Быть отцом – значит каждый день открывать что-то новое. Но вместе с радостью и теплом отцовство может приносить тревоги, сомнения, усталость. Это нормально! Важно помнить: идеальных родителей не существует, но есть живые, любящие, заботливые папы, которые могут учиться, пробовать и расти вместе со своими детьми.





Как справляться с трудностями?

Советы семейного психолога

1. «А вдруг я не справлюсь?» Мужчина может переживать, что не знает, как правильно ухаживать за ребёнком, как воспитывать, как быть «достаточно хорошим» отцом.

Что делать?

- Разрешите себе учиться. Ни один родитель не рождается с готовыми знаниями – всё приходит с опытом. Начните с простого: меняйте подгузники, читайте малышу, гуляйте вместе.
- Наблюдайте за ребёнком. Чем больше времени проводите вместе, тем лучше чувствуете его потребности.
- Общайтесь с другими папами. Это поможет увидеть, что сомнения есть у всех, но решения всегда находят-ся.

2. «Я стал меньше времени уделять жене (и себе)»

После рождения ребёнка мужчина может чувствовать, что его отношения с супругой изменились, а личного пространства стало меньше.

Что делать?

- Договоритесь о времени для двоих. Необязательно ждать идеального момента – даже совместный вечерний чай или прогулка с коляской могут вернуть ощущение близости.

• Не забывайте о себе. Найдите 15–20 минут в день на своё хобби, спорт или просто тишину. Отдохнувший папа – счастливый папа.

• Говорите о чувствах. Простое «Я устал, но очень хочу помочь» даёт партнёру сигнал: «Я здесь, я рядом, мы вместе».

3. «Как мне быть строгим, но не строгим слишком?»

Некоторые мужчины боятся быть либо слишком мягкими, либо, наоборот, слишком строгими.

Что делать?

- Будьте последовательны. Важно, чтобы ребёнок понимал, что можно, а что нельзя. Например, если вы сказали: «Сначала убираем игрушки, потом мультики», то придерживайтесь этого.
- Разговаривайте, а не только запрещайте. Объясняйте, почему важно делать так, а не иначе. Это учит ребёнка размышлять.
- Не бойтесь показывать эмоции. Быть добрым, чутким, иногда даже уязвимым – не значит быть слабым. Это показывает ребёнку, что все чувства важны.

4. «Деньги, ответственность, стабильность – а вдруг я не смогу дать всё?»

Финансовая ответственность за семью может вызывать стресс и чувство давления.

Что делать?

- Разделите ответственность. Важно понимать, что забота о ребёнке – это общее дело. Откровенный разговор с партнёром о бюджете поможет снизить тревожность.
- Ставьте реалистичные цели. Не обязательно покупать дорогие игрушки или суперколяску – ребёнку важнее ваше внимание.
- Не забывайте: вы не только добытчик, но и папа. Материальные вопросы важны, но куда ценнее любовь, поддержка, совместное время.

Если же вам кажется, что проблема глубже и не удастся справиться с ситуацией самостоятельно, не стесняйтесь обращаться за помощью. Психолог может стать тем человеком, который поможет разобраться в себе, найти пути преодоления внутренних тревог и вернуть уверенность. Семейный психолог поможет найти баланс и восстановить отношения, показав, как важно для всей семьи поддерживать друг друга в моменты кризиса.

Помните, что это не признак слабости – это признак силы. Способность обратиться за помощью и работать над собой укрепляет мужчину. Ведь каждый из нас заслуживает быть услышанным и понятым.

Наталия Ярославцева,
психолог и писатель



СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ

КАК МЫ И НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ СОХРАНЯЕМ СПОКОЙСТВИЕ «ЗА СВОЙ СЧЁТ»

Страх перед неизвестностью занимает, пожалуй, лидирующую позицию в препятствиях, которые стоят перед человеком, если он задумал что-то менять в своей жизни. Этот страх мешает двигаться вперёд, принимать важные решения и наслаждаться жизнью во всей её полноте.

Так почему же мы боимся нового? Как этот страх побеждает нас и каким образом мы начинаем считать его нормой? Что делает наше окружение для его поддержания? Давайте разберёмся с этим понятием и узнаем, какие психологические качества нужно иметь, чтобы успешно справляться со страхом неизвестности.

ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

Страх неизвестности – это естественная реакция нашего организма на неопределённость. Его корни в инстинктах самосохранения и стремлении к безопасности. Однако, когда этот страх становится чрезмерным он превращается в психологическую преграду, мешающую личностному росту и развитию.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЯТСЯ НОВОГО?

- Неопределённость исхода: мы не знаем, что нас ждёт, и это вызывает тревогу.
- Ожидание неудачи: есть опасения, что новые начинания могут привести к провалу и потере ресурсов (физических и материальных).
- Потеря контроля: новые ситуации могут выйти за пределы нашего привычного контроля.
- Комфортная зона: привычное окружение и рутина создают иллюзию безопасности.

КОГДА СТРАХ ПОБЕЖДАЕТ?

Страх берёт верх, когда мы позволяем ему управлять нами, нашими решениями и действиями. Это проявляется в избегании новых возможностей, откладывании важных решений и выборе пути наименьшего сопротивления. Мы начинаем верить, что лучше оставить всё как есть, чтобы не сталкиваться с возможными рисками и неудобствами. Установки, которыми страх перемен маскируется состоянием нормы:

- Оправдание бездействия: «Сейчас не подходящее время», «У меня недостаточно опыта».
- Снижение значимости перемен: «Это не так уж и важно», «Я и так доволен тем, что есть».
- Перекалывание ответственности: «Обстоятельства мне не позволяют», «Другие люди меня не поддерживают».

Такие и подобные мысли помогают избежать дискомфорта, связанного с необходимостью перемен, но в долгосрочной перспективе приводят к стагнации и неудовлетворённости жизнью.

ЧТО НАШЕМУ ОКРУЖЕНИЮ ПОЗВОЛЯЕТСЯ ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СТРАХА ПЕРЕМЕН?

- Скептические комментарии: Это могут быть любые фразы, зарождающие сомнения и тревогу: «Ты уверен, что это хорошая идея?» или «А вдруг не получится?»
- Проецирование собственных страхов: Люди вокруг могут переносить свои страхи и неуверенность на вас: «Знаешь, я вот хотел(а), и хорошо, что не сделал(а)».
- Социальное давление: Ожидания общества или круга общения могут препятствовать вашим стремлениям к переменам: «Ну и зачем тебе это?», «А ты-то куда?!»

Важно понимать, что даже из лучших побуждений окружение может непреднамеренно усиливать ваш страх перед неизвестностью. И поэтому особенно полезно время от времени проводить «ревизию» своего окружения. Точно ли в нём те люди, которые вас вдохновляют, поддерживают, способствуют вашему росту. А теперь давайте познакомимся с замечательной практикой, которая позволит стабилизировать вашу тревожность.

