

№47 2024
СКАЗКА В КАЖДОМ
ИЗ НАС

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ



*МЫ ЭТО СЧАСТЬЕ
НАШИХ ПРЕДКОВ!*

**Айыына Кожурова
Айлина Давыдова
Виолетта Усова**

Якутия дала старт международному
проекту «Счастье - мир, дружба»
по сбору детских посланий
на родных языков будущему





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 КЫНДЫКАН
- 16 СЧАСТЬЕ -
НЕ БОЯТЬСЯ МЕЧТАТЬ
- 26 ТАЙНА
НОВОГО ГОДА
- 30 БИОРИТМЫ
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА НАС
- 34 СИЛА
ТАНЦА
- 36 ПСИХОЛОГИЯ
ВЗРОСЛОСТИ
- 38 СИНДРОМ
СУПЕРМЕНА
- 40 СТРАХ ОШИБИТЬСЯ
- 42 ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ
ТВОРЧЕСТВО
- 44 ОСАНКА
- 46 ПРЕОДОЛЕТЬ
КРИЗИС
- 48 ПУТЬ
К СЧАСТЬЮ
- 50 ЧУДЕСА
СКВОЗЬ ВРЕМЯ
- 52 УПРАВЛЯЙ ЖИЗНЬЮ
КАК ПАРУСАМИ

56 АНЕКДОТЫ
И САМОДУРСТВО

58 ВЛИЯНИЕ ТИШИНЫ НА ЧЕЛОВЕКА

60 ДОМИК
МУМУ

63 ВЛИЯНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ
НА ЧЕЛОВЕКА

64 ЖИЗНЬ ВО ВСЕХ ЕЕ
ПРОЯВЛЕНИЯХ

71 ХУДОЖНИК
ИЛИ ИКОНОПИСЕЦ

74 ВЕТЕР УСПЕХА
В ТВОИХ ПАРУСАХ

76 ВРЕД ДИЕТ
ДЛЯ НАШЕЙ КОЖИ

78 БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

ТЕМА НОМЕРА

СЧАСТЬЕ В МГНОВЕНИИ

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 МЕДИАВОЛОНТЕРОВ

Платон Мерсиянов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Светлана Золотова

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР

Джулия Мингалиева

ХУДОЖНИКИ-ИЛЛЮСТРАТОРЫ

Анна Петрова

Майя Сметанкина

МЕДИАВОЛОНТЕРЫ 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

11 (47) 2024

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и соорганизатор: 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»

Год близится к своему финалу, и пришло время вспомнить яркие моменты, подарившие нам радость и улыбки. Наш новый выпуск журнала «Агрегатор счастья» приглашает вас окунуться в атмосферу ярких впечатлений и радостных воспоминаний.

Мы будем говорить о свободе мечты, раскрывать тайны влияния биоритмов на нашу жизнь, делиться секретами целительного искусства творчества и исследовать легенды северных земель, открывая историю маленькой деревни Кындыкан, ставшей символом стойкости и жизнелюбия жителей суровых краев.

Пусть каждая страница нашего издания подарит вам новые открытия и вдохновит ценить каждый день своей жизни. Помните мудрые слова древних греков: счастье нельзя удержать силой, оно живет лишь в каждом драгоценном мгновении. Наслаждайтесь каждой секундой своего бытия, ведь счастье действительно там, где ваше внимание — живите настоящим моментом и будьте счастливы здесь и сейчас!

Берегите ваши мгновения — счастье всегда рядом!

ПЛАТОН МЕРСИЯНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕТСКОГО ИНКЛЮЗИВНОГО
КОРПУСА МЕДИАВОЛОНТЕРОВ
«НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Счастье может быть разным для каждого, но суть его остается неизменной — это чувство радости, удовлетворения и гармонии. Счастье заключается в маленьких моментах жизни, которые мы часто не замечаем в суете будней. Одним из таких моментов является утреннее пробуждение под пение птиц в комнате, наполненной солнечными зайчиками. В такие мгновения мы чувствуем прилив сил и энергии, которые помогают нам начать новый день с улыбкой.

Счастье также может быть найдено в общении с близкими людьми. Ещё одним источником счастья являются наши увлечения и хобби. Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, мы забываем обо всём и наслаждаемся каждым мгновением. Это может быть чтение книг, рисование, спорт. Однако счастье не всегда приходит само по себе. Иногда нам нужно приложить усилия, чтобы найти его. Например, помочь кому-то, кто нуждается в нашей помощи, или сделать что-то доброе и полезное для окружающих. Такие поступки не только делают нас лучше, но и приносят ощущение счастья и удовлетворения.

Нужно лишь научиться видеть красоту и радость в окружающем мире, ценить близких людей и делать добрые дела. Только тогда мы сможем по-настоящему ощутить счастье и наслаждаться каждым мгновением жизни.





АЛЁНА КАПУСТЯН

Слепoglухая 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

Слепoglухая 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».



ГАРИНА ОЛЬГА

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».

ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ

Рузин Валерий Давыдович, Президент Евразийской Академии Телевидения и Радио (ЕАТР); Заместитель Генерального секретаря Международной Ассамблеи народов мира; Академик Международной Академии менеджмента; Приглашенный профессор Нанхайской Академии искусств и технологий Университета экономики в Хайкоу, КНР; Генеральный продюсер Международного кинофестиваля «Победили вместе» имени Владимира Меньшова; Генеральный продюсер Российско-Китайских Форумов сотрудничества в Пекине, Шанхае, Сиане, Москве, Севастополе, Сочи; Организатор Общественного Форума «Сохранение памяти о Второй мировой и Великой Отечественной войнах»; Обладатель Международной награды Китайской Академии документального кино «За выдающийся вклад в развитие международных коммуникаций» и других общественных, профессиональных и международных наград; Член жюри международных кино и телефестивалей; Почетный кинематографист России; Кандидат философских наук.



Что Вас обычно вдохновляет и поднимает настроение?

Умение жить в радости, описываемое латинским выражением *anima allegra* (радостная душа). День наполнен радостью: радостью жизни, радостями дела.

Что Вам подарила реализация в вашей профессии?

Сопричастность к исторически сложившемуся гуманитарному и информационному единству народов, которые жили в общей большой стране. Не ради ностальгии по прошлому, а во имя общего будущего мы должны сохранять и развивать это единство, воплотившееся в том, что русский язык стал средством выражения выдающихся деятелей культуры стран, входивших в Советский Союз. Хрестоматийные примеры всем известны. Их можно повторять и перечислять: Василь Быков, Олжас Сулейменов, Чингиз Айтматов.

Список может быть продолжен. Русский язык, ставший средством межнационального и межкультурного общения – наше общее конкурентное преимущество как России, так и всех новых независимых стран, образовавшихся на постсоветском пространстве.

Какой у Вас жизненный девиз?

Только вперед!

Какие люди являются для Вас примером и почему?

Жизнь сталкивала меня со многими замечательными людьми, каждый из которых может служить примером. Один из них – Владимир Валентинович Меньшов, великий человек культуры, режиссер и артист, наполнивший жизнь России и мира своим творчеством. Будучи необычайно одаренным человеком Владимир Валентинович был также и Великим Гражданином, отстаивавшим в самые смутные времена свое Отечество и показывая пример высокого служения своей Родине.

Какие методы борьбы со стрессом Вы используете?

Нет рецепта. Один – не успокаиваться! Наличие внутренней энергии.

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

Рецепт великого клоуна Вячеслава Полунина: «Занимайся только тем, от чего внутри дзынькает. И делай это только с теми, кого хочется обнять».

Что для Вас счастье?

Счастье – не легкая жизнь без проблем и трагедий, а умение ценить и восхищаться всем, что встречаешь на своем пути. Известны слова знаменитого английского писателя Джорджа Оруэлла: «Кто управляет прошлым – тот управляет будущим». Сегодняшняя реальность многократно это подтверждает. Искжая правду о Второй мировой войне, евроатлантическая цивилизация пытается управлять настоящим и будущим с позиций старого миропорядка, который нуждался в этой лжи, как основы противостояния народов. С искажения, деформации прошлого началось перерождение Украины в нацистский режим.

Сегодня идет процесс формирования новой публичной цифровой дипломатии, строящей мосты из диалогов, в которых утверждается историческая правда, создается интегративное поле осознанного единства. Пространство сегодняшней публичной цифровой дипломатии – это новая реальность, которая вывела на первый план новую целевую аудиторию – сотни миллионов пользователей сети, активно воздействующих на развитие гражданского общества по всему миру. Цифровую аудиторию невозможно контролировать, но на нее можно воздействовать

на языке искусства, кино, музыки, поэзии, развивая идеи единства, отстаивая общечеловеческие традиционные ценности.

На выполнение этой задачи нацелен, реализуемый Ассамблеей народов мира крупнейший в России Международный кинофестиваль «Победили вместе» имени Владимира Меньшова – масштабный творческий проект, сохранивший и воплотивший идею по увековечиванию в кинематографе и подвига многонационального советского народа в Великой Отечественной войне. Утверждение Победы как основы единства народов в прошлом и священной памяти о ней как основы построения общего будущего – приоритетная задача Ассамблеи народов мира.

Счастье Победы во Второй мировой (Мировой антифашистской войне) над нацизмом и японским милитаризмом – это чувство объединяет народы, составляет основу мира и стратегии развития человечества.

Я счастлив в своей вере, что общественная дипломатия, подобно свету во тьме, укажет нам путь к новой системе международных отношений, где голос каждого народа будет услышан. В прошлом Нобелевские лауреаты, деятели культуры Европы, США, Советского Союза и стран Азии и Африки поддерживали движение борцов за мир. Сегодня мы, наследники их мечты, должны нести этот факел дальше.

Ассамблея народов мира с полной уверенностью берет на себя миссию создания атмосферы доверия, доброжелательности и единства в международных отношениях.

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

Лучшее, что бог создал за семь дней творения – это человек. И счастье человечества, если в новом списке из созданного человеком будет то, что служит его развитию и миру на планете Земля.

Какое напутствие Вы бы дали читателям журнала?

Коллекционируйте счастливых, радостных людей. Внешние признаки счастья: когда человек насвистывает, напевает, подпрыгивает во время ходьбы. (Запомнил навсегда, когда родился первый сын не мог идти спокойно – подпрыгивал). И все время внутренне, а то и вслух напеваю.

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

КЫНДЫКАН

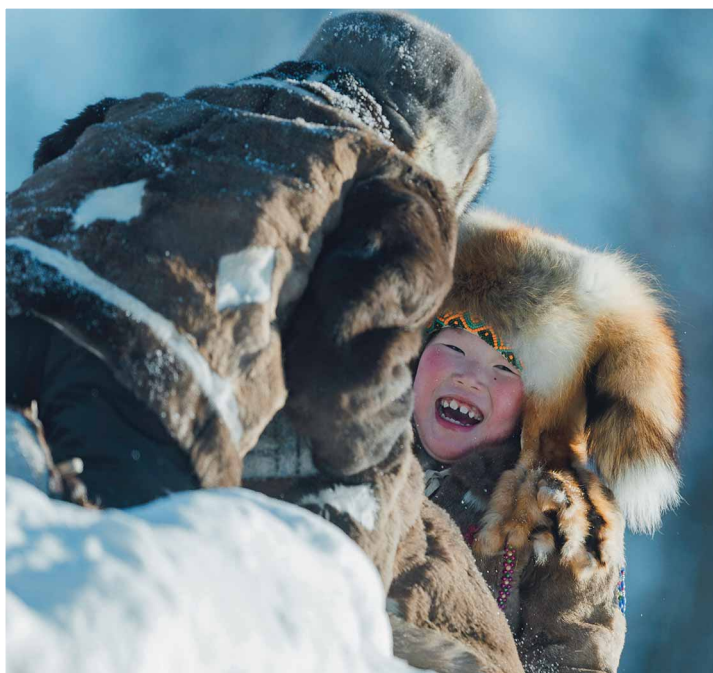
ХРАНИТЕЛЬНИЦА СЕВЕРА И СИМВОЛ ДЕТСТВА В ЯКУТИИ

В жизни всегда есть место чуду. Это утверждение отражает нечто большее, чем просто веру в непредсказуемые события или случайности. Чудо – это нечто, что выходит за рамки обыденности, то, что вдохновляет, удивляет и приносит надежду. Одной из таких невероятных историй, воплотившей в жизнь грандиозный проект, стала легенда о девочке по имени Кындыкан.

В XVIII-XIX вв. в Якутии свирепствовала черная оспа. В народе болезнь представляли в виде злого духа в облике женщины. Эпидемия приводила к полному уничтожению целых поселений и многие народы пострадали от неё. Но одной девочке удалось выжить, её нашли якутские охотники вблизи Верхоянских гор в родовом стойбище. Звали её Кындыкан. И это не сказка, а быль, реальная история из жизни прапрабабушки автора проекта Илаан (Маргариты Поповой).

Церковное имя Кындыкан – Мария Андреевна Попова, согласно архивным записям, прожила она почти 100 лет и родила 9 детей, потомки её проживают в основном в Кобяйском и Намском районах Якутии. Удивительно и то, как спустя 200 лет история о Кындыкан, объединив творческих энтузиастов, вернулась в наш мир!

Детским символом Севера и Арктики сегодня стала куколка Кындыкан. Она совершила космическое путешествие вместе с отрядом российских космонавтов. Так уникальная история привлекла внимание множества людей, не оставила она в стороне и руководителя Департамента счастья Ассамблеи народов Евразии и стран Африки и центра социальной комплексной реабилитации «Агрегатор счастья», Посла мира Марину Волкову, которая посетила Якутск с целью поддержки творческого объединения «Кындыкан».





“

В ЖИЗНИ
ВСЕГДА
ЕСТЬ
МЕСТО
ЧУДУ



Марина Волкова подчеркнула, что «Кындыкан» – это яркий пример творческой инициативы, которая объединяет людей, пробуждает национальную гордость и способствует развитию культуры и традиций Якутии. Также, по её мнению, сообщество обладает большим потенциалом для сотрудничества и может стать платформой для межкультурного диалога и взаимопонимания между различными народами, способствуя сохранению и продвижению культурного наследия коренных народов.

Организации наметили возможности взаимодействия ЦСКР «Агрегатор счастья» и ТО «Кындыкан». Посол мира выразила уверенность, что «Кындыкан» может стать моделью для других регионов России и стран Евразии в реализации творческих проектов, направленных на сохранение культурного наследия и развитие молодёжи. Так, творческое объединение передало 100 работ юных спортсменов академии этно-акробатической хореографии «Кындыкан» для участия в международном фестивале «Мир рисует счастье», председателем оргкомитета которого является Марина Волкова.

Ещё одним детищем плодотворного творческого союза стала всероссийская социальная акция «Мы – это счастье наших предков и будущее нашего мира» по сбору детских аудио- и видеопожеланий на родных языках о счастье, мире и сохранении планеты из разных уголков нашей страны, а также от представителей коренных народов Евразии и стран Африки. Акция направлена на сохранение культурных традиций, преемственности и поддержку многоязычия среди детей и молодёжи.

Сегодня «Кындыкан» – социальный стартап, реализующий собственные и партнёрские проекты по сохранению культурного кода северных народов РФ с участием представителей из числа носителей языка и культуры, учёных, лингвистов, общественников, профессиональных фотографов, видеографов, редакторов, журналистов, диджитал-специалистов, дизайнеров и других специалистов различных сфер. Их миссия и цель – рассказать всему о культуре народов Севера через единый символ, персонаж Кындыкан, созданный в России.

Предки древнейших северных народов являются сегодня одними из хранителей экологического баланса планеты. Их неизменные традиции, культура, обычаи и обряды очень важны в современном мире, так как несут в себе фундаментальные знания по сохранению баланса между первозданностью природы и её трансформацией. Культура народов Севера целиком основана на эффективной экологии природопользования, в процессе которой природа успевает полностью восстановить свои ресурсы. И сегодня коренные малочисленные народы, ведущие традиционный уклад жизни, как представители архаичной культуры берут на себя высокую миссию хранителей экологического, энергетического баланса в мире.

За несколько лет существования проекта были выпущены сказка и мультфильм об отважной северной девочке, которые имеют перевод на эвенкийский язык и награды различных международных конкурсов, а песня о Кындыкан стала народным хитом и покорила не только Якутию, но и другие регионы страны. Также были созданы музыкальные клипы на языках коренных малочисленных народов Севера.

Проект «Кындыкан» направлен на детей, предоставляя им возможность погрузиться в историю маленькой героини Севера и вдохновить их на собственные творческие достижения.

Ведь Кындыкан – это не просто рассказ о девочке, это повествование о каждом из нас, о силе наших предков. У каждого народа есть своя отважная Кындыкан, а в России мы всегда можем вспомнить настоящие героические подвиги детей во время Великой Отечественной войны. Давайте не забывать традиции и достижения своих народов, ведь это определяет будущее наших детей и каждого из нас.

Екатерина Антипова



МАЛЕНЬКИЕ ИСТОРИИ
БОЛЬШОГО ФЕСТИВАЛЯ

СЧАСТЬЕ –
НЕ БОЯТЬСЯ
МЕЧТАТЬ



“

«ЕСЛИ КОНКУРС
ЗАСТАВЛЯЕТ ВЫЙТИ ЗА
ПРЕДЕЛЫ САМОГО КОН-
КУРСА, ТО ОН ПРОСТО
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ, ПРА-
ВИЛЬНЫЙ! САМОЕ ВАЖ-
НОЕ – НЕ ФОРМАЛЬНЫЙ.
ОН БОЛЬШЕ, ГЛУБЖЕ,
ШИРЕ И МАСШТАБНЕЕ».

Трудно не согласиться с этим высказыванием мамы троих сыновей, которая побывала вместе с ними на финале международного семейного фиджитал-фестиваля «Мир рисует счастье». Вся осень 2024 года была насыщена его финальными этапами. Они проходили и в Москве, и в Таджикистане, и в Сочи. А сама история проекта длится уже не первый год и собирает вместе детей, их родителей, наставников и педагогов, готовых делиться счастьем.

Когда ведущий концертной программы руководитель детского инклюзивного корпуса медиаволонтеров «Невидимые крылья» Платон Мерсиянов попросил для сценария одного из финальных этапов фестиваля дать ему информацию, откуда участники, то ему просто принесли карту России.

«То, что мы здесь собрались из разных регионов – это дорогого стоит» – отметила руководитель проекта, руководитель Департамента счастья Ассамблеи народов Евразии и Африки, руководитель Центра социально-культурного развития «Агрегатор счастья», директор Евразийского центра поддержки института семьи и семейных ценностей Марина Волкова.

– Я своим глазам не поверила, увидев наши цифры. Всего в фестивале «Мир рисует счастье» приняли участие 11 233 человека! 87 регионов России (при том, что их всего 89) и 4 страны Евразии. Сама удивлена таким масштабом. А мы просто делали дело, которое любим, – продолжила Марина Леонидовна.
– Самым важным открытием для меня стало то, что нам удалось объединить столько людей – не просто участников, но и организаторов: Ассамблея народов Евразии и Африки, Центр социально-культурного развития «Агрегатор счастья», Макаренковская организация, Евразийский центр проектных инициатив. Приехало много детей, которые находятся под опекой, ребят с новых территорий. Мы не разделяли работы детей с инвалидностью, тех, кто рисует для себя или занимается в художественной школе, потому что задача была рассказать о своём понимании счастья. Через творчество ребятам это удалось.

Мы проводим семейный фестиваль: включались и помогали родители, которые не рисовали за детей, но подсказывали, рассказывали. У нас есть целый блок «Счастье любить Родину», и чтобы дети сделали глубокие работы, родители делились своими историями. По сути счастье – это такой универсальный язык, который понятен всем. И это была возможность погрузиться в мир ярких красок, добрых эмоций. Площадка объединила творцов, которые хотят быть счастливыми, которые любят рисовать, мечтать. И у них есть свое видение счастья.

Ребята приезжали на финальные этапы не только с родителями, но и командами с педагогами и наставниками. Их ждали мастер-классы, выставки рисунков, встречи с экспертами, игры, концерты, яркая культурная программа и даже семейная парусная регата.

Один из основных партнёров фестиваля – «Движение первых». Его региональные руководители не просто поддерживали творческий конкурс, но и приехали в столицу многому научиться. Ксения Наговицына, председатель отделения «Движения первых» из Ижевска Удмуртской республики. Говорит, первое, на что обратила внимание, – это на атмосферу единения. И увидела для себя то, что в будущем станет основным ориентиром в создании программ молодёжного движения.

– Я смотрю на реакцию взрослых и детей: насколько все легко что-то делают в едином порыве, объединяясь тем счастьем, которое есть вокруг, наслаждаются простыми моментами! Это очень важно. Когда мы в потоке дел забываем о том, что нас окружает, то мы становимся несчастными. Поэтому, создавая наши мероприятия у себя, мы также будем ориентироваться на то, чтобы наши люди в моменте чувствовали себя счастливыми.

Зная, что информация о фестивале разлетится далеко за пределы России, Ксения пожелала каждому задуматься о важных вещах: – Я бы пожелала всем заботиться о самом ценном. О своём здоровье, своей семье и о том времени, которое нужно проводить с пользой. Наверное, для каждого это своя польза: в общении, в творчестве, в спорте, как угодно. Но нужно получать удовольствие, потому что мы рождаемся именно для того, чтобы быть счастливыми.

Фестиваль «Мир рисует счастье» – это не только конкурс рисунков, эссе, видео и фото, но и проектов, объединённых темой счастья и направленных на развитие позитивного контента. Изюминкой одного из финальных этапов стал визит группы активных участников из Якутии. Большинство их рисунков касалось темы «Вселенная счастья» и так или иначе ассоциировалось с космосом. И такие работы отметил председатель жюри конкурса российский летчик-космонавт Олег Артемьев. Гости из Якутии представили на фестивале свой проект «Кындыкан». Это имя маленькой девочки, найденной на Севере 200 лет назад в родовом стойбище, полностью вымершем от оспы. История об этой маленькой героине переросла в масштабный, многоэтапный социальный проект, который призван объединить и сохранить культуру и традиции народов Севера и Арктики. Кындыкан воплощает ценности, которые передавались из поколения в поколение от старейшин к молодым. Её образ призван возродить национальный дух коренных народов этих регионов.

Как отметила Илаан Попова, автор проекта, правнучка Кындыкан, руководитель творческого объединения «Кындыкан»: «Наше счастье – быть счастьем наших предков». Илаан поделилась уникальной личной историей, которая переросла из семейной в большую настоящую Вселенную, созданную неравнодушием.

– В 2019 году я узнала, что у меня есть эвенские корни. Эвены – это коренной малочисленный народ Севера. Я всегда была близка к северной культуре, к корням, но

не знала, почему так. Я лишь знала, что по линии отца у нас есть бабушка – прародительница, которая осталась сиротой и её привезли со стойбища, кочевого поселения оленеводов. Но я не знала всех подробностей этой истории.

Думаю, что у каждого человека на жизненном пути есть такой внутренний запрос о предназначении: зачем он появился на свет? И меня это не обошло стороной: был такой внутренний пик, когда жизнь готовила меня, чтобы вступить на новый этап, на ту дорогу, которая мне была определена. И я верю, что эта история была не случайной. То, как развивается этот проект, тому подтверждение.

В 2019 году мой отец попал с инсультом в больницу. Мы с ним друг друга очень любим, но не было такого, чтобы сесть и поговорить по душам. А тут впервые в жизни настал такой момент, когда ты находишься с ним рядом, понимаешь, что мы есть друг у друга лишь короткое время и нужно разговаривать. И я попросила отца рассказать историю моей прабабушки. Она осталась на стойбище совсем одна маленьким ребенком, а все погибли от жуткой эпидемии. И сколько она там находилась, неизвестно. Её нашли якутские охотники и привезли в село.

Отец подробно вспоминал, а я чувствовала, что в тот момент со мной что-то происходит. Это потом я уже поднимала архивы. Нашла 9 поколений по отцу. Знаю всю ветку из девяти поколений, как звали моих предков. И когда в конце истории я попросила отца произнести её имя, он, ещё не восстановившись после инсульта, очень слабо произнес: «Кындыкан. И тут со мной что-то произошло, как-будто транс. Я поняла всё! Может, это перерождение души, может, что-то ещё. Звук этого имени прозвучал для меня как точка безвозвратности. Вся жизнь поделилась на до и после. И родилась смелая безумная мечта, чтобы об истории Кындыкан узнало как можно больше людей.

Я тогда работала на очень серьезной должности в администрации главы и правительства Республики Саха (Якутия), но приняла решение уйти, выбрав иной путь. Руководитель Департамента счастья Ассамблеи народов Евразии и Африки Марина Волкова прилетела в Якутск поддержать нашу идею, наш проект. Ему всего три года, но за это время пройден большой путь. Мы хотим, чтобы Кындыкан стала узнаваемым символом, который олицетворял бы собой культуру Севера. Такая мягкая сила, если говорить о созидании. И смысл Кындыкан – создавать тренд в первую очередь для детей, для молодёжи. И поэтому для нас участие в фестивале – такая первая возможность.

Под брендом Кындыкан работает детская Академия этно-акробатической хореографии, танцевально-спортивный коллектив. Из 150 учащихся 9 приехали на фестиваль в столицу. Не только показать свои рисунки, но и танцы.





Елена Ыллахова, директор академии «Кындыкан»:

- Феномен Кындыкан в том, что куда бы ни приехали дети из танцевальной команды, они везде завоёвывают медали. Мы недавно привезли Гран-при с международного фестиваля в Китае. Это первый прецедент для нашей республики, когда за 3 года коллектив достиг невероятных результатов. Если говорить о счастье, то для меня полное счастье, когда мои же выросшие ученики сейчас приводят своих детей и внуков в академию. Новые поколения, продолжение рода.

Гости из Якутии поделились, что когда рисовали рисунки для фестиваля «Мир рисует счастье», в первую очередь изображали элементы национальной культуры, традиций, конечно, девочку Кындыкан и главное – семью.

Мария Малышева, 10 лет, г. Якутск, ученица академии «Кындыкан»:

- В мою семью входят мама с папой, мой брат Петя, дедушка с бабушкой, две мои тети и мой кот. Для меня счастье – это моя семья, мама, наша академия. А сейчас я рисую цветок, который только раскрывается.

Вообще, семейный фестиваль отразил эту тему в разных гранях: и то, что готовились к конкурсу целыми семьями, и то, что на рисунках часто изображены были семьи, но и то, что само понятие «счастье» для участников – именно в семье.



Андрей, 12 лет, г. Ульяновск:

Я попал на фестиваль, когда нарисовал рисунок, на котором изобразил мою семью. И счастье для меня – это моя семья. Они приносят мне радость. Я успел познакомиться на фестивале с ребятами из Казани, из Санкт-Петербурга и других городов и у многих на рисунках – семья.

Арина Павленко, 15 лет, г. Сочи:

– Мне очень интересно было попробовать что-то новое на фестивале. На моей картине, которую я нарисовала для фестиваля, – город Сочи. Я изобразила православный собор. А счастье для меня – это когда все родственники, близкие рядом, все здоровы и у них всё хорошо. Когда все мечты и желания, которые ты загадал, исполняются.

О своих мечтах и желаниях на творческих встречах финальных этапов говорили много. Своей мечтой с участниками поделилась одна из ведущих концертной программы в Москве, звезда передачи «Лучше всех», особенная 10-летняя девочка Маша Гутова: «Я очень хочу, мечтаю встретиться с лидером нашей страны». Весь фестиваль зрительный зал взорвался аплодисментами, полностью поддерживая желание девочки и веря в его реализацию.

Ольга Андрушкевич, директор Насыпновского центра культуры и досуга, г. Феодосия, Крым:

– О фестивале «Мир рисует счастье» я просто узнала в Интернете. Я прочла и очень заинтересовалась. Но для нас этот фестиваль был как очень далёкая звезда. Однако я дала детям задание и они начали рисовать. И вот сегодня мы здесь. Мечта сбылась. Наши детки рисовали в первую очередь море. Также изображали воздушные шары в небе как что-то недостижимое, которое парит в воздухе. Потом мы начали фантазировать на тему одуванчиков, дарующих жизнь. Лично для меня счастье, пусть и банально звучит, – это здоровье наших детей и мир во всём мире. Тем более в сегодняшнее время. Мы близко находимся к тревожным событиям, поэтому для нас это особенно важно. Со мной приехали восемь детей от 9 до 18 лет и две мамы. У нас сельский клуб и все дети родом из маленьких сёл в округе Феодосии. Для них приезд на фестиваль в Москву – огромное счастье! Они ни разу на поезде не ездили, метро ни разу не видели! Для них это целый квест и масштабное путешествие, настоящий праздник!

Читателям журнала «Агрегатор счастья» я бы хотела пожелать, чтобы все дети были здоровы. И чтобы те детки, которые сейчас в трудной ситуации, могли встать в эти ряды здоровых детей. И нашу молодёжь нужно растить с пониманием, что нужно помогать таким детям. Бывает часто очень тяжело. Но за тёмной полосой всегда идёт светлая. Мы сами делаем счастье своими руками. Радость, желание, стремление идти вперед и что-то делать и важно для кого-то делать. Для детей.

После нашего приезда на фестиваль, я думаю, наша работа изменится. Новые горизонты, примеры, что-то интересное. Дети будут работать с новым воодушевлением. Самой младшей участнице фестиваля Кире всего 5 лет. Она приехала в столицу вместе с мамой из Мариуполя. Обычно малышка рисует травку, солнышко, но при такой общности понимает, что это главное: – Счастье – это солнце, – убеждена Кира. А её мама, педагог, отмечает, что последние события изменили ценности её учеников.

Яна Пинчук, педагог, г. Мариуполь:

– На фестиваль мы привезли большое количество художественных работ. Наши дети, к сожалению, пережили многое. И, знаете, у них поменялось мировоззрение, они ко всему начали относиться чуть-чуть иначе. Я работала с этими детьми и до военных действий, и тогда они позволяли себе нарисовать более грубые образы, а сейчас наоборот. У них больше животные, пейзажи, ребята постарше рисуют архитектуру. В целом краски стали светлее. Специально для будущего календаря 2025 года, который планируют выпустить организаторы фестиваля, мы рисовали лис.

Патимат Гамзатова, начальник управления образования Хунзахского района республики Дагестан:

– Участнице из нашего района всего 7 лет. Очень мечтала попасть в проект, приехать в Москву. Я считаю, что с раннего возраста мы должны дать детям шанс участвовать в разных фестивалях и мотивировать их. Девочка рисовала Родину. В её понимании – это цвета нашего российского флага. Она нарисовала луга, горы, цветы, солнце яркое.

У нас на выбор было восемь тем для творчества, но сейчас даже самые маленькие дети выбирают для себя тему «Счастье любить Родину». И не случайно её выбрали наши дагестанские дети. И эти две девочки, которые приехали, понимают, ради чего сегодня воюют наши ребята и что Родина – это самое ценное, самое дорогое, то, что рядом со словом «мама».

Ханум Исаева, начальник управления образования Сергокалинского района республики Дагестан:

– Я привезла сюда нашу участницу – девочку-пятиклассницу. Она творческий ребёнок, любит выражать свои чувства и эмоции на бумаге. Когда появился шанс участвовать в фестивале «Мир рисует счастье», она приятно удивила: девочка нарисовала женский силуэт и на платье отразила все прелести нашей России и нашего Дагестана. И Сулакский каньон, и море, солнце, горы, то, с чем ассоциируется для неё счастье: дом, семья, малая и большая Родина.

Я восхищена широтой души организаторов и пониманием того, что такое в целом «Мир рисует счастье». Когда мы вернёмся в Дагестан, мы с коллегой, наверное, подумаем, как организовать для детей наших районов подобного рода фестиваль, на своём уровне, для себя. А здесь настоящее счастье для наших девочек – иметь возможность общаться, познакомиться и дру-

жить с ребятами из разных городов нашей большой Родины.

Считаю, любой форум, любые мероприятия, которые мы проводим, должны быть направлены на сохранение нашей российской идентичности. У каждой народности, национальности, республики есть своё собственное, и это нужно сохранять, как и в целом сохранять свою российскую идентичность. Правильно говорят, что Москва – сердце Родины. И наши дети, ощутив это тепло, должны забрать с собой его частичку. И распространять его дальше. По возвращении домой мы с нашими участницами из Дагестана проведём у себя творческие встречи, чтобы они обо всём рассказали.

Одна из целей масштабного международного фестиваля «Мир рисует счастье» – это создание совместных проектов, коллабораций. И в списке заданий для участников был пункт «Создать свой собственный бейдж». Ребята в нём отражали историю своего края, региона. Включали фантазию и делали проекты. Сами участники восхищались, как это здорово, потому что к ним подходили, спрашивали, что изображено на бейдже, ребята с удовольствием рассказывали про свою малую родину. С уникальным бейджем и не только на фестиваль приехала многодетная семья из Белгорода.



Кристина Красюкова, г. Белгород, мама троих сыновей:

– Мы принимали участие в конкурсе всей семьёй. Вместе и приехали. Сыновьям 7, 5 и 4 года. Понятно, что если творит один, то все подтягиваются и творят вместе. Мы сделали поделку на тему «Счастье любить Родину». И наша работа – защитник родной земли. Потому что сегодня Белгород стоит на рубеже защиты нашей Родины. И когда сын каждый день слышит звук самолётов, ракет и видит проезжающие танки, естественно, эта тема у нас в сердце. Также мы сделали эмблему счастья – сельский тихий домик. Из соломы и колосьев. Ты смотришь на него и чувствуешь тепло. Любому человеку покажи и каждый увидит, что это образ семейного очага. Ведь это не стены, а атмосфера, а она идёт от семьи.

Сегодня семья Кристины пока далеко от родных стен. Их дом в Белгороде разрушен, и с марта этого года мама, папа и трое сыновей пока живут в пункте временного размещения в Воронежской области. «Мы очень хотели немножко тишины. Детям в страхе жить невозможно. Но мы считаем себя бел-

городцами и поём песни и позиционируем себя как белгородцы», – рассказывает Кристина.

Счастье – глубоко внутреннее понятие. Можно жить в разных обстоятельствах: либо ты ощущаешь себя счастливым, либо нет. Есть пословица «Кому-то суп жидкий, а кому-то жемчуг мелкий». А ребёнок счастлив тогда, когда счастливы родители – эта гармония или не гармония будет в семье, безусловно, влиять.

Для меня счастье – это взаимопонимание в семье. Это поступать так, чтобы можно было бы спокойно спать. Это очень важно в отношениях с детьми, они всё видят и чувствуют. Сейчас очень массовое явление – добровольчество. Но нужно помнить, что нельзя только за пределами семьи быть хорошим. Как можно помогать кому-то вовне, когда ты не помог своей семье? И тут фестиваль «Мир рисует счастье» – уникальная возможность быть вместе. Сыновья делали поделки, рисунки, я делала костюмы, папа писал эссе. Ребёнок в одной из номинаций писал обо мне «Мама – наш герой». Это такой крутой конкурс!



«Мир рисует счастье» – в нашей голове это была миссия порядка нескольких месяцев. Может, поэтому нашу семью и пригласили сюда? Не за одну работу, а за вот эту мотивацию?! За этот путь?!

Мы уйдём с этого конкурса с глубоким осознанием, что нам это всё дало. Мы активная семья: мы поём, мастерим, всё делаем с энтузиазмом. Наши дети запоминают всё. И родителям нужно быть активными, показывать детям разные грани жизни. Не закидываться на какой-то сложной ситуации. Во всём спасает творчество, оно заставляет идти вперёд.

Обсуждая между собой вопросы и проблемы, родители, педагоги и эксперты в ходе фестиваля отмечали, что подобные встречи для детей не просто дают ощущение радости и счастья, они дают ребятам и множество навыков: командной работы, лидерства, ответственности, укрепляют семейные связи, работают на преемственность поколений, воспитывают любовь к Родине. Примечательно, что один из дней фестиваля пришёлся на празднование Дня мира. И участники были к нему готовы: каждый привёз из дома колокольчик специально для акции. Кто-то сделал его своими руками, кто-то представил свой территориальный или этнический символ. Важно, что дети были полностью погружены в тематику и отметили День мира в многоголосой компании новых друзей.

И среди таких друзей у ребят появилась и Посол мира – **Елена Седова**. Она также автор и исполнитель песен. Из них множество песен – для детей.

– Ценности любви, дружбы являются для меня основополагающими. Многого проходит, а это остаётся, оно вечно. Поэтому об этом интересно писать. Как ни странно, хоть я и начала писать в сознательном возрасте, но эти песни находят отклик у детей. И они в обрамлении детей хорошо смотрятся. Дети – это чистые существа, которые олицетворяют ту самую любовь, дружбу, которую взрослые потом теряют. Это как базовые установки, которые даются детям. А потом уже начинается: туда не ходи, это не так. Дети смотрят, как взрослые взаимодействуют, и не всегда это отражается на их психике правильно. Получается так, что человек теряет это состояние счастья, и потом он всё время к нему стремится. А когда он слышит вот такие песни, у него происходят какие-то воспоминания и он соединяется со своей детской частью.

Для каждого человека восприятие счастья, во-первых, разное, а во-вторых, оно меняется по мере того, как человек взрослеет. Сначала он бежит за счастьем куда-то, ему кажется, что счастье в том, что он чего-то достигнет. И хорошо, если получает удовольствие от того, что бежит. Потом начинает понимать, что счастье – это, наверное, какой-то процесс. А потом ты понимаешь, что счастье это состояние и оно зависит от тебя! Как и вся жизнь.

Вообще все мы – счастливые люди. Мы живём и в наших руках выбор – радоваться или не радоваться или как отреагировать на какую-то ситуацию. Можно, например, обидеться, и это уже не счастье. А можно всё выяснить по-другому и порадоваться даже в сложной ситуации. Если ты в приподнятом состоянии, то ты обязательно найдёшь выход.

Если бы меня попросили нарисовать счастье, то это были бы однозначно какие-то яркие краски, все цвета радуги. Была бы солнечная картинка: дети, взрослые, цветы, животные – такой Ноев ковчег.

«Представим, что при всём многообразии
Живут народы в мире и согласии.
Во всём у них единство и созвучие –
В каждый дом вошло благополучие»,
– это отрывок из моей песни «Давайте за руки возьмёмся».

Я желаю каждому вернуться к той своей детской части, душе, частичке Бога, которая есть в каждом из нас. Именно то, что нас делает живыми, одухотворяет. Душа счастлива, она просто родилась, она счастлива потому, что просто есть. И желаю достигнуть этого состояния, когда можно просто сказать: «Я есть».

Можно себе представить, какой сложной была задача у жюри отобрать творческие работы, чтобы пригласить тех, кто участвовал в финальных этапах конкурса. Руководитель проекта «Мир рисует счастье» **Марина Волкова** приоткрыла секрет: приехали самые активные и не только те, кто включился в фестиваль, но и кто пропагандировал счастье на своей территории.