СПОКОЙСТВИЕ ЗА 10 МИНУТ

- Дыхательное упражнение «4-7-8» для уменьшения страха и тревоги. Найдите спокойное место, сядь

- Закройте глаза. Это поможет сосредоточиться и устранить внешние отвлекающие факторы.
- Положите кончик языка к верхнему нёбу. Расположите его сразу за передними зубами и держите в этом положении на протяжении всего упражнения.
- Представьте себе приятное место, где вам спокойно, уютно и безопасно. Это может быть любое место. Представьте, что вы находитесь там, ощутите звуки, запахи, присмотритесь к тому, что вас окружает, расслабьтесь.
- Вдохните через нос на счёт «4». Медленно вдохните, считая в уме до четырёх.
- Задержите дыхание на счет «7». После вдоха задержите дыхание, считая до семи.
- Выдохните через рот на счет «8». Слегка приоткройте губы и медленно выдохните, считая до восьми. При выдохе можно издавать лёгкий свистящий звук.
- Обратите внимание на физические ощущения. Отмечайте, где есть напряжение в теле. С каждым выдохом расслабляйте эти части тела.
- Повторите цикл. Выполните этот процесс 4 раза подряд.
- Возвращение к реальности. Когда закончите, откройте глаза, медленно возвращаясь к реальному миру. Сделайте несколько медленных движений руками и шеей, чтобы вернуть телу тонус. Медленными глотками выпейте стакан тёплой воды.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

- Замедление сердцебиения. Глубокое и контролируемое дыхание помогает снизить частоту сердечных сокращений.
- Успокоение нервной системы. Упражнение воздействует на парасимпатическую нервную систему, отвечающую за отдых и восстановление.
- Снижение стресса. Сосредоточение на дыхании отвлекает от тревожных мыслей и помогает вернуть чувство контроля.

Практикуйте это упражнение регулярно, даже когда не чувствуете тревоги. С его помощью можно настроиться и собраться с мыслями перед важной встречей, событием или совещанием. Используйте технику перед сном для улучшения качества отдыха.

Евгения Шамонина,
психолог, коуч



Работа – это не только источник дохода, но и место, где иногда довольно непросто отстаивать свои права. Но не волнуйтесь! В этой статье мы расскажем, как сделать это весело и с юмором, опираясь на Трудовой кодекс Российской Федерации. Итак, компас в руках, мы отправляемся в увлекательное приключение по миру трудовых прав и обязанностей!



КРАТКИЙ ГИД
ПО ТРУДОВОМУ КОДЕКСУ РФ

КАК ВЕСЕЛО ОТСТАИВАТЬ СВОИ ПРАВА НА РАБОТЕ



СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

Прежде чем ввергать свои права в обсуждение, убедитесь, что у вас есть основание для этого. Трудовой кодекс говорит: «Условия трудового договора должны быть ясными и понятными». Таким образом, если ваш шеф требует от вас выполнить работу, которая не была прописана в трудовом договоре, смело напоминайте ему об этом на встрече, добавив шутку о том, что вы не клон и многозадачность – это не ваша сильная сторона!

РАЗГОВОР С ШЕФОМ: НЕ ВСТАВАЙТЕ НА СТУЛ, А ДЕРЖИТЕ МИКРОФОН!

Задумались о повышении зарплаты? Пора действовать! Соберитесь с мыслями и напомните шефу о своих успехах (в цифрах и в шутках!). К примеру: «Я технически улучшила продажи на 20 процентов, но, увы, зарплата осталась на уровне «студент в общежитии». Может, проведём дискуссию о справедливом вознаграждении?»

В ОТПУСК – С ТАНЦЕМ!

Кто сказал, что отпуск – это не время для творчества? Когда вы подаёте заявку на отпуск, создайте вокруг этого событие. Запланируйте «отпускной танец», который продемонстрирует вашу срочность в получении дней отдыха. А кому-то придётся даже пригласить весь отдел на «последний день до отпуска» с любимыми пирожками и танцами.

СОБЕСЕДОВАНИЕ: ВАШ ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ СТЕНДАП

Чтобы защитить свои права на рабочем месте, не бойтесь поднимать вопросы о трудовых условиях на собеседовании. Например: «Хочу узнать, насколько высокие требования к сотрудникам и каким



образом коллектив будет меня поддерживать в случае, если что-то пойдёт не так? Готова отблагодарить спектаклем про слишком долгие обеденные перерывы!»

АДМИНИСТРАЦИЯ – ВАШИ СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ, НО НЕВИДИМЫЕ!

Если ваши права нарушаются, сделайте шаг к обращению в HR. Не бойтесь! Будьте креативны: напишите им письмо в форме весёлой песенки о «Трудовой дисциплине», прославляющей ваши права. Вы можете быть удивлены, как администрация оценит ваше чувство юмора (и эту песенку!).

ГОТОВЬТЕ «ВОЛЬТЕРОВСКУЮ» ДИСКУССИЮ

Если вопросы остаются нерешёнными, иницируйте общение с работодателем, чтобы обсудить детали ваших прав. Возможно, вам придётся провести «историческую дискуссию» и привести примеры из Трудового кодекса. «По ч. 2 ст. 22 ТК РФ я имею полное право на получение информации о своей работе. Мне же не только справочно нужны знания – я готова заработать свои права!»