– Мы проводим акцию «Письма счастья». Это открытки, созданные на основе фестивальных работ, рисунков. И каждый может подписать такую открытку и послать друзьям, знакомым да и незнакомым. Он может рассказать, кто мы, что мы, просто поделиться счастьем! А это значит – фестиваль продолжается! Я очень люблю одну небольшую историю, которую всегда всем рассказываю и думаю, что она точно про тех, кто делает фестиваль «Мир рисует счастье»:

Когда один известный человек был школьником, педагог спросил у него: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?»

Он ответил: «Счастливым».

Педагог сказал: «Ты не понял задание».

Он ответил: «Вы не поняли жизнь».

Оксана Маргиани



Фестиваль и проект «Мир рисует счастье» продолжается, можно в него включаться и сейчас. В 2025 году он будет только разворачиваться – это большая история, которая ещё набирает обороты. Среди участников фестиваля – все, кто активен и занимается творчеством, ребята с ограниченными возможностями здоровья, дети из многодетных семей и дети, оставшихся без попечения родителей.

Конкурсные работы – это рисунки, поделки, плакаты, фотографии, эссе «счастливой» тематики: «Эмблема счастья», «Счастье любить Родину», «Счастливая семья», «Счастье народов мира» и другие. Поступившие работы экспонируются на международных выставках на территории стран Евразии, становятся иллюстрациями для открыток проекта #ПисьмаСчастья, публикуются в первом антистрессовом СМИ с позитивным контентом – журнале «Агрегатор счастья».

ТАЙНА НОВОГО ГОДА

ИЛИ НОВЫЙ ГОД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Медвежонок, Зайчик, Лисёнок и Ёжик собрались в назначенном месте. Они всегда собирались там и решали, во что будут играть. Зайчик по дороге к друзьям был очень весел. Он скакал, перепрыгивал через голову и напевал песенки.

– Привет! – сказал он задорно своим друзьям. – Совсем скоро Новый год. И я уже считаю дни до его наступления.

– А я нет, – почти хором сказали Медвежонок и Ёжик. – Пооочему?! – протяжно спросил Зайчик.

Медвежонок посмотрел на Ёжика и заговорил первым.

– Моя мама говорит, что это родители делают празднование Нового года таким весёлым. Взрослые наряжают ёлку, готовят вкусные блюда и покупают подарки. А вот сами они не ощущают праздника.

– И мне так говорят, – сказал Ёжик. – Мама устала от этих приготовлений, и мы не будем в этом году праздновать Новый год.

– Но Новый год – это не только украшенная ёлка и подарки, – сказал Лисёнок. – Новый год – это добрый настрой на следующий год. Весь целый год все стараются вести себя лучше, чем могли бы, чтобы получить вознаграждение.

Зверята заулыбались от последних слов Лисёнка. Они ждали подарков. И действительно вели себя ради них лучше.

– Когда я болел, – продолжил Лисёнок, – к нам приходила Сова и сказала, что очень важно праздновать Новый год. Но я был маленький и не решился спросить, почему это так важно. А мне до сих пор интересно узнать, в чём важность этого праздника.

Мишка задумался от слов Лисёнка и сказал:

– А давайте сходим к Сове и узнаем секрет Нового года.

Был вечер, и Сова уже проснулась. Она не ждала гостей, особенно детей. К ней всегда приходили лишь за помощью, и она не ждала других визитов. Увидев малышей у себя на пороге, Сова не подала виду, что очень удивлена их приходу. Она любезно пригласила войти их на порог.

– Здравствуйте, тётушка Сова, – почти хором произнесли зверята. Немного волнуясь, они теребили свою одежду, не зная нужно ли её снимать или нет. – Скажите, – заговорил Лисёнок, чувствуя себя главным в этой ситуации. – почему важно праздновать Новый год?

Сова удивилась вопросу, но виду не подала. Она ожидала, что у малышей одновременно заболели родители и они пришли за лекарством. И чтобы собраться с мыслями, Сова пригласила их пройти в зал. Зверята послушно прошли в большую комнату, сели на диван и не сводили с тётушки Совы глаз.

– Новый год, – начала она свой ответ задумчиво, – это не просто праздник. В этот день можно снять последствия своей вины, если искренне в ней раскаяться. А также важно много веселиться и радоваться. Когда энергии радости много, её хватит на всех, на целый год. Если же грустить и быть довольным, то энергии добра не хватит. Год будет печальным, и не будет хватать сил и доброты всем.

Дети умеют радоваться сильнее и искреннее взрослых, и поэтому чаще именно для них родители устраивают праздник. Многие взрослые чувствуют, что это не баловство, а серьёзное дело. Когда много радости происходит одновременно, то она умножается во много раз. Поэтому в конце года принято поднимать настроение всеми способами. Это великая мудрость – помочь как можно большему числу людей стать счастливыми одновременно. И на время перестать думать о плохом и злиться на кого-то.

Услышав это, зверята переглянулись, вскочили со своих мест и, обняв все вместе тётушку Сову, выбежали из её домика. Они поняли, как важно помочь родителям вернуть радость Нового года. И что не всегда нужно ждать праздник только от взрослых, порой, его необходимо создавать самим! Зверята поделились, что больше всего радует их родителей. И договорились помочь друг другу реализовать это.

Так, в день Нового года малыши принесли маме Ежихе большой яблочный торт, который она так любила, но устала готовить его сама. Папе Зайчика они подарили собственный концерт. Он любил концерты, но у него не хватало денег, чтобы ходить на них. Для мамы Лисёнка малыши устроили тайную уборку, отчего у неё появилось время, чтобы сделать себе маски для лица и красивую причёску. А для родителей Медвежонка детки нарисовали картины и развесили их в спальне. Рассматривая картины, медведи быстрее засыпали, и их не мучила бессонница.

Не забыли зверята и о тётушке Сове. Они пришли к ней все вместе и спели песню о её мудрости и красоте. Эту песню они сочинили сами. Оттого пели её особенно старательно. Сова, слушая её, расплакалась. Это были слёзы радости. Она впервые в жизни была так счастлива, что не стеснялась показать свою радость другим. Она обняла Зайчонка, Медвежонка, Ёжика и Лисёнка и сказала:

— Этот год будет самым счастливым годом в моей жизни. А если вы расскажете секрет Нового года всем остальным, то жизнь каждого станет намного радостнее, а бед и несчастий будет меньше.

Ирина Шубина

**Иллюстрации:
Майя Сметанкина**

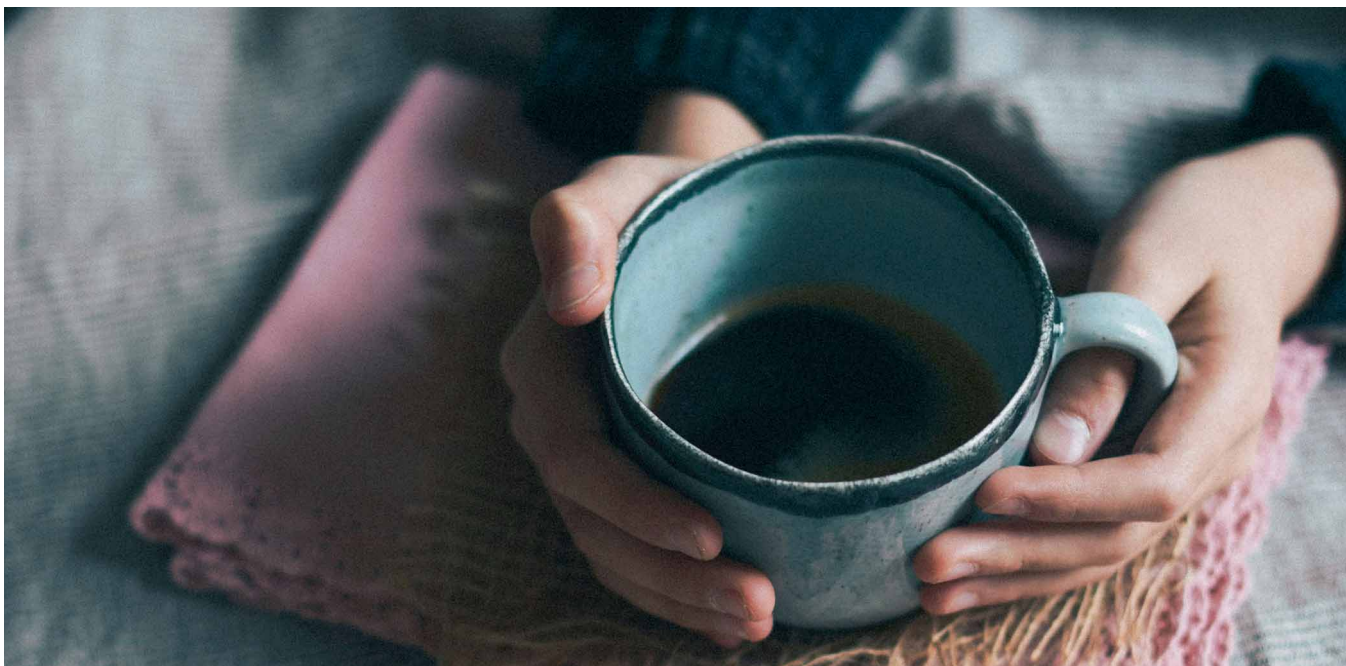






БИОРИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА НАС





ПРОДОЛЖЕНИЕ

В современном мире, полном постоянного стресса и быстрого ритма жизни, мы часто забываем о важности естественных биоритмов нашего организма. Эти внутренние циклы, регулирующие физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, играют ключевую роль в нашем самочувствии и продуктивности. В этой статье мы продолжим исследовать вопрос, откуда взялись биоритмы и как они влияют на различные аспекты нашей жизни, включая сон, работу и здоровье, а также узнаем, что влияет на них и как могут изменяться циклы при разных условиях.

Считается, что биоритмы первоначально сформировались под влиянием внешней среды, а затем были зафиксированы на генетическом уровне. Есть предположение, что биологические ритмы задаются ещё во время внутриутробного развития. Изучая биоритмы, учёные пришли к выводу, что они имеют не только внешний, но и внутренний источник. В организме имеются источники биологических ритмов. К примеру, в сердце находятся клетки, которые самостоятельно регулируют ритм его сокращений без необходимости внешних стимулов. Аналогично нейроны головного мозга обладают ритмической электрической активностью. А к гормону сна мелатонину чувствительны практически все ткани организма. Таким образом, в современном мире биоритмы человеческого организма формируются внутренними структурами и согласуются с внешними природными явлениями, поэтому от слаженности множества биоритмов зависит общее состояние здоровья человека. Когда синхронизация биоритмов человека «даёт сбой», происходит десинхроноз – рассогласование ритмов, как правило суточных, ведь именно они наиболее явно выражаются в повседневной жизни. Именно поэтому каждому из нас важно помнить

о значении регулярного режима дня, правильного питания и физической активности для поддержания гармонии в биоритмах нашего организма.

КАК ПОЛ ВЛИЯЕТ НА БИОРИТМЫ

Но каким бы ни был источник биоритмов, они зависят от множества факторов. Так, пол человека оказывает значительное влияние на его биоритмы. У женщин и мужчин различаются не только физические характеристики, но и гормональные циклы, что влияет на их биоритмы. У женщин биоритмы могут меняться в зависимости от фазы менструального цикла. Например, в первой половине цикла (фаза фолликула) уровень эстрогена растёт, что может приводить к повышению энергии и улучшению настроения. Во второй половине (фаза лютеинизации) уровень прогестерона увеличивается, что может вызывать усталость и изменения в настроении. У мужчин уровень тестостерона колеблется в течение дня, достигая пика утром и снижаясь к вечеру. Это влияет на уровень энергии, либидо и даже на эмоциональное состояние.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БИОРИТМА

С возрастом биоритмы также претерпевают изменения. У подростков, например, циркадные ритмы могут быть смещены, что приводит к тому, что они чаще являются «совами», предпочитающими позднее засыпание и позднее пробуждение. Это связано с изменениями в секреции мелатонина, ко-

торый регулирует сон. У взрослых же циркадные ритмы становятся более стабильными. Однако с возрастом многие люди начинают испытывать трудности со сном, что может быть связано с изменениями в выработке гормонов и снижением чувствительности к свету. Это приводит к более раннему отходу ко сну и более раннему пробуждению. Это может быть связано с уменьшением выработки мелатонина и изменениями в других гормонах.

СЕЗОННЫЕ БИОРИТМЫ

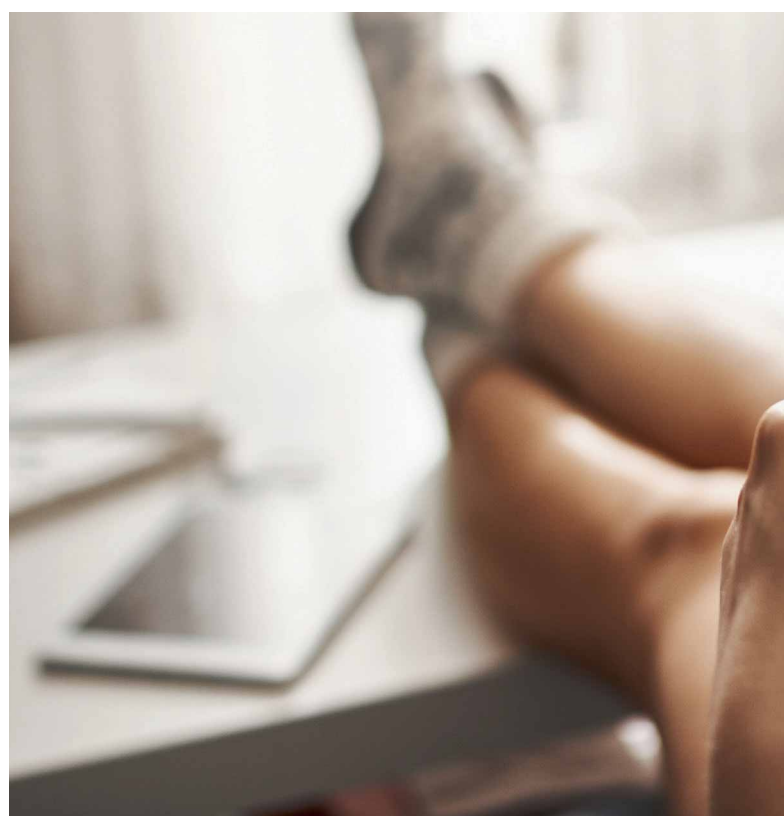
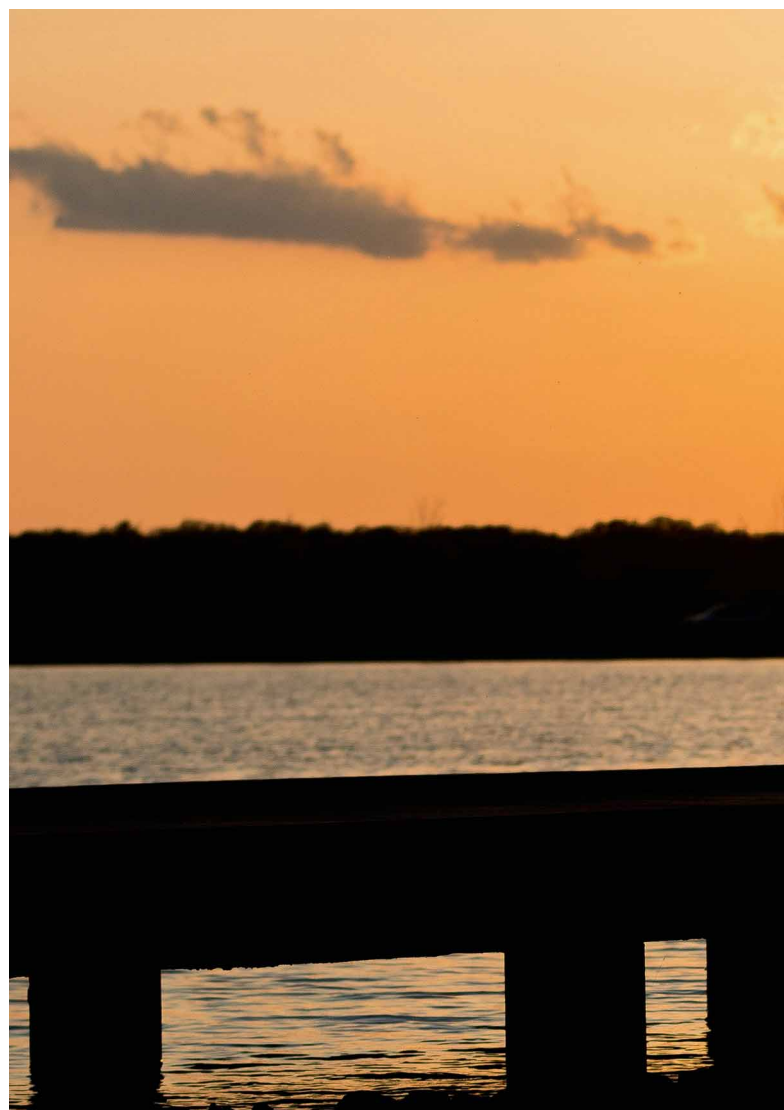
На биоритмы человека влияние оказывают также сезонные изменения и другие внешние факторы. Например, в зимние месяцы, когда дни короче, уровень солнечного света снижается. Это может привести к увеличению уровня мелатонина и снижению серотонина, что иногда вызывает зимнюю депрессию (сезонное аффективное расстройство). Летом же с увеличением солнечного света уровень серотонина может увеличиваться, что способствует улучшению настроения и повышению энергии.