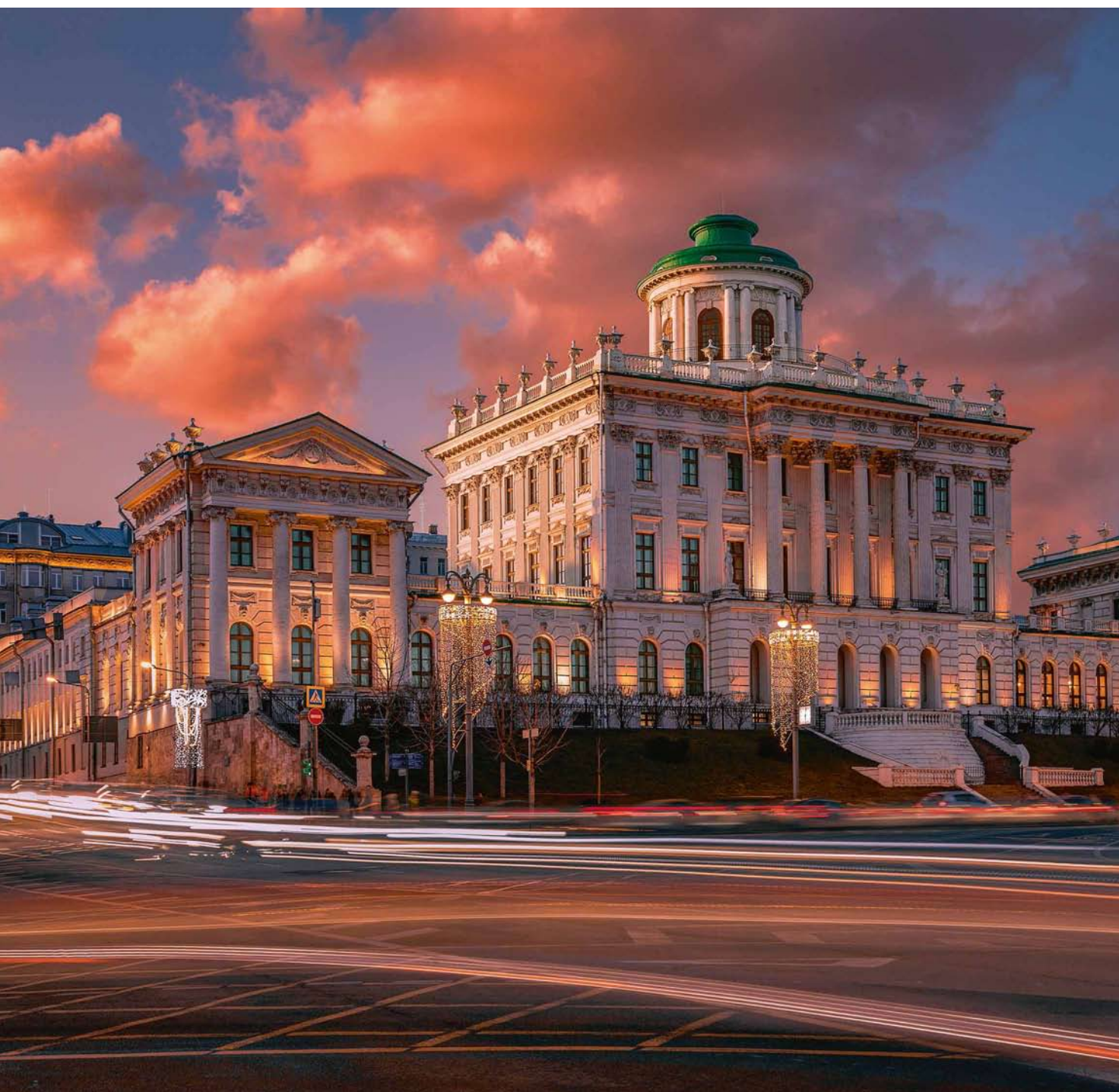
ГЛАВНОЕ – ОСТАВАЙТЕСЬ СОБОЙ

Итак, мы ободрили вас с лёгким и весёлым подходом к отстаиванию своих прав! Помните, что ваше чувство юмора – это не только способ сохранить спокойствие, но и отличный инструмент для коммуникации. Правила, прописанные в Трудовом кодексе РФ, помогут вам в разумной защите своих интересов, а улыбка и юмор сделают этот процесс менее напряжённым. Защитите свои права, не забывая при этом про радость и легкость общения!

Алёна Миронова

ДОМ ПАШКОВА

ВОЛШЕБНЫЙ ЗАМОК
РЯДОМ С КРЕМЛЁМ



Один из самых знаменитых частных домов в нашей стране – стоящий неподалёку от Московского Кремля особняк Петра Егоровича Пашкова. Возвышающийся над соседними строениями, он неизменно привлекал и привлекает всеобщее внимание. Помимо этого, славу ему дарит образ мистический, сотканный из многих легенд, с ним связанных. Например, считается, что он имеет прямое отношение к масонским культам. Отсюда же, по мнению литературоведов, за Москвой наблюдали булгаковские Воланд и Азазелло. Сегодня и мы заглянём с вами в историю этого дома и постараемся понять, правдивы ли рассказываемые про него истории. Шелест страниц, тихие шаги, приглушенные голоса – вот что сейчас царит в доме Пашкова, так как ныне это Российская государственная библиотека, самое крупное книжное хранилище Российской Федерации.

Оно представляется белым лебедем, что вот-вот взмахнёт своими белоснежными крылами и грациозно взлетит в голубое безбрежное небо. Такое впечатление подчёркивается и самим расположением этой городской усадьбы на холмистом возвышении относительно Кремля. Она построена на Ваганьковском холме и всем своим существом вызывает в душе возвышенные и трепетные чувства. В образе «Пашкова Дома» явно и громко слышится гимн просвещению, искусству и ещё чему-то человеческому – его светлому и чистому естеству.

История загадочного дома как здания на Ваганьковском холме началась в 1783 году. Тогда московский генерал-губернатор Захар Чернышев передал участок, на котором сейчас располагается особняк, во владение Петру Егоровичу Пашкову. Пётр Егорович решил построить на этом красивом месте необычное и достойное его амбиций здание. Сам дом был возведён в 1784-1786 годах, предположительно, по проекту ведущего архитектора классицистической Москвы Василия Ивановича Баженова. В течение всего XX века не утихали споры по поводу авторства проекта особняка. Это было связано с тем, что письменных источников, касающихся его постройки, не сохранилось. Считается, что Пашков убедил выдающегося мастера воздвигнуть ему «Кремль одного человека», как называют исследователи дом на Ваганьковском холме. Дворец был возведён всего за два строительных сезона.

Композицию его составлял центральный корпус и два боковых флигеля, а также обширный сад, ныне не сохранившийся. Внизу – два каменных бассейна с фонтанами в середине. От улицы дом отделялся решёткой чудного узора. Сад, как и пруд, кишели редкими иноземными птицами. Привезённые из разных уголков планеты деревья были размещены по тщательно продуманной схеме. В глубине владений играли музыканты и разыгрывали спектакли крепостные актёры. Все эти детали восхищали посетителей дома Пашкова.

Оригинальные интерьеры здания сгорели в пожаре в 1812 году. Тем не менее фасад особняка остался таким, каким его задумывал архитектор. Главный дом с двумя флигелями расположен параллельно кремлевской стене и представляет собой единый гармоничный

ансамбль. Таким образом, усадьба зрительно увеличивается и кажется больше, хотя она и невелика по размерам. Пожалуй, самым значительным из интерьеров дома является парадный зал. Он выполнен в духе неоклассицизма второй половины XIX века. Это просторное двухуровневое помещение с колоннами, лепниной, балконами, балюстрадами и светильниками.

К сожалению, в шикарном особняке хозяин прожил недолго, переехав в дом попроще. К концу жизни Пётр Егорович задолжал казне большие суммы денег, а свое детище завещал троюродному брату Александру. Меняя владельцев, менялся и облик здания – его постоянно перестраивали под новые нужды.

В дальнейшем в знаменитом доме разместился Московский дворянский институт, а потом мужская гимназия. В 1862 году в его залах открыли Румянцевский музей. Он стал первым публичным музеем Москвы с библиотекой на основе коллекции графа Николая Румянцева. После революции музей расформировали. В его стенах оставили только библиотеку. С 1925 года она стала носить имя Владимира Ильича Ленина. А как же тайны и загадки легендарного особняка? Некоторые исследователи считают, что именно в глубинах Ваганьковского холма, на котором стоит дом Пашкова, спрятана знаменитая библиотека Ивана Грозного. Поиски её ведутся уже не одно столетие, и даже непонятно, существовала ли она когда-то на самом деле.

Согласно городской легенде, во время строительства станции метро «Библиотека им. В. И. Ленина» строители наткнулись на старинную галерею. В 1993 году были проведены исследования, в результате которых нашли колодец диаметром 8 метров и глубиной около 25-30 метров, по стенам которого виднелись остатки винтовой лестницы. Это уникальное подземное сооружение, как упоминают учёные, возможно, представляет собой вход в подземные системы древней Москвы.

Живёт в знаменитом доме и призрак. Сотрудники библиотеки говорят, что в здании можно встретить дух писателя и библиографа Николая Рубакина, и, порой, нужную рукопись или книгу можно найти только с его помощью. Но самое мистическое, как утверждают старожилы, то, что на вершине «Пашкова Дома» в Вальпургиеву ночь собирается всякая нечисть. По всей видимости, Михаил Булгаков и решил использовать это известное обстоятельство, чтобы «раскрасить» финал своего романа «Мастер и Маргарита». И не прогадал, ведь интерес к столичному замку не угасает, как и к его бессмертному произведению.

Удивительный дом Пашкова уже почти два века привлекает к себе туристов. Уникальный московский дворец, который выдержал многочисленные изменения, не одну реставрацию и пережил многих правителей, возвышается на знаменитом холме в самом центре Москвы как символ вечности и красоты, побеждающей время.

Екатерина Антипова

ЛЕЧИТЬ ФОБии ВО СНЕ? ЭТО РЕАЛЬНЫЙ МЕТОД!