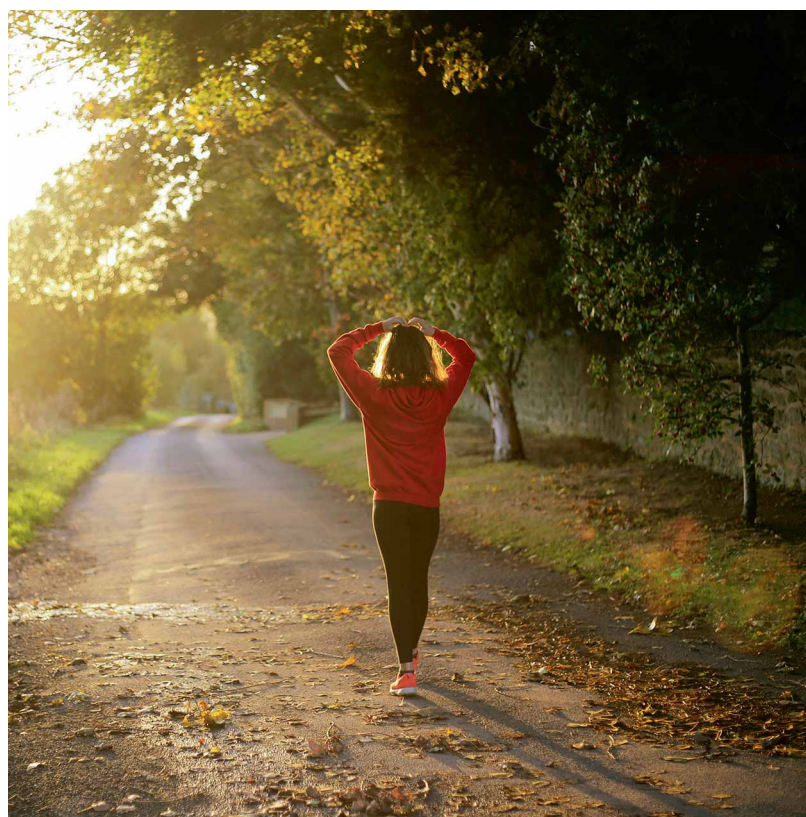
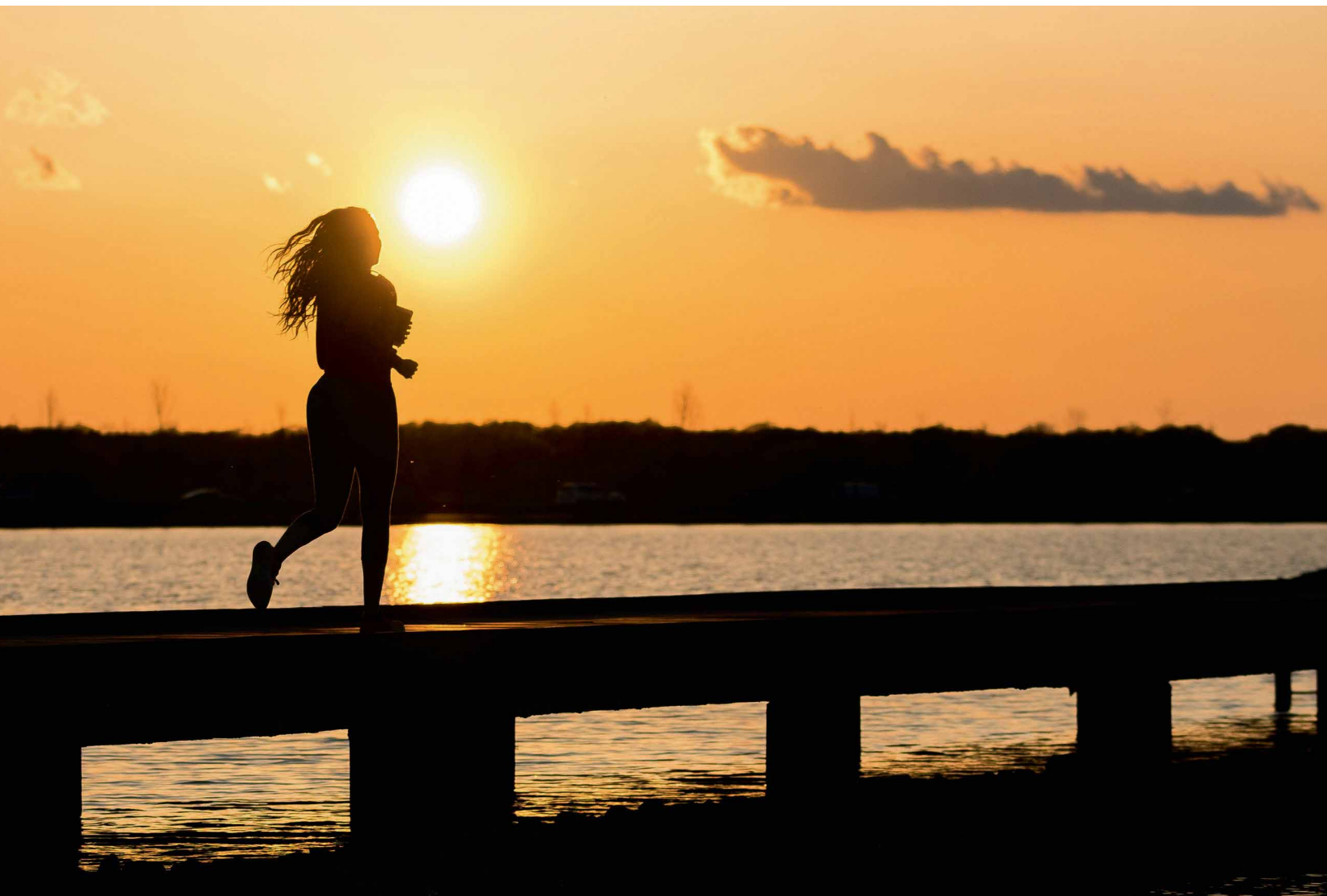
ОСТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ

Хронический стресс может нарушать нормальные биоритмы, приводя к бессоннице и другим проблемам со здоровьем. Неправильное питание и нерегулярный режим питания могут нарушать циркадные ритмы, что влияет на обмен веществ и общее состояние здоровья человека. Необходимо помнить, что регулярные физические нагрузки могут помочь синхронизировать биоритмы и улучшить качество сна.

В нашем мире, наполненном множеством биоритмов внешнего и внутреннего характера, биоритмы человека представляют собой невидимую гармонию, связывающую тело и душу. Осознание этих циклов помогает нам находить баланс и синхронизироваться с окружающей средой. Научившись прислушиваться к своим внутренним состояниям, каждый человек может выделить время для отдыха и вдохновения по своим нуждам. Понимание и принятие своих биоритмов поможет обрести уверенность и силу, создавая основу для счастья и творчества. И тогда утренние лучи солнца будут приносить улыбку, а вечерняя тишина окутывать теплом, напоминая нам о ценности каждого момента. Пусть жизнь станет мелодией, где каждый момент – это шаг к нашему внутреннему свету!

Ольга Гарина







ВОЛШЕБНАЯ СИЛА
ТАНЦА

Существует универсальный язык, который не имеет культурных или временных границ. С древних времен люди использовали его как средство самовыражения, ритуала и общения. Это язык танца.

С первых шагов, когда маленькие ножки впервые касаются пола, человек погружается в мир движений, который становится неотъемлемой частью его жизни. Каждое движение передаёт эмоции и чувства, которые сложно выразить словами. В мире ритма и грации можно увидеть отражение человеческой души: её радости, страдания, мечты и надежды. Танец способен соединять людей и создавать незабываемые моменты, которые остаются в памяти на всю жизнь.

Но не стоит забывать, что танец – это не только эстетическое наслаждение; он играет важнейшую роль в нашем физическом и психическом здоровье. Когда мы танцуем, наше тело начинает производить целый ряд гормонов, которые способствуют улучшению самочувствия. Эндорфины, известные как «гормоны счастья», вырабатываются в ответ на физическую активность. Они способны мгновенно поднять настроение, подарить чувство лёгкости и радости. Серотонин, ещё один важный нейромедиатор, также увеличивается во время танца, что помогает бороться с депрессией и тревожностью. В этом потоке движений мы не только выражаем себя, но и активируем внутренние механизмы, способствующие оздоровлению и гармонии.

Танец – это уникальное сочетание физической активности и эмоционального самовыражения. Он улучшает координацию, гибкость и выносливость. Каждое движение, будь то плавный вальс или энергичный хип-хоп, требует от организма усилий, что приводит к укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению обмена веществ. Исследования показывают, что регулярные занятия танцами могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже остеопороза. Кроме того, танец способствует улучшению осанки и укреплению мышц.

Необходимо помнить, что помимо физических преимуществ танец обладает мощным терапевтическим эффектом. Он служит средством самовыражения и освобождения от стресса. В моменты, когда слова оказываются бессильными, движения становятся голосом души. Многие люди отмечают, что после танца они чувствуют себя обновленными, словно сбросили с себя груз забот и переживаний. Это не просто развлечение, это способ изменить свою жизнь. И для многих людей мимолетное соприкосновение с миром танца становится судьбой и дорогой жизни.

Истории известных людей ярко иллюстрируют силу танца. Например, знаменитая прима Майя Плисецкая говорила, что танец – это вся её жизнь. Она была не просто балериной, она стала символом эпохи, воплощением страсти и силы. Её танец – это

вихрь эмоций, где каждый жест наполнен глубоким смыслом. Плисецкая умела передать зрителю ту магию, которая заставляет замирать сердце и забывать о времени. В её исполнении «Смерти лебедя» зрители чувствовали не только скорбь, но и невероятную силу духа. Она показала, что танец может быть оружием, способным разрушать стены и открывать сердца.

Не менее красноречива история Николая Цискаридзе, харизматичного и страстного артиста, для которого танец стал не только профессией, но и способом самовыражения, поэмой, написанной на языке тела. На сцене он превращается в живую скульптуру, где каждая поза говорит о любви к искусству и уважении к традициям балета. Для этих и других выдающихся российских артистов танец – это целая философия, способная изменять судьбы и вдохновлять поколения.

Таким образом, танец – это универсальный инструмент, который объединяет людей независимо от культуры или возраста. Он способен исцелять душу и тело, поднимать настроение и менять жизнь к лучшему. В каждом движении скрыта сила, способная преодолеть барьеры и открыть новые горизонты. В мире, полном стресса и напряжения, важно находить время для того, чтобы просто двигаться. Пусть это будет импровизация под любимую музыку или занятия в танцевальной студии – главное, чтобы каждое движение приносило радость и освобождало от груза повседневности. Танец – это путь к здоровью, счастью и внутреннему гармонии.

И каждый из нас способен сделать этот шаг к переменам с помощью простого, но волшебного искусства танца.

Ольга Гарина



«МИР НЕ ИМЕЕТ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАМ НИКАКИХ НАМЕРЕНИЙ»

ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ

Сегодня уже даже в приличных местах мы всё чаще слышим, что для достижения желаемого достаточно просто правильно загадывать. Такой подход находит отклик у многих людей, ведь он обещает лёгкость и избавление от необходимости прилагать усилия. Некто или нечто большое и справедливое даст нам всё исходя из своей любви к нам и нашей ценности. Однако подобное мышление не что иное, как возвращение в детскую эгоцентричную позицию.

Маленький ребёнок до определенного возраста искренне считает, что мир вращается вокруг него и подчиняется его желаниям. Со временем человек должен прийти к осознанию, что он сам несёт ответственность за свои поступки и их последствия. Этот переход – часть взросления, и в здоровом развитии он поддерживается родителями, которые постепенно передают ребёнку ответственность за его жизнь. Однако убеждение в том, что мир реагирует на наши желания, по сути, означает отказ от этого процесса взросления и погружение в инфантильный, магический мир детства.

«Оглянитесь вокруг себя и вы увидите общество переростков, которые так и остались в детском возрасте, которые воспринимают окружающий мир как то, в чём что-то происходит по отношению к ним», – сказал Мераб Мамардашвили. В этом мышлении заложено избегание действий, потому что они влекут за собой ответственность. А значит, и отказ от переживаний, которые служат развитию человека и его личности.

Магические и околomagические практики активно внедряются в сознание людей, испытывающих тревогу и сомнения, внушая им идею, что окружающий мир существует по отношению к ним. Это не просто вера в свою значимость, а фундаментальная подмена причинно-следственных связей. Мир становится не системой взаимодействий и последствий, а механизмом наказания или вознаграждения.

Философия давно поставила под сомнение подобные взгляды. Людвиг Витгенштейн говорил: «Мир не имеет по отношению к нам никаких намерений». Это выражает взрослую точку зрения. Реальность существует сама по себе, независимо от наших желаний, и не подчиняется им.

«Человек брошен в мир, он обречён на свободу. Его существование, то есть экзистенция не дана и не задана предметным образом, она возможна лишь как усилие человека быть», – отмечал Жаль-Поль Сартр. То есть жизнь – это усилия во времени, а усилия – это действия, совершаемые самим человеком, а не ожидание совершения действий к нему.

Марк Аврелий, утверждал, что человек может контролировать лишь свои реакции на внешние события, но не можем на них влиять. И это не значит, что они происходят в отношении нас, они просто происходят в отношении себя.

Возвращение к магическому мышлению – это отказ от ответственности и свободы, более того, отказ от самой жизни в философском смысле. Это соблазнительный путь избегания трудностей, но он ведёт к инфантильности и застою. Взрослая позиция требует признания реальности такой, какая она есть, осознания себя как субъекта действий, а не просто объекта событий. Только так возможен рост, развитие и подлинная самостоятельность.

Как вы думаете, чему служит инфантилизация других? Что благодаря этому можно получить? «Что же, мне теперь не верить во Вселенную?» – спросите вы.

Прежде чем ответить, важно сказать: жизнь – это не чёрное и белое. Конечно, иногда хочется чётких и однозначных ответов (Верить или Не верить), но в этом случае мы лишаем себя главного – свободы, о которой говорил Сократ. А это и про выбор тоже, и его многочисленные градиенты. Верить можно во что угодно: во Вселенную, энергию, знаки судьбы, волшебство. У каждого свой путь осмысления мира и себя в нём. Главное – не превращать веру в способ избежать передать ответственность за свою жизнь.

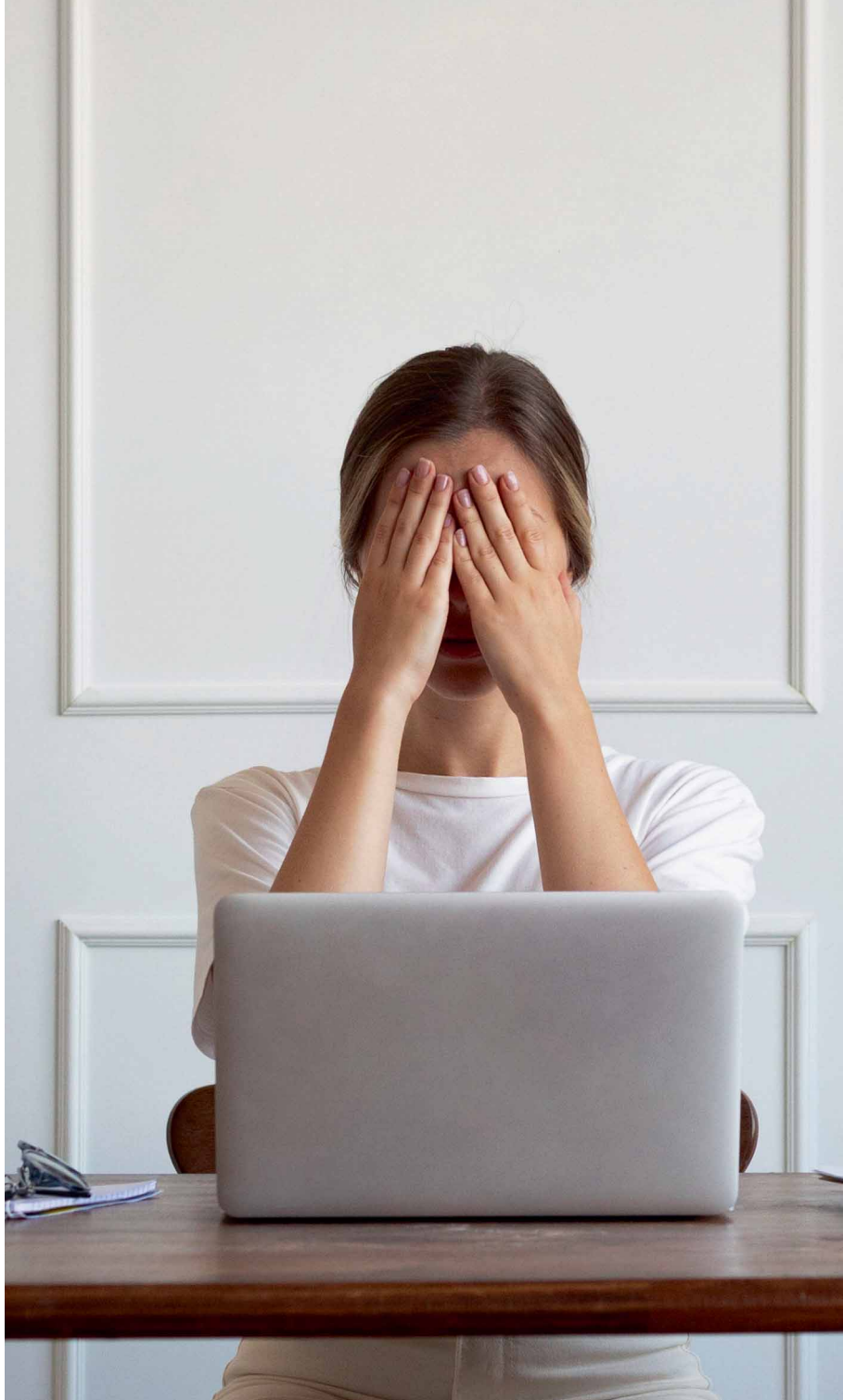
Если продолжить аналогию с ребёнком: в раннем возрасте он искренне уверен, что мир вращается вокруг него, а родитель – это всезнающий и всемогущий Бог, добрый, справедливый и щедрый. Во взрослом возрасте нам важно не впадать в ту же иллюзию, только уже в других формах, когда кто-то обещает, что «вселенная обо всём позаботится», «нужно просто медитировать» или «визуализировать мечту».

Такие идеи могут быть вдохновляющими, но важно не терять критическое мышление. Ведь когда кто-то начинает казаться единственным носителем «секретов жизни», мы рискуем отдать ему свою свободу, возомнить его тем самым «богом».

Вера – это естественно. Она вдохновляет, придаёт силы. Проблема начинается, когда она превращается в отказ от самостоятельного мышления. И это то, с чем я работаю с клиентами, которые приходят и хотят изменений, роста, достижений. Сначала понимание ответственности, иногда новое понимание, потом принятие её, а потом уже переходим к планам и действиям.

Евгения Шамонина





В нашем мире, полном супергероев и комиксов, синдром Супермена стал настоящим бичом для многих из нас. Это не просто желание носить плащ и летать над городом, а настоящая мания – быть идеальным во всём и спасать всех вокруг. Но как показывает практика, даже у Супермена есть свои слабости. Давайте разберёмся, что же это за синдром и как он влияет на нашу жизнь.

СИНДРОМ СУПЕРМЕНА

КОГДА ТЫ ХОЧЕШЬ
СПАСТИ МИР,
НО ЗАБЫВАЕШЬ ПРО СЕБЯ

СУПЕРМЕН НА РАБОТЕ

Представьте себе: вы приходите на работу, и у вас есть план. Вы собираетесь завершить все проекты, помочь коллегам и, возможно, даже спасти мир от злодеев (в нашем случае – от дедлайнов). Но вот беда! Внезапно вы понимаете, что ваш план – это всего лишь мечта. Вы берёте на себя слишком много задач, и в итоге вместо того, чтобы стать героем, превращаетесь в зомби с чашкой кофе в одной руке и горой незавершённых дел в другой.

СУПЕРМЕН В ОТНОШЕНИЯХ

Теперь давайте поговорим о личной жизни. Супермен всегда готов прийти на помощь. У вас есть друзья, которые нуждаются в поддержке? Конечно, вы готовы выслушать их проблемы и дать советы, даже если у вас самих на душе тяжело. Но вот вопрос: кто поддержит вас, когда вам это нужно? Супермен забывает о своих собственных потребностях, и в итоге оказывается в ситуации, когда его собственные эмоции начинают напоминать комиксы, полные драмы и экшена.

СУПЕРМЕН И ЗДОРОВЬЕ

А теперь о здоровье. Супермен не может позволить себе болеть! Он должен быть всегда на высоте, даже если это означает игнорирование своих физических и эмоциональных потребностей. В результате вместо того чтобы отдохнуть и восстановиться, он продолжает работать, пока не упадёт от усталости. И вот, вместо того чтобы спасти мир, он оказывается в очереди к врачу, где его единственным суперспособностью становится умение ждать.

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ СУПЕРМЕНА?

Признайте свои ограничения. Помните, что даже Супермен иногда нуждается в отдыхе. Не бойтесь сказать «нет» и делегировать задачи.

Заботьтесь о себе. Уделяйте время своим потребностям. Это не эгоизм, а необходимость!

Ищите поддержку. Не стесняйтесь просить о помощи. Даже супергерои нуждаются в команде.

Смейтесь над собой. Иногда лучше всего просто посмеяться над своими попытками быть идеальным. Помните, что никто не идеален, и это нормально!

В заключение, синдром Супермена – это не только комическая ситуация, но и серьёзная проблема, с которой сталкиваются многие из нас. Так что, если вы чувствуете, что пытаетесь спасти мир, не забывайте, что иногда лучше просто быть человеком. И, возможно, оставить плащ в шкафу на день или два!

**Полина Евтухова,
психолог-исследователь**

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ОШИБИТЬСЯ

ВЕСЁЛЫЕ СПОСОБЫ НА ПУТИ К УСПЕХУ

Страх ошибиться – это как тень, которая следует за нами, когда мы пытаемся сделать шаг в неизвестность. Но не стоит бояться! Давайте превратим этот страх в забавное приключение, полное смеха и легкости. Вот несколько весёлых способов, которые помогут вам преодолеть этот страх и научиться принимать ошибки как часть жизни.

ПРЕВРАТИТЕ ОШИБКИ В ШУТКИ

Ошибки – это не конец света, а начало весёлой истории! Когда вы делаете ошибку, попробуйте посмеяться над ней. Например, если вы перепутали имена на встрече, скажите: «Простите, я просто хотел, чтобы у нас было больше персонажей в этой истории!» Юмор – это отличный способ снять напряжение.

СОЗДАЙТЕ «КЛУБ ОШИБОК»

Соберите своих друзей и создайте «Клуб ошибок». Каждый раз, когда кто-то делает ошибку, он должен поделиться ею с остальными. Это не только поможет вам увидеть, что ошибки – это нормально, но и создаст атмосферу поддержки и веселья. Кто знает, может, ваши ошибки станут основой для забавных историй!

ПРАКТИКУЙТЕ «ОШИБКУ В ДЕНЬ»

Установите себе цель делать одну ошибку в день. Это может быть что угодно: неправильно произнести слово, попробовать новый рецепт и неудачно его приготовить или даже запутаться в дороге. В конце дня посмейтесь над своими «достижениями». Это поможет вам понять, что ошибки – это просто часть процесса.

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ УСПЕХ

Представьте, что вы уже преодолели свой страх. Закройте глаза и представьте, как вы уверенно делаете то, что вас пугает. Визуализация успеха может помочь вам почувствовать себя более уверенно и снизить уровень тревоги.

УЧИТЕСЬ У ДЕТЕЙ

Дети не боятся ошибаться. Они учатся через игру и эксперименты. Посмотрите, как они пробуют новое, смеются над своими неудачами и продолжают двигаться вперёд. Возьмите с них пример и позвольте себе быть более игривым в своих попытках.

ПИШИТЕ «ПИСЬМО ОШИБКЕ»

Напишите письмо своей ошибке, в котором вы расскажете, как она вас научила чему-то новому. Это поможет вам осознать, что каждая ошибка – это возможность для роста. И возможно, вы даже сможете отправить это письмо в «Клуб ошибок»!

ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОД «ТРЁХ ПОПЫТОК»

Если вы боитесь сделать что-то новое, дайте себе три попытки. На первой попытке вы можете ошибиться, на второй – улучшить свои навыки, а на третьей – добиться успеха. Это создаст у вас ощущение прогресса и уменьшит страх перед ошибками.

ОШИБКИ – ЭТО НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ!

Представьте, что каждая ошибка – это не провал, а начало нового приключения. Как в игре, где вы теряете жизнь, но получаете возможность начать заново с новыми силами. Так что, если вы сделали ошибку, просто скажите: «О, это было весело! Теперь я знаю, как не делать это в следующий раз!»

ОШИБКИ КАК ИСКУССТВО

Почему бы не превратить свои ошибки в искусство? Начните вести «Дневник ошибок», где будете записывать все свои неудачи. Но не просто записывать – добавляйте к ним забавные комментарии и рисунки! В конце года вы сможете создать выставку своих «ошибок» и, возможно, это станет настоящим хитом!

ОШИБКИ – ЭТО ПРОСТО ШАГИ К УСПЕХУ

Помните, что все великие люди совершали ошибки. Они просто использовали их как ступеньки к успеху. Так что, когда вы делаете ошибку, подумайте: «Какой урок я могу извлечь из этого?» И не забудьте похвалить себя за смелость попробовать что-то новое!

Ошибки – это не враги, а верные спутники на нашем пути к успеху. Они делают нас более человечными и учат нас важным урокам. Так что давайте обнимем наши ошибки, посмеёмся над ними и продолжим двигаться вперёд с улыбкой на лице!

Ульяна Анисимова



ОШИБКИ –
ЭТО НЕ ВРАГИ,
А ВЕРНЫЕ
СПУТНИКИ
НА НАШЕМ
ПУТИ
К УСПЕХУ

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО

ЖИЗНЬ УМЕЕТ УДИВЛЯТЬ

Моя история о боли, о поиске себя и о том, как искусство помогло мне выжить и обрести новую жизнь.

Всё началось с рождения сына – огромного, безусловного счастья. Первый крик, радость, цветы, поздравления... Всё это было долгожданным и прекрасным. Но радость материнства омрачилась страшным диагнозом. В год сыну сделали первую операцию... неудачную. Последовали долгие месяцы в больнице. Слезы, животный ужас потерять самое дорогое – всё это захлестнуло меня с головой. Наступали моменты полного опустошения. Как жить, что делать? Где искать выход? Жизнь подготовила серьезное испытание продолжительностью в пару лет.

Находясь в стационаре с младенцем, я узнаю о второй беременности. Двое младенцев на руках с разницей всего год и девять месяцев. Одновременно бесконечные реабилитации старшего сына, бессонные ночи, постоянная тревога.

И вот, в этот самый момент, когда опускались руки, во мне проснулось странное, навязчивое желание что-то делать руками. Что-то создавать. Меня маниакально потянуло к кистям и краскам. Я не знала, зачем, почему, но я понимала, что это единственный способ отвлечься, вырваться из круговорота боли и страха, привести в порядок свои мысли и чувства. Я начала рисовать. Интуитивно, без каких-либо знаний и опыта. И каково же было мое удивление, когда из-под моих рук, словно по волшебству, вышла картина «Лошади». Она получилась выразительной, полной жизни. Сейчас она висит у меня дома, напоминая о том, с чего всё началось.

Рисование увлекло меня с головой. Это был мой способ медитации, моя терапия. В нём я растворялась, сценарии негативного исхода стирались, останавливался навязчивый внутренний диалог. Я погружалась в мир цвета и формы, забывая о проблемах и страхах. Но живописи мне стало мало, захотелось объёма, тактильности. И я открыла для себя технику барельефа, добавляя рельефные элементы в свои работы.

Меня так завлекло творчество, что фокус моего внимания вывел меня из депрессивного состояния. Ко мне стали приходить идеи, желания. Дети стали видеть счастливую мать. И, наконец, я смогла им дать полноту любви и внимания.

Я экспериментировала, училась, искала свой стиль. Однажды увидела необычные картины и прошла обучение в зеркальной технике. Я поняла, что мои картины – это отражение. Наш мир – это внешнее отражение нашего внутреннего состояния. Эта концепция легла в основу моих работ. И теперь я с удовольствием использую зеркала в своих картинах. Каждая моя работа – это история. Сейчас мои работы выставляются на лучших площадках нашей страны. Я верю, что в каждом из нас живёт творческий потенциал, который ждёт своего часа.

Возможно, сейчас вы проходите через трудный период. Помните, что выход есть, и он может быть ближе, чем кажется. Позвольте себе творить, выражать себя, и, возможно, вы тоже откроете в себе источник силы и вдохновения, который изменит вашу жизнь. И, возможно, в зеркале своего творчества вы увидите отражение прекрасной и сильной души, способной преодолеть любые преграды.

Оксана Сидоренко



ОСАНКА

ЗАЧЕМ
ОНА
НУЖНА
ВСЕМ?



Правильная осанка – это не только здоровье, но и настоящая суперспособность, которую можно раскрасить в яркие цвета. Давайте окунёмся в мир осанки вместе и посмотрим, насколько она важна в жизни каждого из нас – от детей до пожилых людей.

ОСАНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ: СТАРТУЕМ С ФУНДАМЕНТА

Дети – это как маленькие растения, которые нуждаются в правильной поддержке во время роста. Вот несколько причин, почему нельзя пускать на самотек формирование осанки.

1. Формирование телосложения. Если ребёнок будет горбиться с малых лет, то тело запомнит эту позу как норму. А это означает проблемы со спиной в будущем.

2. Успех в учебе. Учёные доказали, что ровная спина за партой помогает ребёнку сосредоточиться на уроках. Недаром в Японии и Китае большое внимание уделяют правильной позе ученика во время занятий.

3. Уверенность в себе. Прямоходящая спина – это не только здоровье, но и знак, что ваш малыш уверен в себе. Как говорится: «Сидит, как король».

ОСАНКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ: НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

Взрослая жизнь – это страшная волшебная страна, полная офисных стульев и диванов, где осанка может быстро потеряться. Почему нужно обращать внимание на свою осанку, когда вы уже взрослые?

1. Энергия против усталости. Если вы сидите с согнутой спиной, то ваша энергия уходит в минус. Это поза воспринимаемa как поза уставшего или печального человека. Прямая осанка даёт сигнал организму оставаться бодрым и продуктивным.

2. Здоровье на первом месте. Проблемы с позвоночником – это не шутки. Прямая спина помогает избежать остеохондроза и других неприятностей, так что не пренебрегайте ею.

3. Карьера и личные отношения. Осанка влияет на то, как вы воспринимаете себя и вас воспринимают окружающие. Уверенные позы способны открыть двери гораздо легче, чем склонённые плечи.

ОСАНКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ: ЗОЛОТЫЕ ГОДЫ

Пожилые люди обычно имеют богатый жизненный опыт. Но даже они не застрахованы от проблем с осанкой. Почему стоит обращать на это внимание?

1. Качество жизни. Правильная осанка облегчает движение и повышает общую активность. А кто сказал, что в старости нельзя танцевать под любимые мелодии?

2. Меньше боли. Правильное положение тела помогает избежать болей в спине и суставах, и, как результат, бабушка снова занимается огородом, а дедушка – любимыми хобби.

3. Социальные связи. Улыбка и прямая осанка делает общения более лёгким. Пожилые люди с гордой спиной чаще становятся центром внимания и обожания своих близких.

Так что, дорогие читатели, независимо от того, ребёнок вы, взрослый или пожилой человек, правильная осанка – это не только вопрос здоровья, но и вопрос счастья и уверенности в себе. Вспомните об этом снова, когда будете сидеть за столом или на уличной скамейке, поднимите голову и почувствуйте себя прекрасно!

Екатерина Кугуракова





КАК МУЖЧИНЕ ЭФФЕКТИВНО ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС

Жизнь не бывает идеальной и смена радости трудностями – это естественно. Ссоры, стрессы, сложности на работе или непонимание в семье могут выбивать из колеи. Особенно это ощущается, когда мужчина несёт ответственность не только за себя, но и за семью. Главное правило успеха: кризис – не провал, это часть жизни, из которой можно вынести ценный опыт.

ЕСЛИ ПРОИЗОШЛА ССОРА С СУПРУГОЙ

Конфликты неизбежны, но иногда они перерастают в длительное напряжение. Особенно сложно мужчинам, ведь от них часто ждут спокойствия и уверенности. Но что делать, если внутри бушует шторм, а ситуация выходит из-под контроля?

- Пауза – ваш друг. В момент накала страстей лучше дать эмоциям утихнуть. Скажите: «Мне нужно немного времени, чтобы потом спокойно обсудить».
- Фокус на «мы», а не на «я против тебя». Фраза «Ты всегда...» или «Ты опять...» только усилит напряжение. Вместо этого попробуйте сказать: «Мне важно, чтобы...» или «Я чувствую, что...». Такой подход не только снизит сопротивление, но и поможет партнёру понять ваши переживания.
- Напоминайте себе, что конфликт – это не битва и не соревнование, а поиск лучшего решения для двоих.

Кризис – сигнал о том, что что-то требует внимания. Вместо того чтобы доказывать свою правоту, попробуйте сделать шаг назад и задать себе вопрос: что на самом деле важно в этой ситуации? Часто за раздражением или усталостью скрываются более глубокие чувства: непонятость, тревога, желание быть услышанным.

ЕСЛИ НА РАБОТЕ СТРЕСС, А ДОМА ЖДУТ ВАШУ УЛЫБКУ

После тяжелого дня хочется тишины, но дома ждут дети, вопросы, семейные заботы. У папы может возникнуть чувство перегрузки и выгорания. Как себе помочь?

- Дайте себе 15 минут на «переключение». Пусть это будет музыка в наушниках, прогулка вокруг дома или просто тишина.
- Объясните близким, как вам легче перезагрузиться. Можно сказать: «Мне нужно немного передохнуть, и потом я буду с вами».
- Включайтесь в общение постепенно. Пусть это будет совместный ужин или чтение сказки ребёнку – небольшие ритуалы сближают.

ЕСЛИ ЕСТЬ ФИНАНСОВЫЕ ТРУДНОСТИ

Когда возникают вопросы с деньгами, мужчина часто ощущает давление: «Я должен обеспечить семью». Финансовая ответственность может стать слишком тяжким бременем для одного, создавая для папы стресс и чувство уязвимости. Что делать?

- Разговаривайте с супругой о финансах открыто. Вместе искать решения всегда легче.
- Помните, что ценность вас как папы – не только в доходе. Важнее тепло, забота, участие в жизни семьи. Деньги приходят и уходят, а отношения остаются.
- Ставьте реалистичные цели. Маленькие шаги к стабильности снижают тревожность.

Любая сложность – это возможность лучше понять себя и друг друга. Главное – помнить: в семье нет противников, вы играете за одну команду, которая может справиться с любыми трудностями вместе.

ПРОСИТЕ ПОДДЕРЖКИ, НЕ ОТДАЛЯЙТЕСЬ!

Иногда хочется замкнуться в себе, но одиночество редко приносит облегчение. В моменты кризиса особенно важно не оставаться с тяжёлыми мыслями наедине. Если ситуация кажется запутанной и тупиковой, не бойтесь обратиться за помощью к семейному психологу, к специалисту по личным отношениям. Это не только разумный, но и смелый шаг, проявление заботы о себе и о тех, кто рядом. Опытный семейный психолог профессионально владеет действенными техниками, которые помогут:

1. Разобраться в своих чувствах.
2. Найти индивидуальные способы управления стрессом.
3. Научиться открыто общаться с семьей без обид, не создавая дистанции.
4. Восстановить уверенность в себе, опираясь на свои сильные стороны и работая с уязвимостью.
5. Разработать новые стратегии для решения проблем, которые помогут смягчить сложную ситуацию.
6. Восстановить гармонию в отношениях, эффективно переведа кризис в обновление.

У любой семьи бывают непростые моменты и вызовы, преодолев которые, вы сможете вывести отношения на качественно новый уровень доверия, душевной близости и теплоты.

**Наталья Ярославцева,
психолог, писатель и многодетная мама**



В мире, где каждый день мы сталкиваемся с новыми вызовами и проблемами, волонтерство становится не просто актом доброты, а настоящим искусством, способным изменить жизни как тех, кто получает помощь, так и тех, кто её предоставляет. Быть волонтером – это значит открывать двери в мир, полный возможностей, дружбы и личного роста.

СИЛА СООБЩЕСТВА

Становясь волонтером, вы не просто присоединяетесь к группе людей, вы становитесь частью чего-то большего. Сообщество волонтеров – это сплоченная команда, объединенная общей целью, люди, преодолевающие преграды вместе. Тут делятся опытом и вдохновляют друг друга. Это чувство единства и поддержки наполняет сердце радостью и придаёт сил.

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Волонтерство – это не только помощь другим, но и возможность узнать себя. Сталкиваясь с новыми ситуациями, у каждого появляется навык работы в команде, развиваются лидерские качества и опыт общения. Каждый новый проект – это шаг к вашему личностному росту. Вы становитесь более уверенными в себе, открытыми к новым идеям и готовыми к вызовам.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Нет ничего более вдохновляющего, чем видеть, как ваша работа приносит радость и облегчение другим. Улыбки людей, которым вы помогли, и искренние слова благодарности – это те моменты, которые наполняют душу счастьем. Волонтерство



ИСКРЕННИЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ И ВЫСШЕМУ СМЫСЛУ

помогает нам осознать, что даже небольшие действия могут иметь огромное значение. Это чувство удовлетворения и гордости за свои поступки невозможно переоценить.

НОВЫЕ ДРУЗЬЯ И СВЯЗИ

Волонтерство – это отличная возможность завести новых друзей. Вы встречаете людей с похожими интересами и ценностями, и часто эти знакомства перерастают в крепкие дружеские отношения. Вместе вы не только работаете над проектами, но и создаёте воспоминания, которые останутся с вами на всю жизнь.

ВКЛАД В БУДУЩЕЕ

Становясь волонтером, вы вносите свой вклад в создание лучшего мира. Вы помогаете решать социальные проблемы, поддерживаете нуждающихся и вдохновляете других на добрые дела. Ваши усилия могут стать катализатором изменений, которые повлияют на жизни многих людей. Это осознание придаёт вашему волонтерству особую значимость.

Быть волонтером – это не просто занятие, это стиль жизни. Это возможность быть частью чего-то большего, расти как личность и делать мир лучше. Каждый из нас может внести свой вклад, и каждый шаг, даже самый маленький, имеет значение. Так что, если вы ещё не пробовали волонтерство, возможно, сейчас самое время открыть для себя этот удивительный мир доброты и взаимопомощи.

Мирон Мещанов

ЧУДЕСА СКВОЗЬ ВРЕМЯ

УСАДЬБА КОЛДУНА БРЮСА

Одним из самых интересных мест, полным до сих пор не изученных тайн и секретов, является широко известная усадьба Глинки в Подмосковье.

История её владельцев начинается со времён Петра Первого, который в марте 1710 года пожаловал имение Глинково промышленнику и монополисту в производстве пороха англичанину Андрею Стельсу. Одним из последующих владельцев стал Алексей Долгорукий, в 1726 году продавший имение Глинки генерал-фельдмаршалу в отставке графу Якову Вилимовичу Брюсу.

Яков Брюс считался русским Фаустом, а некоторые его называли русским да Винчи. Брюс был видным учёным и изобретателем. Известность ему принёс «Брюсов календарь», написанный практически на все случаи жизни и содержащий даже предсказания и советы на далёкое будущее. Благодаря этому календарю Брюса многие называли прорицателем.

После смерти Петра Первого Брюс полностью покинул двор и переехал в Глинки, перевезя в том числе свою коллекцию астрономических инструментов. Занимался Яков Вилимович и медициной, оказывая помощь местным жителям и составляя лекарства из различных трав. Поэтому старожилы окрестили графа бессмертным, рассказывали о его сверхъестественных способностях, якобы он мог камень превратить в золото и знал секрет создания живой воды.

Сколько невероятных легенд связано с именем загадочного графа, а истории о времени проживания Брюса в усадьбе тесно переплетались с реальными событиями. Как гласит предание, граф летал на железной птице. Скорее всего, им был создан





некий прототип современного вертолета. Также по свидетельствам современников, графу прислуживала неживая горничная, которую крестьяне называли «Яшкиной бабой», а уже после смерти среди бумаг Брюса историки нашли схему механического робота.