Звучит как фантастика, но осознанные сны становятся всё более популярным инструментом в терапии фобий. В то время как многие из нас борются с повседневными страхами – от пауков до высоты, – новые научные исследования открывают двери в мир, где страхи можно не только осознать, но и преодолеть. Как же это работает? Давайте погрузимся в эту увлекательную тему и узнаем, каким образом сны могут стать ареной для борьбы с фобиями.

Механизм лечения заключается в том, что страх нужно перепрограммировать. Во сне наш мозг активирует те же нейронные сети, что и в реальности. Но дело в том, что во сне мы можем создавать свои собственные обстоятельства. Это значит, что в безопасной обстановке сна мы можем встретиться с теми самыми объектами или ситуациями, которые вызывают у нас страх. Например, если у вас арахнофобия, вы можете представить себе паука. Но вместо того, чтобы испытывать ужас, вы можете убедиться, что угроза не так страшна, как казалась наяву.

Исследования и эксперименты, проведённые американскими учёными, доказали, что сон повышает эффективность традиционных методов лечения фобий. Пациенты с арахнофобией, которые контролировали свои сны, снижали уровень страха в 2-3 раза эффективнее, чем при использовании медикаментов. Это открытие стало настоящим прорывом в области психотерапии. МРТ-сканы показывали, что после всего четырех сеансов реакция миндалины (области мозга, отвечающей за страх) на триггеры ослабевала на 40 процентов. Это подтверждает, что осознанные сны могут действительно перепрограммировать наш мозг. И если разобраться, этот метод действительно имеет массу плюсов.

НУЛЕВОЙ РИСК

В отличие от реальной жизни, где паук может укусить или высота может привести к падению, во сне нет физической угрозы. Это создаёт идеальные условия для экспериментов с вашими страхами.

ГИПЕРРЕАЛИСТИЧНОСТЬ.

Наш мозг воспринимает опыт во сне как реальный. Это значит, что реконсолидация памяти проходит глубже и эффективнее. Мы можем переживать ситуации так же ярко и эмоционально, как и в реальной жизни.

КОНТРОЛЬ

В осознанном сне вы сами задаёте сценарий. Например, вы можете представить, что паук превращается в шарик или что высота становится безопасной. Этот контроль над ситуацией помогает уменьшить тревогу и создать новую, положительную память о взаимодействии со страхом.

Но несмотря на всеобъемлющие преимущества этот метод остаётся экспериментальным и требует определенного обучения. Существует несколько техник, таких как MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) и WBTB (Wake Back To Bed), которые помогают людям развивать способность к осознанным снам. Эти методы включают в себя ведение дневника снов и использование трекеров сна для повышения осознания своих сновидений. С помощью этих техник люди учатся управлять и контролировать свои сны. На данный момент этот метод доступен только в клиниках Германии и Швейцарии.

Однако с каждым годом интерес к осознанным снам растет, и многие исследователи работают над тем, чтобы сделать эту терапию более доступной для широкой аудитории. Таким образом, лечение фобий во сне – это не мечта фантастов, а реальная возможность для многих людей справиться со своими страхами. Ведь осознанные сны открывают новые горизонты в психотерапии и предлагают уникальный способ борьбы со страхами без риска и боли. И хотя метод ещё требует дальнейших исследований и обучения, он уже демонстрирует многообещающие результаты. Возможно, в скором будущем именно во сне можно будет найти ключ к преодолению многих страхов и обретению внутреннего покоя.

Ольга Гарина



СЕКРЕТЫ БИОРИТМОВ

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ
«НЕВИДИМОГО ФРОНТА»



Биоритмы играют ключевую роль в функционировании нашего организма. Понимание этих ритмов может помочь нам лучше управлять своим здоровьем, улучшая качество сна, повышая уровень энергии и общее самочувствие. Но давайте начнём с самого начала. Само понятие биоритмы означает циклические изменения в физиологических и психологических процессах организма, которые происходят в зависимости от времени суток, сезона, возраста и других факторов. Они играют важную роль в поддержании гомеостаза, влияя на здоровье и общее самочувствие человека. Давайте более подробно

рассмотрим, что же это всё такое и как работает.

Исторически биоритмы сформировались в ходе эволюции как модель приспособления, проявляющаяся в виде повторяющихся изменений характера и степени выраженности биохимических и физиологических реакций. Способность нашего организма адаптировать свои жизненные процессы в ответ на изменения внешней среды, пожалуй, одна из важнейших его функций, и зависит она от генетической предопределённости и, кстати, присуща всем живым существам. Она характерна не только для отдельных

СПОСОБНОСТЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА АДАПТИРОВАТЬ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОТВЕТ НА ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ПОЖАЛУЙ, ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЕГО ФУНКЦИЙ



клеток, но и для целых популяций. Таким образом, биологические ритмы человеческого организма развивались на протяжении миллионов лет эволюции и зависят от движения нашей планеты. Существует несколько видов биоритмов.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Это суточные циклы, которые привязаны к вращению Земли вокруг собственной оси и продолжаются примерно 24 часа. Они появились как механизм

адаптации к циклам дня и ночи, а также к другим ежедневным изменениям. В ходе эволюции у всех живых существ сформировались биологические часы, которые не всегда строго соответствуют 24 часам. Например, если отсчитывать время по моменту засыпания, то оно может варьироваться от вечера к вечеру. В результате «биологические сутки» могут длиться от 20 до 28 часов. Эти биоритмы регулируют многие функции организма, включая сон и бодрствование, уровень гормонов, температуру тела и обмен веществ. Давайте рассмотрим примеры наших суточных биоритмов. Как правило, в середине дня мы будем достигать лучших физических результатов, чем утром. Увеличение и уменьшение физической и умственной активности в одно и то же время суток можно проиллюстрировать на примере людей, которые являются «жаворонками» и «совами».

УЛЬТРАДИАННЫЕ РИТМЫ

Эти ритмы имеют период менее 24 часов. Считается, что короткие биоритмы проявляются в небольших структурах, тогда как более продолжительные биоритмы характерны для систем органов или всего организма в целом. Примерами таких циклов являются сердечный ритм, нервные импульсы и частота дыхания, синтез белка, изменение массы и размеров клеток, изменение активности ферментов.

ИНФРАДИАННЫЕ РИТМЫ

Они зависят от движения Луны вокруг Земли и их совместного вращения вокруг Солнца и имеют период более 24 часов. Биоритмы имеют широкий спектр разнообразия. Например, существуют ритмы, продолжающиеся около 7 дней, такие как энергетический обмен и колебания массы и температуры тела, а также ритмы, которые повторяются каждые 14 или 21 день (выделения тестостерона, кортикостероидов, адреналина). Отдельно выделяют месячный или лунный цикл. Ярким примером которого может служить менструальный цикл у женщин, продолжительностью около 28 дней. С этим циклом связано также изменение массы тела у мужчин от 400 – 800

граммов и периодичность приступов у астматиков. Некоторые биоритмы занимают полные 30 суток. Так, как правило, во время полнолуния наблюдается увеличение возбудимости нервной системы и раздражительности, обостряются психические расстройства, а также наблюдается рост работоспособности. Тогда как в новолуние люди испытывают совершенно противоположные состояния.

ГОДОВЫЕ БИОРИТМЫ

Они зависят от движения планеты вокруг Солнца и именно ими обусловлена смена сезонов года. Несмотря на то, что человек не так остро ощущает сезонную ритмичность, её проявления дают о себе знать (осенняя депрессия, снижение общей активности к зиме и восстановление весной, осенне-весеннее обострение хронических заболеваний).

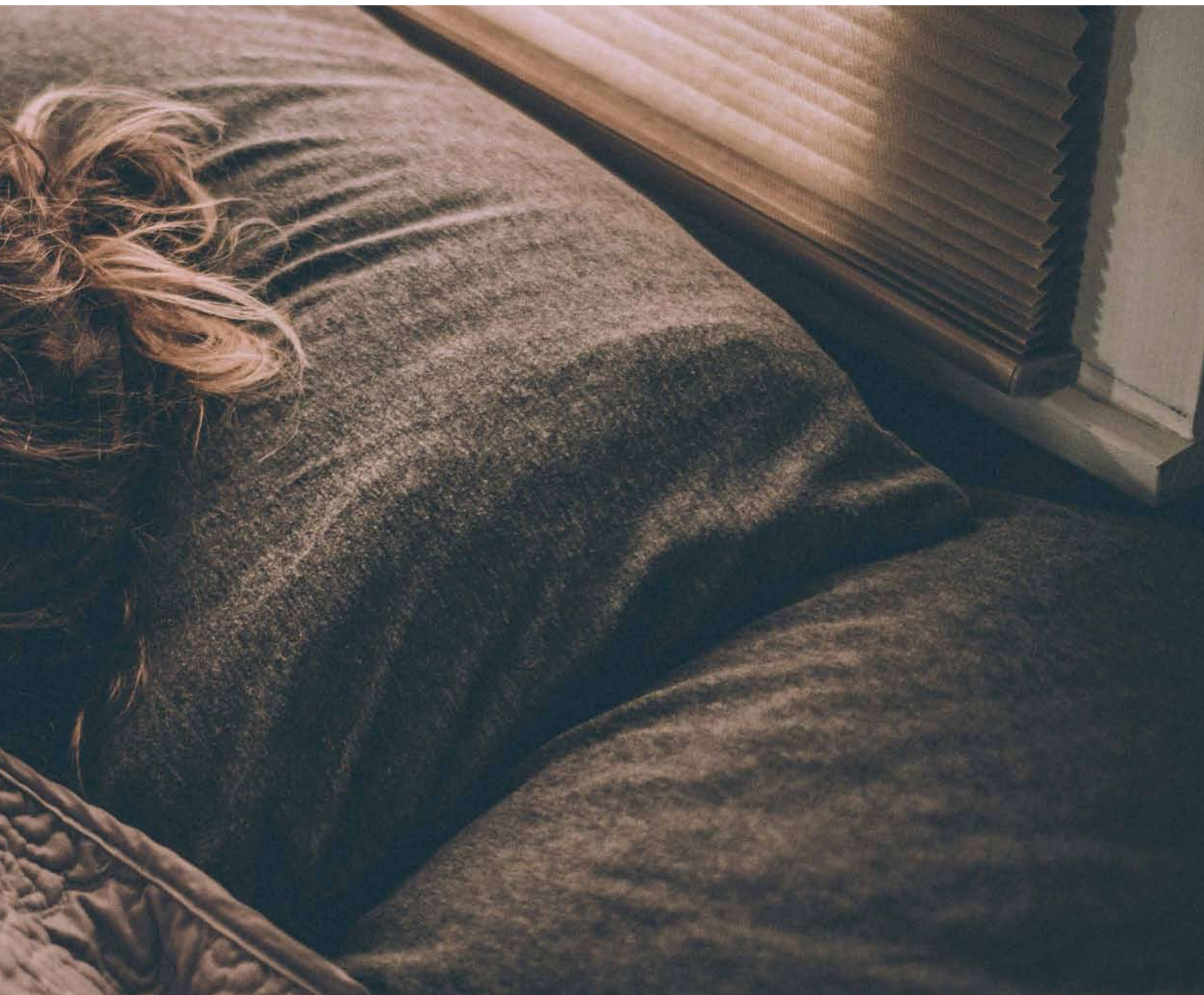
ИНФРААННУАЛЬНЫЕ РИТМЫ

Они длятся больше года. Наиболее известным циклом из них является солнечная активность, которая повторяется примерно каждые 11 лет. В периоды максимальной активности наблюдается увеличение числа тёмных пятен на Солнце, а также учащение солнечных вспышек и геомагнитных бурь. Нужно сказать, что о закономерностях появления тёмных пятен на Солнце было известно давно, но впервые эту тему в научном сообществе поднял русский и советский учёный Александр Чижевский. Увеличение солнечной активности связано с солнечными вспышками. Когда мощные потоки частиц, выбрасываемых Солнцем, достигают Земли, это вызывает магнитные бури – значительные изменения в магнитном поле нашей планеты. Эти явления могут влиять на возбудимость нервной системы. Во время магнитных бурь некоторые люди могут иначе воспринимать течение времени, сталкиваются с трудностями в запоминании и концентрации. В такие моменты возрастает риск принятия неправильных решений. Эти пики солнечной активности часто совпадают с эпидемиями и социальными потрясениями, например, войнами и революциями.

Таким образом, понимание биоритмов человека открывает перед нами удивительный мир внутренней гармонии и естественного ритма жизни. Осознанное следование своим биоритмам может значительно улучшить качество жизни, повысить продуктивность и укрепить здоровье. Давайте прислушиваться к своему организму, уважать его циклы и позволять себе жить в унисон с природой, находя баланс между работой и отдыхом, активностью и расслаблением. Ведь именно в этом балансе кроется секрет нашего благополучия. И не уходите далеко, в следующем номере вас ждёт продолжение.

Ольга Гарина





ПОНИМАНИЕ
БИОРИТМОВ
ЧЕЛОВЕКА
ОТКРЫВАЕТ
ПЕРЕД НАМИ
УДИВИТЕЛЬНЫЙ
МИР
ВНУТРЕННЕЙ
ГАРМОНИИ
И ЕСТЕСТВЕННОГО
РИТМА ЖИЗНИ

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ОТСТАИВАНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ ИЛИ ЭГОИЗМ?

Друзья, вы замечали, что люди часто впадают в крайности? Причём иногда в довольно опасные. Сначала одна идея становится модной, потом другая... Каждая новая идея превращается в догму и применяется к месту и не к месту.

Помните, недавно на пике моды была идея о том, что во всех бедах человека виноваты родители? Эту психологическую проработку для исключительных случаев люди восприняли как таблетку от всех бед. Страхи, неуверенность, провалы в карьере и личной жизни. Кто виноват? Родители, конечно! Удобно, правда? Было бы смешно, если бы не было так грустно. Ведь очень много ни в чём не виноватых родителей пострадали от этой странной моды. Теперь эта идея сошла на нет, и многие её даже высмеивают. Однако ей на смену пришла другая – ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ.

«Это нарушает мои границы!» Встречали такую фразу? Друзья, личные границы – это, безусловно, важно, но во всём нужна мера! Есть замечательное высказывание по этому поводу: «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого».

Многие люди путаются и скатываются от отстаивания своих границ к обычному эгоизму. А общаться с эгоистами, строить рабочие или личные отношения очень трудно. Если человек решает жить только для себя, отказывает в общении, поддержке, помощи, ссылаясь на «личные границы», то постепенно остаётся один. И это уже серьёзная проблема.

Фанатичное возведение границ зачастую говорит о страхах и замкнутости, а иногда и о высокомерии. А ещё, порой, защищая себя, мы обижаем других. Бывало с вами такое? Друзья, наша жизнь – это общение. Это помощь, поддержка, близость. Если от всего этого закрыться, можно остаться без друзей, без партнёров, без развития.