В Глинках Яков Брюс прожил около десяти лет, а умер при очень загадочных обстоятельствах. Очередная легенда гласит, что учёный убил своего старика-лакея, разрубил его тело, полил «мертвой» водой и тело срослось. Затем, после окропления «живой» водой, старик ожил молодым. Якобы Брюс приказал слуге с ним провести то же самое. Но слуга случайно разбил склянку с «живой» водой и немного жидкости попало только на ладонь Брюса. После вскрытия могилы графа было обнаружено, что именно ладонь правой руки была, как у живого человека.

После смерти графа бесследно исчезли сама лаборатория, астрономические инструменты и книги. Говорят, что хозяин надёжно спрятал своё сокровище. Считается, что под Глинками были прорыты многочисленные подземные галереи ещё в незапамятные времена, которые Брюс не только сохранил, но и проложил несколько новых, соединив ими все здания усадьбы для неизвестных целей.

Проходили годы, менялись владельцы имения, но странные события продолжали происходить. Например, в 1862 году усадьбу приобрела компания Колесовых. Супруга нового владельца, Глафира Колесова, приказала уничтожить и выбросить в реку все скульптуры, которые с таким тщанием собирал ещё сам Брюс. Людская молва утверждает, что разозлившийся за кощунство дух графа заставил Колесовых продать имение за цену, в два раза ниже реальной – всего за двести тысяч рублей. И новых хозяев также ждали одни убытки.

На этом мистика не заканчивается. Многие горожане и отдыхающие уверяют, что продолжают встречать призрак графа: в дни солнцестояния он посещает свою усадьбу. А исчезнет его дух, как только будет восстановлена когда-то разрушенная Сухаревская башня имения. Правда это или вымысел – неизвестно, но никто ни разу не сказал, что призрак причиняет неудобства или пугает людей. Сам Брюс был добрым и отзывчивым человеком, поэтому бояться его не стоит.

Сегодня в усадьбе Глинки открыт дом музея Якова Брюса. Вырезанные из камня маски по-прежнему усмеваются и гримасничают. Историки утверждают, что одна из них является портретом самого хозяина усадьбы. Будто бы Яков Брюс лично охраняет свои тайны. Усадьбу посещают сотни туристов и искателей приключений. Они мечтают найти знаменитые подземелья и сокровища Якова Брюса – его колдовскую библиотеку.



Я наблюдаю за людьми, которые с нуля учатся у нас управлять парусами, уже восемь лет. Они приходят к нам совершенно незнакомые с парусами, чаще всего вместе с нами впервые выходят на воду на парусной яхте. И я вижу, как меняются их взаимоотношения с жизнью вместе с ростом их навыков и осознанности в управлении парусной яхтой. Они учатся управлять не только взаимодействию с природой – водой и ветром, но и обстоятельствами собственной жизни. Это происходит постепенно, поэтому они не связывают перемены в жизни с занятиями парусным спортом, но мы, их наставники, знаем об этой связи наверняка.

УПРАВЛЯЙ ЖИЗНЬЮ, КАК ПАРУСАМИ

И сейчас я расскажу, как это происходит, для того чтобы те, кто хочет научиться управлять своей жизнью, приходили учиться этому в парусный спорт, а родители приводили своих детей. Я не встречала ещё слабых духом или не самостоятельных яхтсменов.

Так как же парусный спорт учит управлять своей жизнью? Парусный спорт – это не просто соревнование на воде, но и мощная метафора для жизни. Он требует от человека дисциплины, внимательности и умения быстро принимать решения. Эти качества могут стать ключевыми в управлении своими делами вне воды.

В парусном спорте человек сталкивается с непредсказуемыми условиями природы: ветром, волнами, погодой. И чтобы успешно пройти дистанцию, нужно уметь подстраиваться под эти условия и находить баланс между своими желаниями и возможностями. Так же и в жизни: важно понимать, что не всё зависит только от нас, но мы можем адаптироваться и использовать обстоятельства себе во благо. Контроль над собой во взаимодействии со стихией учит контролю над собой и в любых других жизненных обстоятельствах.

Перед каждым выходом на воду спортсмены тщательно планируют маршрут, рассчитывают силы и ресурсы. Это помогает им достичь успеха даже при неблагоприятных условиях. В жизни также необходимо иметь чёткие цели и план их достижения, чтобы не сбиться с курса. Значит, занятия парусным спортом тренируют умение планировать и ставить цели и в повседневной жизни.

Парусный спорт часто предполагает командную работу, где каждый участник выполняет свою роль. Важно уважать мнение других, работать вместе ради общей цели, но при этом если ты капитан, то все решения должны быть только твоими и ответственность за них только твоя. В жизни умение сотрудничать и доверять другим людям, но при этом самому принимать окончательное решение, действовать соответственно принятому решению и нести полную ответственность за результаты действий, является важным навыком, который помогает достигать больших успехов. Так парусный спорт учит работе в команде и управлению любым коллективом, как экипажем, точнее, капитан может любой коллектив превратить в экипаж.

На воде нет места для расслабленности. Нужно быть готовым к любым неожиданностям и всегда держать руку на пульсе событий. Такая самодисциплина необходима и в повседневной жизни, чтобы справляться с трудностями и добиваться поставленных целей. Тренируя самодисциплину и ответственность на воде до состояния автоматизма, невозможно быть не дисциплинированным и безответственным на суше в обычной жизни.

Часто приходится менять стратегию прямо посреди гонки, если ветер меняет направление или появляются новые препятствия. В жизни тоже бывают

моменты, когда планы рушатся и нужно быстро адаптироваться к новым условиям. Умение приспосабливаться и находить выход из сложных ситуаций – важный урок, который можно вынести из парусного спорта. Гибкость и способность к изменениям приобретённые на тренировках, помогут достойно справляться с внезапными изменениями на жизненном пути.

В стрессовых ситуациях легко потерять контроль над собой, но именно спокойствие и хладнокровие помогают принять правильные решения. Эта способность контролировать свои эмоции и сохранять ясность ума пригодится не только на воде, но и в любых жизненных обстоятельствах. Искусством управления эмоциями учатся все члены экипажа, а если ты научился самостоятельно уверенно управлять парусной яхтой, то у тебя и в жизни эмоции останутся под контролем, что бы ни случилось.

Таким образом, парусный спорт может стать отличной возможностью воплотить свои мечты в реальность для тех, кто хочет научиться лучше управлять своей жизнью. Главное помнить, что успех приходит именно к тем, кто умеет адаптироваться, планировать, работать в команде, принимать собственные решения, действовать, нести ответственность за результаты действий и оставаться спокойным в любой ситуации.

В моей жизни опыт управления парусной яхтой не раз помогал справиться с ситуациями, когда обстоятельства жизни, люди, события ведут себя стихийно, непредсказуемо и непонятно. Я не сразу осознала эту взаимосвязь, просто я чувствовала, что с тех пор как в моей жизни появился парусный спорт и я научилась управлять яхтой самостоятельно, в жизни мне стало гораздо проще и занимать лидерские позиции, и работать в команде.

Однажды, когда я готовилась к участию в международном форуме «Территория РИТМА» и знакомилась в роли лидера со своей командой, я внезапно подумала, что всё происходящее похоже на участие в регате. Это помогло мне достойно и спокойно реагировать на вызовы, которые прилетали то с одной стороны, то с другой, как порывы ветра, которые обычно то заходят, то отходят, меняют направление и силу. Поведение людей, которым предстояло стать командой, было похоже на непредсказуемый ветер. Как только я сравнила происходящее со сменой ветровых условий, мне сразу стало легче. Если реакция людей на твои предложения есть, то гораздо легче идти к цели. Сложнее всего было, когда люди переставали себя хоть как-то проявлять. Это как в песне, что «гораздо сложнее не свихнуться от скуки и выдержать полный штиль». В моём случае самое сложное – выдержать непонятное молчание и бездействие членов твоей команды.

Вот тут мне и помогло моё умение управлять парусами и понимание, что предлагаемыми обстоятельствами и незнакомыми пока людьми я не управляю. Можно, конечно, просто отдаться воле случая, но я решила, что если могу управлять парусами и яхтой, значит смогу использовать условия, на которые не могу повлиять в достижении своих целей. Главное понимать, куда ты хочешь прийти и понимать, что прямо против ветра идти невозможно.

Я сделала личное открытие, осознала себя в жизненной ситуации, как в лодке, которая участвует в регате и только от меня зависит, как именно для меня пройдёт эта регата. Мне моё умение управлять яхтой, понимание ветра, опыт рулевого, у которого есть экипаж, помогло справиться с ситуацией и достичь своей цели.

Я часто мысленно возвращаюсь к этой истории моего успеха в создании самой дружной команды из совершенно незнакомых мне людей за 4 дня и даже думала, что этот мой опыт переноса навыков управления парусной яхтой в обычную жизнь для решения сложных управленческих задач уникален. Я решила проверить, как другие люди использовали и изучали эту взаимосвязь. Конечно же нашла много цитат философов и писателей, которые сравнивали управление жизнью с управлением парусной лодкой, и хочу поделиться ими с вами.

«Я считаю, что в этом мире важно не столько то, где мы стоим, сколько то, в каком направлении мы движемся. Чтобы достичь порта, мы должны плыть иногда по ветру, а иногда против него, но мы должны плыть, а не дрейфовать и не стоять на якоре».

Оливер Уэнделл Холмс

«Мы не можем управлять ветром, зато можем управлять парусами».

Долли Партон

«В тот момент, когда нужно расправить паруса, поймать попутный ветер и отправиться дальше в своё путешествие жизни, некоторые люди кидают якорь и удивляются, что всё стоит на месте и ничего не меняется».

Алексей Христинин

«У вас есть паруса, а вы вцепились в якорь».

Конфуций

«Рвение без человечности подобно кораблю без руля, который в любой момент может сесть на мель».

Автор неизвестен

«Частная инициатива, как ветер в парусах, сообщает экономике свой импульс, планирование же, наподобие руля, направляет экономику в нужную сторону».

Валерий Леонтьев

«Мировоззрение – это парус, под которым мы плывём по жизни. Как настроим парус, туда и приплывём».

Джим Рон

«Если Капитан, не знает, куда он хочет плыть, то на Земле нет ветра, который принесёт его туда».

Ами Аялону

«Для корабля, который не знает в какую гавань ему идти, ни один ветер не будет попутным».

Луций Анней Сенека

И правда, мы должны сначала решить, куда мы хотим идти или плыть прежде, чем поднимем паруса и отправимся в путь. Решайтесь ставить перед собой сложные, амбициозные цели, ставьте паруса мечты и выходите в открытое море, где дуют настоящие ветра возможностей

Александра Золотова





АНЕКДОТЫ И САМОДУРСТВО

Ах, самодурство! Волшебное слово, щедро замешанное на человеческих слабостях, словно варенье из кислых яблок: во вкусе явная дерзость, а всё равно хочется попробовать на зуб. Прошу вас, друзья, располагайтесь поудобнее: поведаю я вам не мрачное нравоучение, а весёлую, искрящуюся житейским юмором статью о самодурстве – том самом, что появляется в каждом дворе, конторе и даже в самой уютной семье, где хрустит свежий хлеб и пахнет укропом.

Самодур – что за птица такая? Снаружи, быть может, вполне себе солидная особа: усы, очки, портфель или, наоборот, домашние тапочки и вечно неуловимая ложка в руке. Но вот нутро его устроено так, что жить ему недосуг, пока не прокомандует и не перекроит всё вокруг по собственному замыслу, порой весьма загадочному. Почему? Ах, загадка эта неразгаданная ни одним мудрецом! Быть может, у самодура душа, как пружина в старых часах: если не заведёшь, не выпустишь пара, то всё, он завянет, сникнет, точно сырник в духовке, забытый про запас.

Вам знакомы эти персонажи? Домашний Самодур – глава семейства, который убеждён: полки должны висеть горизонтально, дети ложиться спать строго в девять, а огурцы солить непременно по его рецепту, да иначе квас не образуется, а земля покроется мраком! О, как ловко он раздаёт команды, как шумно хлопает дверями, если чайник накрыт не той салфеткой! Стоит ему отлучиться, взгляните, дом расцветает, наступает мир и покой, затихают страсти. Но вот шаги за дверью, точка отсчёта нового противостояния – и всё по кругу.

В офисе Самодур – это тот начальник, который от скуки требует отчёты в зелёных папках, а не в синих, и держит сотрудников в тонусе словами: «Такое настроение у меня!» В его главе каждый день война или реформа, парад или субботник, иначе жизнь теряет вкус и смысл. А уж какой изысканный кризис он способен устроить из мелочи: «Кто поставил стакан справа, а не слева?»

Но, друзья мои, давайте не будем слишком строги! Самодурство ведь не от злобы, а от неуёмной жажды значимости, от тоски по вниманию, от страха



быть услышанным только после кота и микроволновки. Каждый самодур мечтал однажды стать скрипачом и дирижёром, а стал мастером суетливых директив и ненужных битв. Под шумок он оживляет наше существование, создаёт анекдоты, про которые смеёмся до слёз: «Помнишь, как он велел всем ходить по ковру только по диагонали?»

А потому, дорогие читатели, цените каждого самодура в вашей жизни! Сочиняйте про них весёлые байки, учитесь мягко ускользать в тень и помните, что чем ярче горит свеча человеческой нелепости, тем теплее, тем забавнее и тем роднее становится наш мир. Давайте же поднимем чашку (зелёную или синюю – не важно!) за весёлое самодурство – этот неиссякаемый источник смеха, творчества и неожиданных сюжетов!

**Статью подготовили медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**



ВЛИЯНИЕ ТИШИНЫ НА ЧЕЛОВЕКА

ПАУЗА
В ШУМНОМ МИРЕ

Звуки... Они окружают нас с момента рождения на протяжении всей жизни, отчего тишина может показаться чем-то странным и недоступным. Однако если присмотреться повнимательнее, тишина – это не просто отсутствие звуков. Она – источник силы, вдохновения и умиротворения. Давайте разберёмся, как же она влияет на человека.

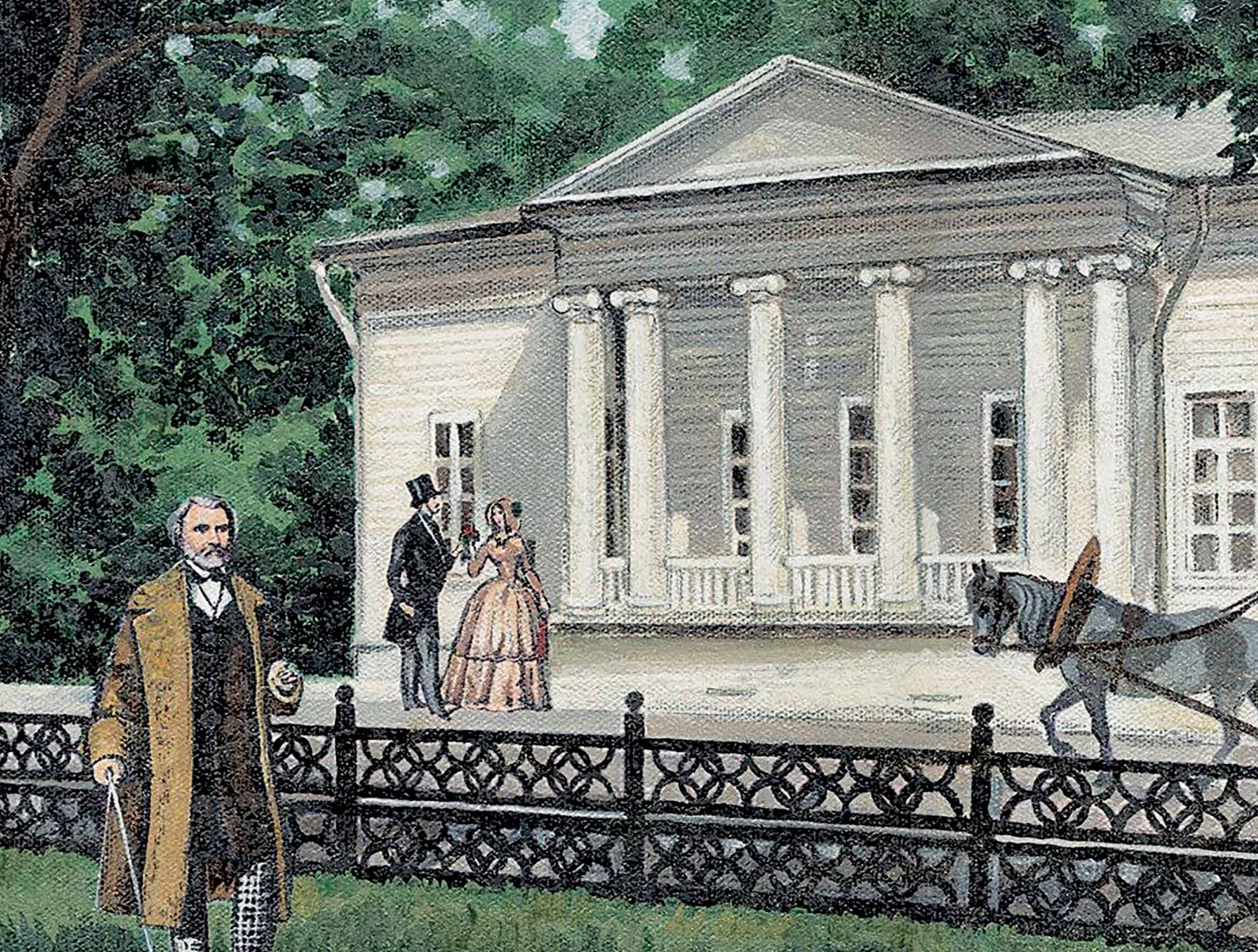
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Научные исследования показывают, что тишина помогает снизить уровень кортизола, гормона стресса. Проводя время в спокойной обстановке, мы можем успокоить ум и освободиться от негативных мыслей. Когда вокруг тихо, наш мозг получает меньше отвлекающих сигналов. Это отличное время для выполнения умственных задач, медитации или просто для осознания своих мыслей. Одна тишина может помочь нам лучше сосредоточиться на том, что действительно важно. Тишина способствует улучшению настроения и эмоциональному комфорту. Она помогает осознать наши чувства и эмоции, а иногда даже предлагает ясность и понимание в сложных ситуациях.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

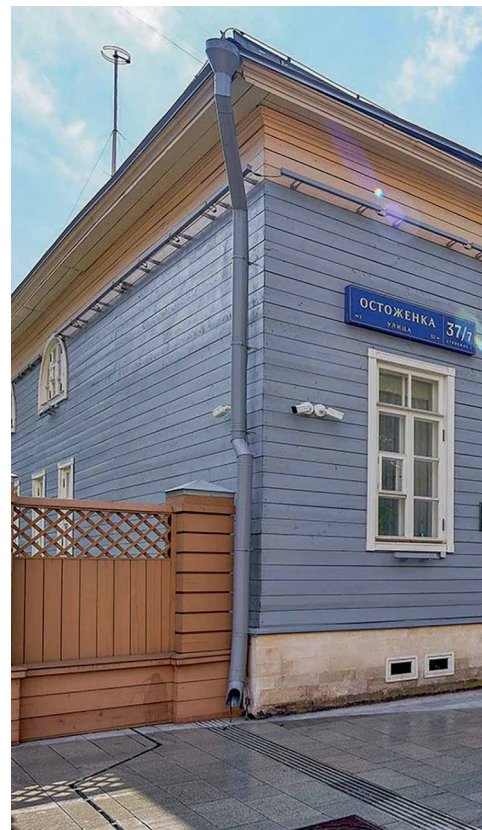
Тишина создаёт идеальные условия для качественного отдыха. Исследования показывают, что снижение уровня шума приводит к улучшению качества сна, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем состоянии здоровья. Обстановка без лишних звуков способствует расслаблению и снижению уровня стресса, что может привести к снижению артериального давления и улучшению сердечно-сосудистой системы. Уменьшение стресса и улучшение сна в тишине могут значительно повысить иммунную систему, делая нас более устойчивыми к различным инфекциям и заболеваниям. Тишина способствует развитию креативности. В моменты, когда у нас нет внешних раздражителей, наши мысли могут развиваться более неожиданным образом. Многие известные художники, писатели и учёные отводят время для тишины, чтобы дать волю своему воображению.

Зачастую именно тишина природы – леса, горы, океаны – позволяет нам по-новому взглянуть на мир. Такие моменты соединяют нас с окружающим пространством и помогают лучше понять себя. В условиях вечной гонки за шумом и информацией тишина становится настоящим дефицитом. Однако уделяя внимание этим драгоценным моментам тишины, мы можем улучшить не только свое психологическое и физическое состояние, но и открыть новые горизонты для самовыражения и вдохновения. Тишина – это безмолвное пространство, в котором у нас есть возможность быть самим собой. Иногда просто остановитесь, вдохните и насладитесь этой тишиной.



«В одной из отдалённых улиц Москвы, в сером доме с белыми колоннами, антресолью и покривившимся балконом, жила некогда барыня, вдова, окружённая многочисленной дворней» – так начинается знаменитый рассказ Ивана Тургенева «Муму», название которого теперь носит особняк, расположенный на Остоженке, в центре Москвы. Именно в его стенах разворачивались события тургеневского рассказа, а главные персонажи имели реальные прототипы среди обитателей.

ДОМИК МУМУ





Этот дом примечателен тем, что принадлежал матери писателя и является одним из немногих деревянных строений начала XIX века, сохранившихся до наших дней. Несмотря на свежий внешний вид здание имеет весьма давнюю историю. Изначально это владение принадлежало генерал-лейтенанту Карлу фон Кноррингу, но во время московского пожара 1812 года оно полностью выгорело, после чего собственник продал его титулярному советнику Д.Н. Фёдорову. По заказу Фёдорова в 1818-1819 годах здесь было выстроено одноэтажное здание в ампирином стиле, с шестиколонным портиком и антресолями. Имя архитектора проекта осталось неизвестным, однако особняк представлял собой типичный образец послепожарной московской застройки.

В 1840 году в доме поселилась Варвара Петровна Тургенева, мать Ивана Тургенева. Сам Иван Сергеевич не проживал в нём постоянно, но бывал частым гостем, заезжая проездом из Петербурга в Спасское-Лутовиново и обратно. Комната писателя располагалась на антресолях и выходила окнами в сад. Спальня его матери находилась на первом этаже, где также были приёмная, парадный зал и гостиная. После смерти Варвары Петровны в 1850 году Иван Тургенев оставался в доме несколько месяцев. Именно здесь он задумал ряд своих известных произведений, таких как «Бежин луг» и «Разговор».

Сменив впоследствии многих владельцев, особняк на Остоженке, получивший среди москвичей название «Дом Муму», был передан сиротскому приюту имени великого князя Сергея Александровича. А после революции сюда переехали новые жильцы, для которых он был переоборудован под коммунальные квартиры. В 1990-х годах получила широкую популярность идея открыть в особняке Музей И.С. Тургенева. К сожалению, в те времена на это не нашлось необходимых средств, но в 2009 году всё же удалось осуществить задуманное.

К 200-летию Тургенева в 2019 году музей был реконструирован. Во дворе дома установили маленький памятник собачке Муму, подарившей известность великому русскому писателю.

Сегодня познакомиться с историей здания и увидеть его внутреннее убранство имеет возможность каждый желающий. Все посетители музея могут окунуться в атмосферу московского быта середины XIX века и попробовать представить, как жил автор множества культовых произведений, знакомых каждому из нас со школьных лет.

Екатерина Антипова





Классическая музыка благодаря своей сложной структуре, богатству мелодий и гармоний на протяжении веков привлекает внимание исследователей и музыкантов. Давайте познакомимся с очень интересными исследованиями, касающимися влияния классической музыки на человека, растения и животных. Мы узнаем, как музыка может влиять на эмоциональное, физическое и психологическое состояние различных существ.

ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Эмоциональное состояние. Исследования показывают, что прослушивание классической музыки может снижать уровень стресса, улучшать настроение и способствовать расслаблению. Так, методические эксперименты на людях показали, что прослушивание произведений таких композиторов, как Бах и Моцарт, способствует снижению уровня кортизола в крови, что помогает в борьбе со стрессом (Thoma et al., 2013).

Когнитивные функции. Некоторые исследования также предполагают, что классическая музыка может улучшать когнитивные функции и концентрацию. Эффект Моцарта исследовался многократно: одни эксперименты утверждают, что прослушивание произведений Моцарта может кратковременно увеличить уровень IQ, в то время как другие оспаривают эту точку зрения (Rauscher et al., 1993). Согласно последним данным, влияние музыки на когнитивные функции зависит от индивидуальных предпочтений и уровня подготовки.

Физическое здоровье. Другие исследования показывают, что классическая музыка может оказывать положительное воздействие на физическое здоровье. Например, прослушивание музыки во время медицинских процедур может привести к снижению боли и тревожности (Bradt & Dileo, 2014).

ВЛИЯНИЕ НА РАСТЕНИЯ

Рост и развитие. Эксперименты, проведённые над растениями, показали, что классическая музыка может положительно влиять на их рост. Исследования 1973 года

ВЛИЯНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА, РАСТЕНИЯ И ЖИВОТНЫХ

показали, что растения, подвергнутые воздействию музыки, могут расти быстрее по сравнению с контрольной группой (Goodman, 1973). В частности, более предпочтительными оказались произведения, имеющие однородный ритм и мелодию.

Устойчивость к стрессовым условиям. Некоторые эксперименты показывают, что растения, подвергающиеся воздействию музыки, могут быть более устойчивыми к стрессовым условиям, таким как засушливость или заболевания (Agricultural Journal, 2014).

ВЛИЯНИЕ НА ЖИВОТНЫХ

Поведение и эмоции. Классическая музыка может влиять на поведение и эмоции животных. Исследования показывают, что собаки, находящиеся в приютах, становятся более спокойными и менее тревожными, когда в помещении звучит классическая музыка (Kogan et al., 2016).

Классическая музыка оказывает значительное влияние на все живые организмы нашей планеты, поэтому обязательно балуйте себя классикой.

Ульяна Анисимова

Трагедия нашей героини не оставила равнодушным ни одного жителя России. Она лишилась кистей обеих рук в результате неудачного первого брака, но абсолютно точно не лишилась веры в свои силы. Маргарита Грачёва сегодня — счастливая многодетная мама и любимая жена. О том, как сложилась жизнь Маргариты после такого тяжелого испытания судьбы, узнала заместитель главного редактора нашего журнала Елена Анисимова. В новом интервью Маргарита рассказала о своей книге, о новом опыте материнства и о том, как важно ценить каждый момент в жизни.

Расскажите нашим читателям, как сложилась ваша жизнь на сегодняшний день? Какие планы вы строите, чем живете?

На данный момент я максимально погружена в детей, я недавно стала мамой в третий раз, поэтому большее количество времени провожу с ними. Еще мы строим дом, потому что в съемной квартире нашей большой семье уже тесно. (Смеется) Из других масштабных проектов — это съемки сериала по мотивам моей истории, который, надеюсь, скоро выйдет.

Вы в этом сериале выступаете в роли консультанта, или мы вас увидим, как актрису?

Я буду приезжать на консультации, потому что хочу, чтобы история была рассказана максимально достоверно. Сниматься я не готова, я не профессионал в актерском деле, лучше доверю это людям, которые умеют это делать. Кастинг уже идет, но я пока не знаю, кто играет меня.

Общественный резонанс вокруг вашей истории сыграл в вашей судьбе положительную роль или нет? Детей не донимают этой историей?

У всего есть и положительные, и отрицательные моменты. Во-первых, благодаря резонансу мы собрали шесть миллионов на протезирование. Такую сумму было бы трудно собрать, если бы о моей истории не узнали неравнодушные люди. Резонанс помог и в судебном деле: благодаря тому, что историю освещали в СМИ, бывший муж получил более жесткий срок, а не три-пять лет. Есть, конечно, и негативные моменты.

Например, ко мне в палату забежали журналисты, фотографировали, приглашали на шоу общедоступными путями. Я вижу в таком резонансе больше положительных аспектов, но бывают моменты, когда я сильно устаю от такого внимания. Детей пока, к счастью, не донимают. Но они уже сейчас знают эту историю, хотя и без подробностей. А когда они станут постарше и если захотят, то смогут прочитать книгу или на тот момент уже посмотреть сериал.

Вы носите фамилию своего бывшего мужа. Оставить фамилию человека, с которым связаны такие страшные воспоминания, — неожиданное решение. Как вы к нему пришли?

Фамилия мне меньше напоминает о негативных событиях, чем отсутствие руки, которое я вижу ежедневно. Я планировала поменять и себе фамилию, и детям имена и отчества, но пакет документов, который нужно переоформить, очень большой. К тому же это нужно делать в Серпухове, где я раньше жила, а сейчас мы в Питере. Но если бы можно было это сделать за один день, то я бы с удовольствием согласилась. Пока это лишние заботы.

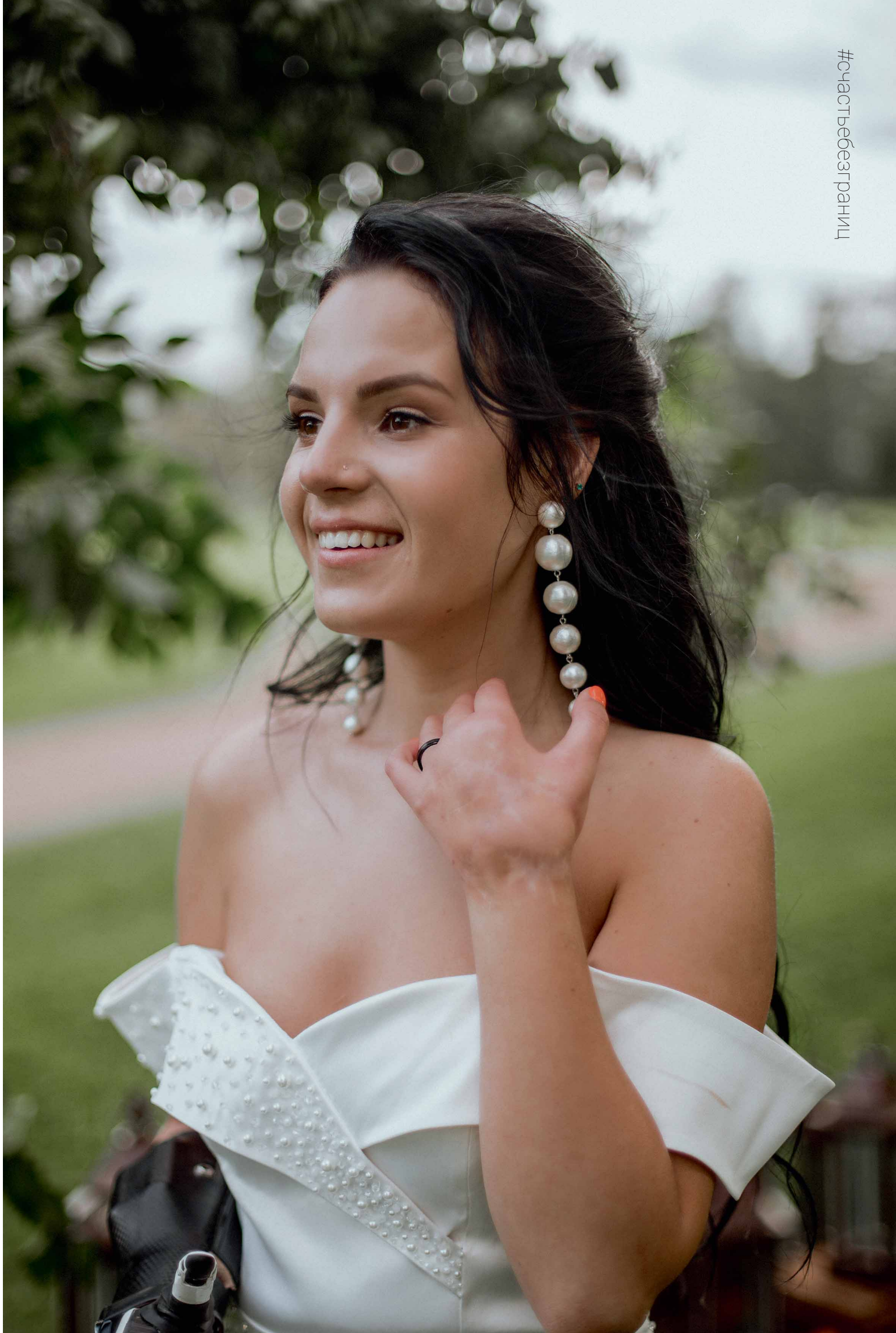
Имея негативный опыт замужества в прошлом, легко ли было позволить себе впустить в жизнь новую любовь?

Честно, я не ставила себе цели найти нового партнера и выйти замуж во второй раз. Так сложилось. С Максимом мы сначала были просто знакомыми, он помогал мне, когда я была в Питере. Потом дружили, общались, а потом общение постепенно переросло в семейный союз.

Я была не так долго в негативных отношениях. Но девушке, женщине, которая состоит в таких отношениях долго, очень сложно построить новые, и это актуальная сегодня проблема. Я, к счастью, здраво понимаю, что нельзя судить обо всех мужчинах по одному человеку. Но после моего предыдущего замужества все равно остались «тревожные звоночки». Например, я очень детально расспрашивала Максима о его жизни, когда мы только познакомились, потому что переживала и хотела узнать о нем как можно больше информации.

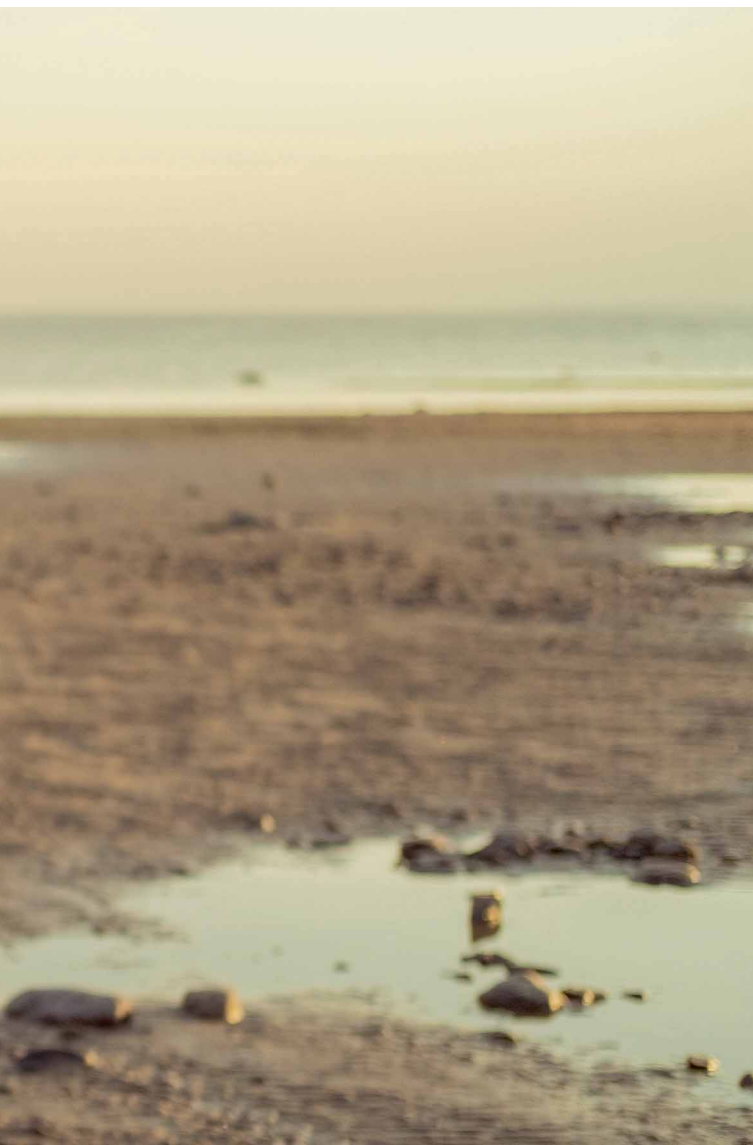
СЧАСТЬЕ —
ЖИЗНЬ ВО ВСЕХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ

#счастьезаграниц





«...ДЛЯ МЕНЯ ВСЕГДА БЫЛО
ВАЖНО, ЧТОБЫ БЛИЗКИЕ
И РОДНЫЕ БЫЛИ ЖИВЫ
И ЗДОРОВЫ, А ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ
МОЖНО ВСЕГДА ИСПРАВИТЬ.
ТОЛЬКО МЕЛОЧИ Я РАНЬШЕ
НЕ ЗАМЕЧАЛА И НЕ ПОНИМАЛА,
НАСКОЛЬКО ОНИ ВАЖНЫ
И НУЖНЫ В ЖИЗНИ...»



Что бы вы посоветовали женщинам, которые боятся строить новые отношения, разочаровавшись в прошлых?

На самом деле, каждая такая ситуация очень индивидуальна, и здесь нет универсального совета. Кому-то нужна помощь и поддержка психолога, кому-то нужно время. Точно могу сказать одно: не нужно заикливаться на том, что вам необходимо построить новые отношения. Мне кажется, это должно произойти само собой со временем.

Какой совет вы дали бы себе пятнадцатилетней, если бы была такая возможность?

Для меня это сложный вопрос. Наверное, посоветовала бы меньше обращать внимание на мнение неадекватных людей — и в подростковом возрасте, и сейчас.

Что побудило вас написать книгу «Счастлива без рук»? О чем она?

Инициатором создания книги была моя мама. Я вообще не хотела ее писать, потому что устала тысячи раз повторять свою историю и в судах, и в СМИ. Поэтому, когда мама предложила

написать книгу, я отказалась. Спустя год-полтора я приехала к маме, увидела, что она начала писать первые главы, и поняла, что книга должна выйти. И история должна быть рассказана и от лица моей мамы, и от моего лица.

«Счастлива без рук» — это книга про то, как пережить сложные моменты в жизни, поэтому я надеюсь, что для кого-то она станет помощником в сложной ситуации. Я рассказала о жизни в условиях домашнего насилия и инвалидности. О том, как эти темы освещаются и воспринимаются в нашей стране.

У вас современный протез руки, и многие люди считают, что он полноценная замена утраченной конечности. Так ли это? Какие привычные действия вы не можете пока себе позволить, а что уже успели освоить?

Да, у меня один из самых современных протезов руки, но с функциональностью самой руки он не сравнится. У руки больше ста хватов, у высокотехнологичного протеза — всего восемь. А еще протез нельзя мочить, и при всех манипуляциях с водой его нужно обязательно снимать. Сложно освоить и мелкую моторику.