Границы, конечно, нужны. Но помните, они должны защищать, а не отдалять! Друзья, пожалуйста, не впадайте в крайности! Любую, даже самую классную идею нужно использовать с умом. Не бойтесь открываться миру. Иногда, разрешив кому-то войти в вашу жизнь, вы открываете себе путь к новым увлекательным историям, тёплым отношениям и новым возможностям.

Елена Ласкавая



БОДИПОЗИТИВ

ВРЕД И ПОЛЬЗА

САМОПРИНЯТИЯ

В нашем мире, полном ярких образов и идеальных стандартов, бодипозитив стал настоящим глотком свежего воздуха. Но, как и в любом явлении, у него есть свои плюсы и минусы. Давайте вместе разберёмся, что же такое бодипозитив и как он влияет на наше восприятие себя и окружающих.

ПОЛЬЗА БОДИПОЗИТИВА: ОБЪЯТИЯ ДЛЯ ВСЕХ!

1. Принятие себя

Бодипозитив учит нас любить себя такими, какие мы есть. Это как обнять себя после долгого дня: приятно и успокаивающе! Когда мы принимаем свои недостатки, мы становимся более уверенными и счастливыми. Это как надеть любимый свитер в холодный день: тепло и уютно!

2. Разнообразие стандартов красоты

Бодипозитив разрушает стереотипы о том, как должен выглядеть идеальный человек. Он открывает двери для всех форм, размеров и оттенков. Это как разнообразие цветов в саду: каждый цветок красив по-своему, и вместе они создают удивительный пейзаж.

3. Поддержка и сообщество

Бодипозитив объединяет людей, создавая сообщества, где каждый может поделиться своей историей. Это как большой круг друзей, где все поддерживают друг друга, смеются и делятся опытом. Вместе мы сильнее!

ВРЕД БОДИПОЗИТИВА: ОСТОРОЖНО, КРАЙНОСТИ!

1. Игнорирование здоровья

Иногда бодипозитив может привести к игнорированию здоровья. Принятие себя не должно означать отказ от заботы о своём теле. Это как если бы мы решили не поливать цветы, потому что они и так кра-

сивые. Забота о здоровье – это важная часть любви к себе!

2. Противостояние критике

Некоторые могут использовать бодипозитив как оправдание для игнорирования конструктивной критики. Это как закрыть уши и не слышать, когда кто-то говорит, что нам нужно улучшить свои навыки. Важно уметь слушать и принимать советы, чтобы расти и развиваться.

3. Разделение на «нас» и «их»

Иногда бодипозитив может создать разделение между теми, кто поддерживает его, и теми, кто не согласен. Это как строить стену вместо моста. Вместо того чтобы объединять, это может привести к конфликтам и недопониманию.

4. Только я

Наш мир полон устоев, моральных и этических норм. Полное принятие себя не значит, что нужно забыть об уважении других, о тех правилах поведения и внешнего вида, которые установлены в обществе. Как бы вы ни были довольны своим телом, не стоит его выставлять на показ или частично оголять в тех местах, где это считается дурным тоном, например, в общественных местах, образовательных и культурных заведениях и, конечно же, в религиозных и траурных местах.

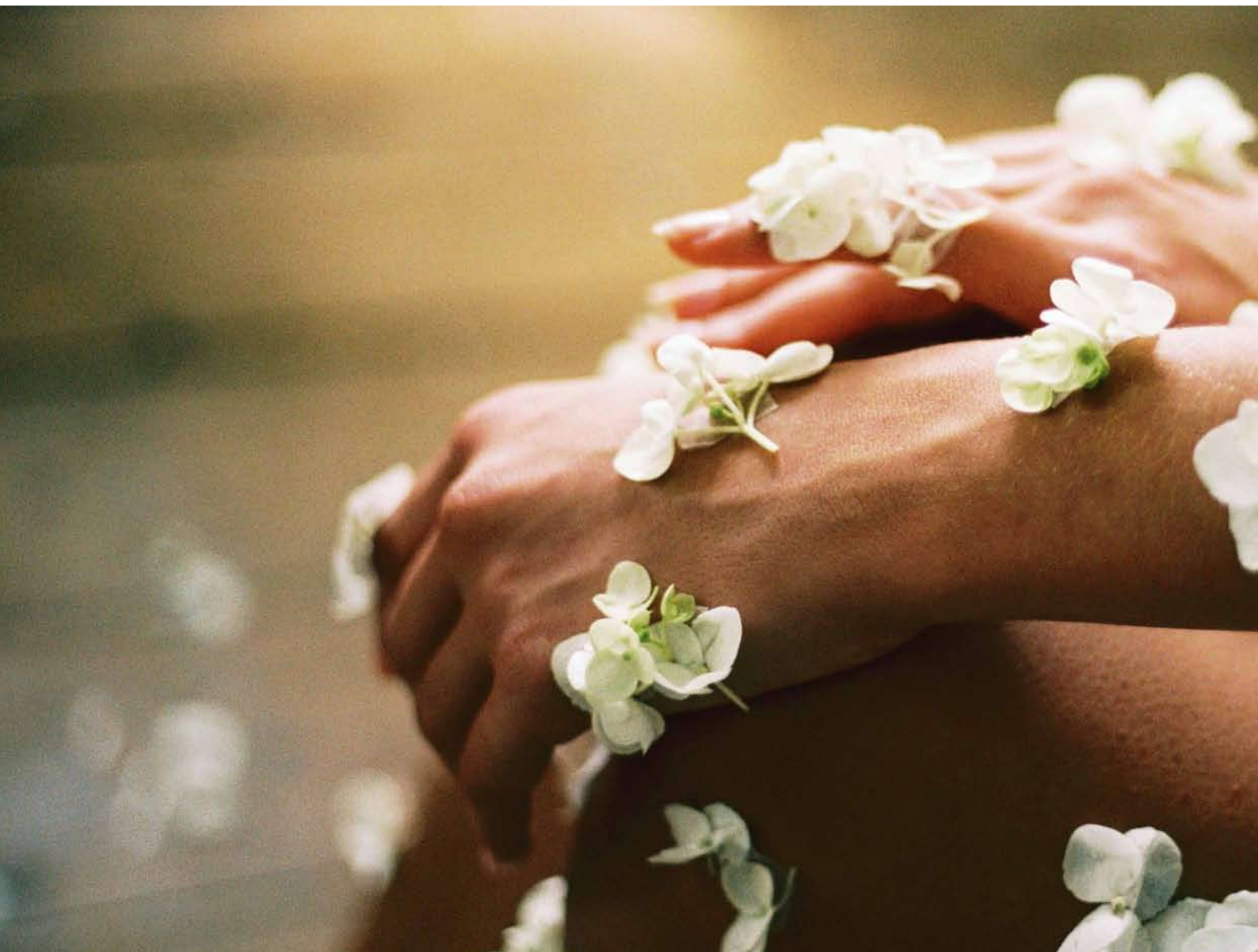
НАЙТИ БАЛАНС

Бодипозитив – это мощное движение, которое может принести много пользы, если подходить к нему с умом. Важно помнить, что принятие себя не исключает заботу о здоровье, уважение к окружающим и открытость к критике. Давайте будем любить себя, но также стремиться к лучшему, как цветы, которые растут и цветут, получая заботу и внимание.

Так что, обнимите себя, но не забывайте поливать свой внутренний сад!

Злата Коцур





Ах, акне! Этот непрошенный гость, который появляется в самый неподходящий момент: перед важной встречей, свиданием или, что ещё хуже, на день рождения! Но не стоит отчаиваться, ведь мы можем превратить эту неприятность в повод для веселья и, конечно, в возможность научиться, как с ним справляться.

АКНЕ

НЕПРОШЕННЫЙ ГОСТЬ
И КАК ЕГО СПРОВАДИТЬ



ЧТО ТАКОЕ АКНЕ?

Акне – это не просто прыщики на лице, это целая экосистема, в которой участвуют наши поры, сальные железы и, конечно, бактерии. Когда сальные железы начинают работать как сумасшедшие, вырабатывая слишком много себума, поры забиваются, и вот уже акне готово к выходу на сцену!

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ АКНЕ

Гормоны. Подростковый возраст, менструация, стресс – всё это может вызвать гормональные всплески, которые, как правило, приводят к акне. Гормоны, как настоящие рок-звёзды, могут устроить настоящий концерт на вашем лице!

Неправильное питание. Чипсы, сладости и фастфуд могут быть вкусными, но они не лучшие друзья вашей кожи. Питание, богатое сахаром и жирами, может спровоцировать воспаление и, как следствие, акне.

Стресс. Когда мы находимся в состоянии стресса, наш организм вырабатывает кортизол, который может увеличить выработку себума. Так что, если вы хотите избавиться от акне, возможно, стоит попробовать медитацию или йогу!

КАК БОРОТЬСЯ С АКНЕ?

Теперь, когда мы знаем, кто наш враг, давайте разберемся, как с ним справиться.

Регулярное очищение. Умывайтесь дважды в день, чтобы удалить излишки масла и грязи. Но не переусердствуйте! Слишком частое умывание может привести к сухости и ещё большему раздражению.

Правильное питание. Добавьте в свой рацион больше фруктов, овощей и воды. Это поможет вашей коже выглядеть здоровой и сияющей. И помните, что шоколад – это не враг, если есть его в меру!

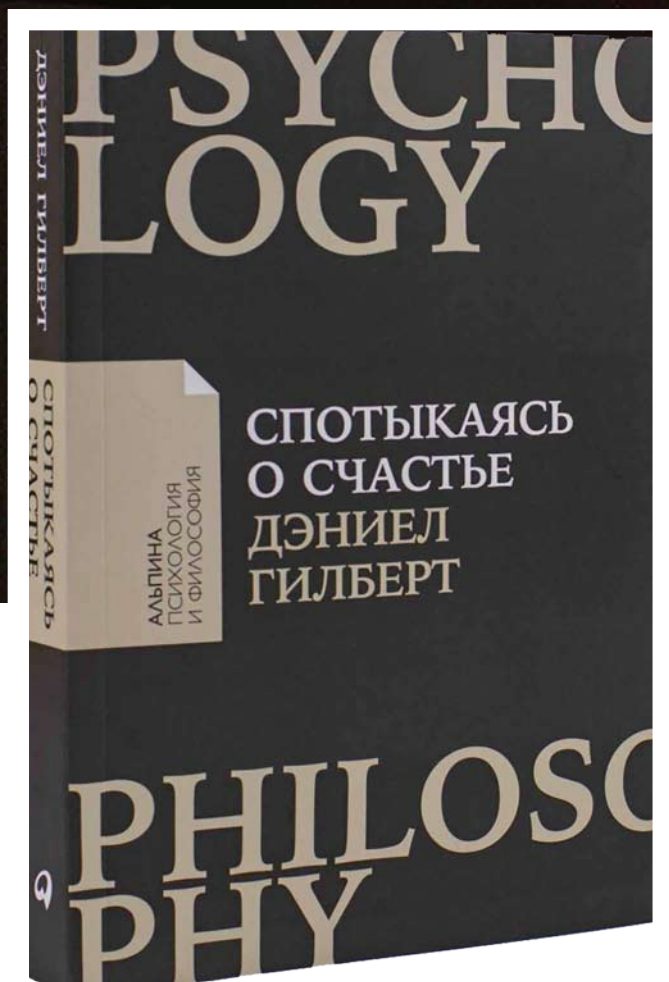
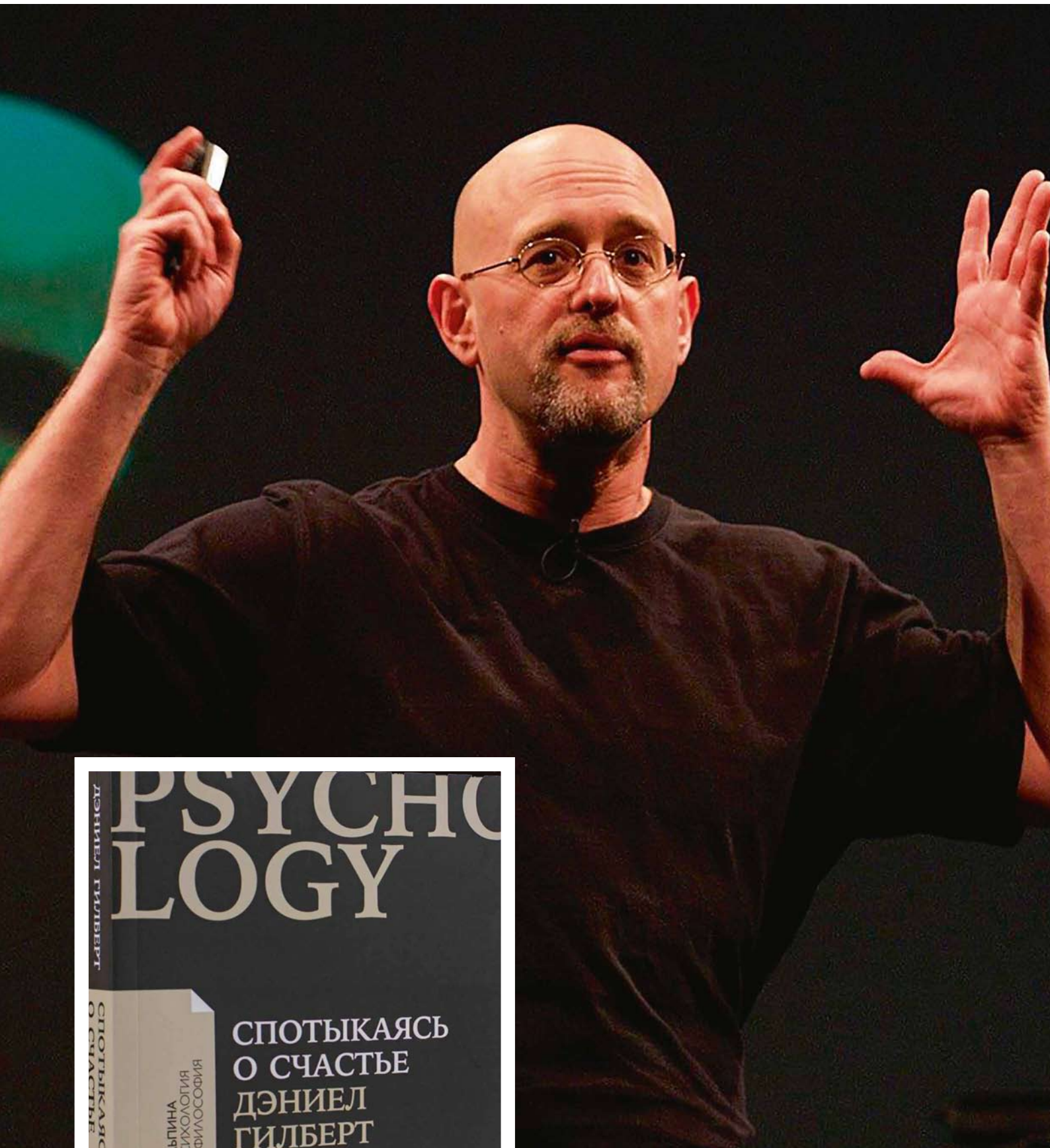
Косметические средства. Используйте продукты, содержащие салициловую кислоту или бензоил пероксид. Они помогут очистить поры и уменьшить воспаление. Но будьте осторожны, так как не все средства подходят для всех типов кожи!