Например, застегнуть пуговицу нереально, если, как у меня, нет второй работающей руки. Самое большое мое достижение и мечта, которая сбылась, — я вернулась за руль. Самое сложное, что пока никаким способом не могу освоить, — это закалывать себе волосы. Что только не перепробовала, и заколки разные, «крабики», но кроме ободка пока никак не могу самостоятельно собрать волосы. Мечтаю о том, чтобы однажды освоить и этот навык.

Сейчас вы мама троих сыновей, третий ребенок родился уже после трагедии. Не было ли страшно, что с протезом не справитесь с малышом? С какими трудностями вы столкнулись и как их преодолеваете?

Страх был, но из-за неизвестности. До этого я ведь справлялась с детьми, когда были руки. Сейчас то, что я не могу, мне помогает делать муж. Например, подстричь ногти, обуть сына. Старшие дети тоже во многом помогают: пристегнут в машине, наденут носочки. Я понимаю, что трудности будут на протяжении всей жизни, но нужно учиться их адаптировать под себя.

То есть не стоит исключать материнство, если ты столкнулся с ампутацией?

Конечно, нет. Как и семью, и прыжки с парашютом, и дайвинг, и катание на коньках. Вычеркивать из жизни это нельзя несмотря на сложности и падения.

Что для вас счастье? Поменялось ли представление о нем после трагедии?

Скорее, нет. Для меня всегда было важно, чтобы близкие и родные были живы и здоровы, а все остальное можно всегда исправить. Только мелочи я раньше не замечала и не понимала, насколько они важны и нужны в жизни.

Счастье для меня — это жизнь во всех ее проявлениях, даже в мелочах. Особенно я это ощутила после трагедии, когда мечтала вновь перевернуть страницу в книге, мечтала заварить кофе в турке. В обычной жизни мы часто этого не замечаем, потому что считаем такие вещи обыденными, но на самом деле это то, что действительно приносит радость.

В «Агрегаторе счастья» мы всегда завершаем интервью пожеланиями для читателей, но так как вы — героиня первого номера в 2023 году, то у вас особая миссия — пожелание на целый год.

Самое актуальное сейчас — это пожелание мира в самом широком смысле слова. Мира в душе, в сердце, в мире. Желаю помнить, что все трудности можно преодолеть, главное, не опускать руки. Обязательно сделайте в этом году то, о чем давно мечтали и долго думали, но никак не решались!

**Статью подготовила
Александра Резникова**

Фото: личный архив Маргариты Грачёвой







ХУДОЖНИК ИЛИ ИКОНОПИСЕЦ?

Интерес к иконам не ослабевает на протяжении многих лет и тысячелетий. Но икона — не портрет и не картина, иконописцы говорят, что прежде чем начать писать иконы, нужно убить в себе художника.

Я не являюсь иконописцем в полном смысле этого слова. Иконописцы — это особый цех, своего рода каста или, выражаясь европейским термином, гильдия людей, которые ничем другим, кроме написания икон, не занимаются.

По каким-то, в основном внешним, параметрам живопись и иконопись — это родственные явления. Но живопись — это реализация художником своего видения природы, человека, истории, его понимания красоты и истины. А иконопись — это следование канону. Понятно, что течения, направления, стили живописи тоже имеют свои характерные черты — классицизм, рококо, импрессионизм и т.д. Но там это некая тенденция, иногда техника (например, пуантилизм — живопись не мазками, а точками), а иконопись — это жесткое следование канону. В частности, иконическое изображение целиком и в каждой своей детали символично. Крест — всегда символ мученичества, лестница — это не элемент интерьера, как в живописном произведении, а символ духовного возвышения и стремления к Богу и т.д. То же можно сказать об одежде на изображенных на иконе фигурах. Шуба или пурпурная мантия указывает на принадлежность святого к князьям, плащ (приволака) — к воинам, белый гиматий — одежда мученика.

Цвет в иконе также символичен, и эта традиция сохранилась еще со времен Византии. Здесь можно обнаружить некую иерархию цветов в соответствии с обозначаемыми ими символами. Золотистый цвет — это символ божественного света, это цвет святости, Царствия Небесного. Золотом пишутся нимбы, некоторые одеяния святых. Иногда его заменяет насыщенный желтый цвет. Бледно-желтый цвет, напротив, символизирует скупость, в таком цвете традиционно изображается Иуда Искариот.

Обо всем этом можно говорить долго. Если в живописи художник может варьировать фигурами, композицией, цветом (например, Петров-Водкин «Купание красного коня»), то иконопись — это полное отречение мастера от своей сущности и погружение в предмет творения.

Поэтому в одном человеке крайне редко сочетается живописец и иконописец. Кто-то начинает в живописи, потом переходит полностью в иконопись, бывает обратный путь. Иногда этот путь вынужденный. Например, на берегу речки Палешки осели иконописцы из Владимира и Суздаля. До революции писали иконы, но новая власть, проявлявшая нетерпимость к любой религии, заставила взяться за светские мотивы, и они стали писать миниатюры на шкатулках, реализуя многие технические и стилистические приемы иконописного характера. Иван Голиков писал декорации для театров Москвы, потом вернулся в Палех, где стал работать в жанре миниатюры, и т.д.

Я написал немало икон, но совмещать это с живописью крайне сложно. Нет тут у меня каких-то ритуалов, но есть то, что я делаю всегда и там и там — я всегда молюсь перед началом работы. Это не столько каноническая молитва, сколько момент медитации, сосредоточения и обращения к Всевышнему за благословением и помощью. Но икона сложна именно тем, что нужно хотя бы на время убить в себе художника и стараться следовать канону. Это то внутреннее убеждение, без которого приступить к работе не следует. Иначе получится не икона, а картина на религиозную тему, что тоже имеет право на жизнь, но уже не относится к жанру иконописи.

Процесс написания иконы или портрета знаменитости отличается по внутренним впечатлениям, степени ответственности за результат?

Этот вопрос — своего рода продолжение предыдущего. Ответ тоже будет продолжением. Что такое ответственность за результат и что такое вообще результат в творческом процессе? У художника — это полотно, которое отражает реальность с той или иной долей вымысла.

Выражаясь современным языком, это дополненная реальность. Художник дополняет воспринимаемую им реальность либо социальным содержанием (И. Н. Крамской, И. Е. Репин, В. В. Верещагин), либо мистическими образами (прерафаэлиты, Г. Моро, М. А. Врубель), либо воображаемыми событиями (А. А. Иванов, Н. Н. Ге, М. В. Нестеров), либо знаковыми фигурами (Э. Нольде, Ж. Руо, С. Дали) и т.д. Реализм — это минимально дополненная реальность, сюрреализм — это реальность, сотканная из разных реальностей с большой долей вымысла, абстракционизм — это вымысел без реальности и т.д. В любом случае это месседж — послание художника аудитории и шире — миру.

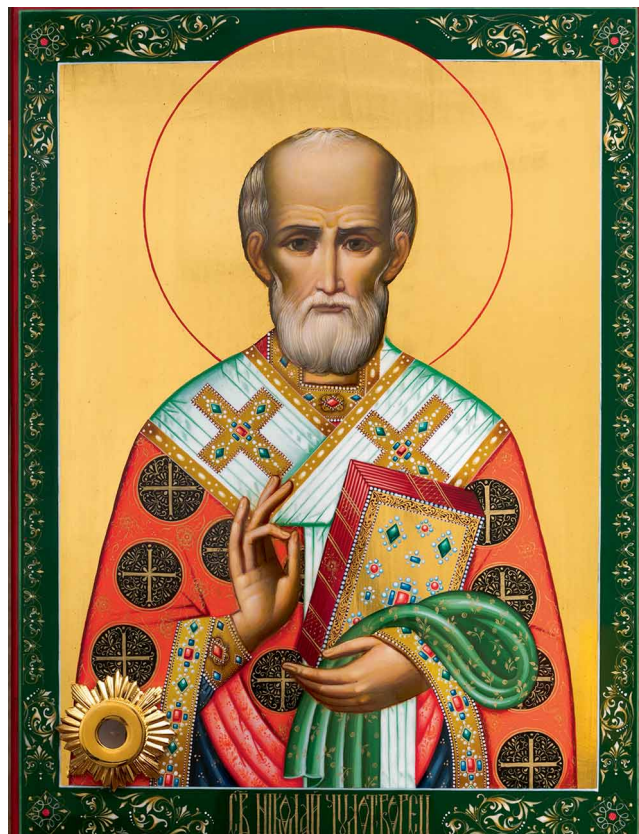
Икона — это послание, но не художника, а Бога. Ответственность художника за результат — это, скорее всего, некая фигура речи, поскольку неясно, что считать результатом: собственно написание картины или ее успешную продажу, популярность у посетителей выставки, а может быть, мнение критики (что всегда предельно субъективно). Икона же — это принципиальное иное явление. Иконописец — посредник, который икону пишет, но не создает, ибо икона по учению святых отцов — «небесное явление» и «подобие» божественного. Живописец переносит на холст видимое, мирское и телесное, а в иконе как раз нет ничего мирского и телесного, ее образы являют нам тайну невидимого.

Икона — это текст. Слово «текст» происходит от латинского *textus* — ткань, соединение. Но это особый текст. Для его понимания нужно владеть определенным знанием и обладать специфическим сознанием, а главное — верой. Один человек проходит мимо иконы, лишь взглянув на нее, а другой застывает в благоговении перед прекрасным, ощущая ее зов к молитве, испытывая душой энергетическое поле силы, излучаемой через икону из царства вечного света, слыша внутренний логос и тишину вечности. Если иконописцу удалось это, то здесь можно говорить о результате.

Если коротко, то иконописец должен обладать таким качеством, которое позволяет отделить свое творчество от всех своих личностных качеств. Понятно, что это в идеале. Но это крайне важно.

Что касается портретиста, то он должен, наоборот, приложить ряд своих качеств для того, чтобы увидеть сущность своей модели, понять ее глубинную суть, высветить в портрете главное, что характеризует этого человека, что выделяет его среди ему подобных. В этой связи портретисту, мне, во всяком случае, интересны как выдающиеся, известные личности, так и просто встреченные индивиды, у которых есть во внешности что-то, что кажется мне необычным, какой-то внутренний свет, индивидуальность, загадка и т.д.

Икона Николая Чудотворца



К сожалению, этого всего с годами становится меньше. Женщины стремятся сделаться красивее, накачивают губы, лицо и другие части тела силиконом, становятся похожими друг на друга, и у меня были случаи, когда я отказывался писать портрет такой модели. Там писать нечего, с изображением лучше справится фотоаппарат.

Из сказанного очевидна разница между портретистом и иконописцем. Первый ищет натуру, идею, тему и выражает себя, выступая творцом своего произведения. Второй отрекается от себя и устанавливает некий мост между верующим и тем, в кого он верит. Иными словами, первый — творец, второй — посредник. И то и другое требует огромного труда, и то и другое само не приходит, везде нужно учиться.

Но и тот и другой испытывают счастье от своего труда и его результатов. А это главная тема вашего журнала.

Никас Сафронов,
Народный художник Российской Федерации



Большинство детей и взрослых хоть раз в жизни мечтали проснуться знаменитыми, но мало кто представляет весь путь к успеху, все его трудности, препятствия и неожиданные повороты.

Сегодня мы хотим познакомить вас с одним из проектов благотворительного фонда «Подари Любовь Миру» — «Сказочные паруса, или Невидимые крылья в действии», который мы считаем успешным, и рассказать, как все начиналось и чего успела достигнуть его команда.

Дмитрий Золотов, старший тренер проекта:

Идея развития инклюзивного парусного спорта возникла у нас в 2016 году. Скажу прямо, для меня как для яхтсмена со стажем было сложно представить, что человек без рук, ног или с травмой спины сможет самостоятельно участвовать в регатах в качестве рулевого. Но мы решили попробовать. Летом 2016 года в Геленджике у нас появилась возможность выйти на воду на спортивном швертботе с Александром Похилько, который без сомнений согласился на этот эксперимент. Сначала он просто сидел и смотрел как и чего, потом загорелся возможностью самому управлять яхтой, попробовал, и ему очень понравилось. В результате он не просто сел за руль с моей помощью, он начал управлять яхтой самостоятельно. Конечно, ему нужен был помощник без ограничений по здоровью, чтобы работать с парусами, но управлять и принимать решения он смог сам. Так мы поняли, что инклюзивный парусный спорт — это хорошая идея не только в плане реабилитации, но и как полноценный вид спорта, и начали двигаться в этом направлении.



С 2017 по 2021 годы развитие инклюзивного парусного спорта, которым занимались Александра и Дмитрий Золотовы, активно поддерживало Всероссийское общество инвалидов (ВОИ), но в основном участниками были взрослые люди с инвалидностью. Было много сделано в плане привлечения участников из регионов, подобран оптимальный для всех видов инвалидности класс яхт — парусный катамаран «Яркат», проводились межрегиональные учебно-тренировочные сборы, и инклюзивные экипажи, в которых рулевым был человек с инвалидностью, стали участвовать в регатах в классе «Яркат». В 2020 году семьи, в которых есть дети с инвалидностью, начали принимать участие в ознакомительных мастер-классах, которые проводили Золотовы для популяризации инклюзивного парусного спорта в Москве и Московской области. И это стало очень востребованным.

Семьи захотели тренироваться и участвовать в регатах семейными инклюзивными экипажами. Так в инклюзивном парусном спорте стало зарождаться новое направление, где могли бы заниматься дети с инвалидностью — сначала с родителями, а потом и со своими здоровыми сверстниками в одном экипаже. В 2021 году ВОИ закрыло свою федеральную парусную программу и возможность развивать инклюзивный парусный спорт в классе «Яркат». Флот в классе «Яркат» в Москве и Московской области сократился до двух личных катамаранов Александры и Дмитрия Золотовых. Возможность дальше развивать инклюзивный парусный спорт на межрегиональном уровне тоже могла сильно осложниться или исчезнуть совсем.

Наш фонд решил поддержать центр развития народного яхтинга и парусного туризма «Вода и ветер», который создали Золотовы, и начать совместный проект по развитию инклюзивного парусного спорта в восьми регионах. Мы подали заявку на второй грантовый конкурс с проектом «Сказочные паруса, или Невидимые крылья в действии».

Александра Золотова:

Этот наш парусный проект благотворительного фонда «Благо Дари Миру», которым руководит Марина Волкова, стал сказочным. Марина вообще все, что делает, делает в концепции сказок. Сказочные фотосессии, профориентация через сказки и все остальное, что связано с реабилитацией, она делает через сказки. То есть все проекты, направленные на реабилитацию детей и взрослых с инвалидностью и их семей, объединяются сказками. Вот и паруса у нас теперь сказочные. А вторая часть названия «Невидимые крылья в действии» добавилась потому, что у фонда есть проект — детский инклюзивный волонтерский корпус «Невидимые крылья», и все его участники полюбили паруса. Мы все объединили в один проект: паруса, сказки, инклюзию, парусный спорт — и назвали «Сказочные паруса, или Невидимые крылья в действии».

ВЕТЕР УСПЕХА

В ТВОИХ ПАРУСАХ



ВРЕД ДИЕТ ДЛЯ КОЖИ

СМЕШНАЯ ПРАВДА О ТОМ,
КАК МЫ МУЧАЕМСЯ
РАДИ КРАСОТЫ

В мире, где каждый второй блогер делится своими секретами идеальной фигуры, а диеты становятся настоящими культами, мы забываем о том, что наша кожа – это не просто обёртка, а живой орган, который тоже хочет быть счастливым. Давайте разберёмся, как наши диетические приключения могут повлиять на состояние кожи, и сделаем это с улыбкой!

ДИЕТА «СУПЕРФУДОВ», ИЛИ КАК Я СТАЛА ЗЕЛЁНЫМ МОНСТРОМ

Вы когда-нибудь пробовали есть только авокадо, киноа и чиа? Да, это звучит как меню для супергероя, но на самом деле вы просто превращаетесь в зелёного монстра! Ваша кожа начинает требовать разнообразия, а вы ей: «Нет, сегодня только смузи!» В итоге вместо сияния вы получаете тусклый цвет лица и, возможно, даже пару новых друзей в виде акне.

УГЛЕВОДЫ ПОД ЗАПРЕТОМ. И ЧТО ТЕПЕРЬ?

Когда вы решаете, что углеводы – это зло, ваша кожа, похоже, не согласна с этим решением. Она начинает протестовать, как подросток, которому запретили выходить на улицу. Без углеводов ваша кожа может стать сухой и шелушащейся, а вы будете выглядеть так, будто только что вышли из пещеры. И кто же тогда будет радоваться вашему идеальному весу, если ваша кожа выглядит как старая картошка?

3. ПРОТЕИНЫ НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

Да, белок – это важно, но когда вы начинаете есть его в каждом приёме пищи, ваша кожа может начать чувствовать себя как на диете в спортзале. Она требует жиров, витаминов и минералов, а вы ей: «Только куриная грудка и яйца!» В результате ваша кожа может стать более чувствительной, и вы рискуете получить не только акне, но и аллергические реакции.

ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ, НО НЕ В ТАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ!

Все мы знаем, что вода – это хорошо. Но когда вы решаете выпивать 5 литров в день, ваша кожа может начать думать, что вы её заливаете. Появляются отёки, и вместо свежести вы получаете «мокрое» лицо. В итоге вместо того чтобы сиять, ваша кожа выглядит так, будто она только что вышла из бассейна.

ИТОГ: НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БАЛАНСЕ!

В конце концов, диеты могут быть полезными, но не забывайте о том, что ваша кожа – это не просто отражение вашего питания. Она требует любви, разнообразия и, самое главное, баланса. Так что, если вы хотите, чтобы ваша кожа сияла, не забывайте иногда побаловать её шоколадом или пиццей. В конце концов, счастливая кожа – это красивая кожа!

И помните: смех – это лучшее средство от всех бед, в том числе и от диетических страданий!

Надежда Шишкина,
косметолог

Барбара Шер
Энни Готтлиб

Мечтать не вредно

Как получить то,
чего действительно
хочешь

БАРБАРА ШЕР

Американская писательница,
мотивационный спикер, автор
семи книг о достижении целей.

«Все мечты реальны! Ты все можешь! Нет ничего невозможного!» — я думаю, каждый из вас хотя бы раз в жизни слышал эти слова. Возможно, вы уже давно не верите в чудеса, и ничто больше не вдохновляет вас мечтать. Вероятно, кто-то из вас считает, что мечтать — это бесполезное занятие, с которым стоит расстаться, вступая во взрослую жизнь, но это не так. В своей книге «Мечтать не вредно» Барбара Шер показывает нам, что мечтать можно и нужно в любом возрасте! В этой книге для каждого найдется «рецепт своего счастья», она предназначена для тех, кто хочет быть успешным в карьере, любящим в семье, да и просто счастливым человеком.

«Вы никогда не научитесь, не достигнете или не создадите ничего ценного, если не позволите себе совершать ошибки».

«Вы могли заметить, что когда отлично себя чувствуете, думаете о себе очень мало. Вы — лишь фон сознания, а не объект на первом плане. Вы сосредоточиваете внимание на себе только тогда, когда чувствуете себя плохо. Тогда, конечно, вы больше ничего не видите».

«Трудности не причина отказываться от жизни своей мечты».

«Если есть цель, то вся ваша жизнь ведет вас к ней».

В этой книге собраны простые, но действенные советы, которые помогут каждому из вас разобраться в себе, найти силы и мотивацию для достижения целей. Радуйтесь, любите, живите, мечтайте!

Ксения Великая

МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

КОНСТАНТИН МАРИКОВ



АИША ЧУДНОВА



ВЕРА ПОДШИБЯКИНА



АНАСТАСИЯ ВОРОТИЛОВА