Консультация с дерматологом. Если акне становится серьезной проблемой, не стесняйтесь обратиться к специалисту. Он поможет подобрать индивидуальное лечение и даст советы по уходу за кожей.

Акне – это не конец света, а всего лишь временная неприятность. С правильным подходом и хорошим настроением вы сможете справиться с этим вызовом. И помните, что даже самые известные артисты сталкиваются с акне, но это не мешает им сиять на красной дорожке! Так что впредь, к здоровой и красивой коже!

Надежда Шишкина,
косметолог





БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

Как вы думаете, что необходимо каждому из вас для того, чтобы быть счастливым? Может быть, квартира или дорогостоящий ремонт? Быть может, успешная карьера? Вы уверены, что секрет счастья в этом, поэтому вы несчастны сегодня. Известный гарвардский психолог Даниел Гилберт в своей книге «Спотыкаясь о счастье» рассказывает, почему наши «прогнозы» чаще всего не совпадают с реальным положением дел. Опираясь на теории и психологические факты, философию и поведенческую экономику, автор убеждает нас в том, что счастье нужно создавать здесь и сейчас, сегодня, а не через 10 лет. Весь этот полезный материал, который собран в данной книге, автор приправляет юмором. Данный приём помогает сделать её простой, легкой, а главное понятной для каждого, именно за это она и стала любимой и покупаемой книгой.

Цитаты из книги:

«Мы не всегда видим себя самыми лучшими, но почти всегда считаем себя уникальными. Даже если мы делаем то же самое, что и другие, мы склонны думать, что делаем это по уникальным причинам».

«Мозг соглашается верить тому, что видят глаза, но взамен глаза соглашаются видеть то, чего хочет мозг».

«Мы постоянно совершаем ряд ошибок, когда пытаемся вообразить, «как мы чувствовали бы себя, если бы...»

«Не существует простой формулы для обретения счастья. Но если великолепный человеческий мозг и не помогает нам идти в будущее, не спотыкаясь, он, во всяком случае, позволяет понять, что заставляет нас спотыкаться».

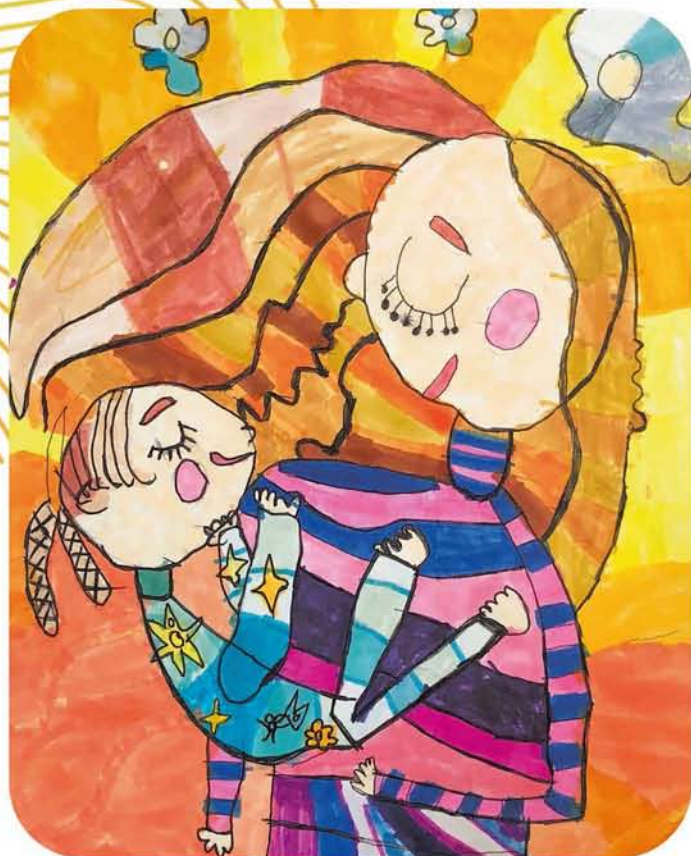
Данную книгу я советую прочесть тем, кто давно не чувствует удовлетворения от жизни вокруг. Она действительно способна помочь и понять, что же в тот или иной момент мы делаем не так. Рекомендации, данные в книге, способны разрешить внутренний хаос и «разложить всё по полочкам». Смело могу назвать прочтение этой книги перезагрузкой, которая в какой-то момент необходима каждому из нас. Желаю каждому нашему читателю «перезагрузиться» и начать жить счастливо сегодня. Сейчас!

Ксения Великая

МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

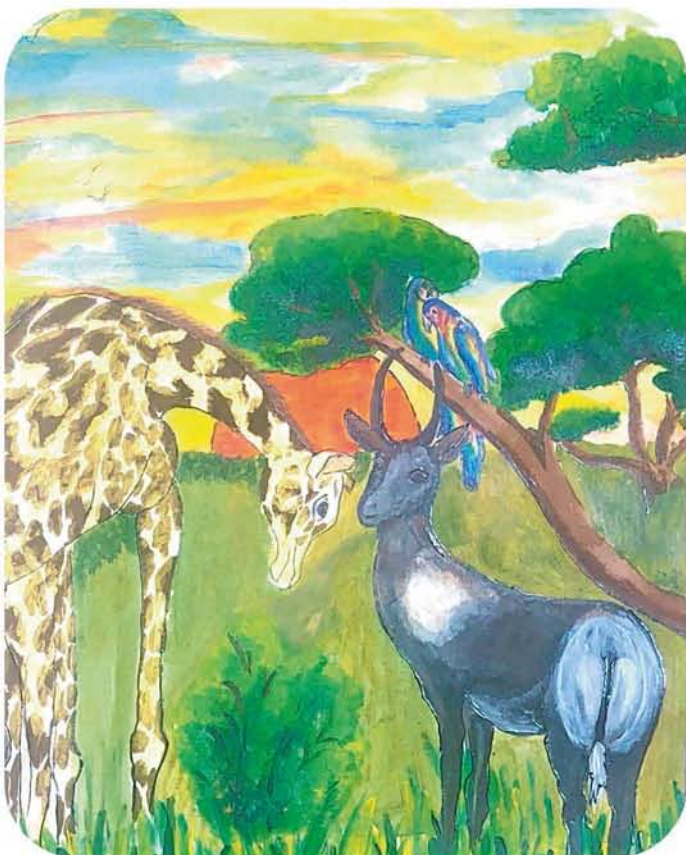
КИРА ПХАЙКО



ЛЕВ ЛОШАКОВ



АКИМ РУСТЕМОВИЧ



ЕЛИЗАВЕТА КИЯЩЕНКО