

n Style

NightStyle



COVERSTORY

НАТАЛЬЯ
ТОРНКВИСТ

ТЕМА НОМЕРА

ЭКОЛОГИЯ

ТАКЖЕ

В НОМЕРЕ:

Екатерина Болотова
Александр Борода
Марина
Муравьева-Газманова
Людмила Подосинникова
Юдит Соркина
Виктория Хайнак
Эстер Вавилонская
Юлия Желвакова
Омар Байрамов

ЭКСКЛЮЗИВ

ЯРОСЛАВ
СУМИШЕВСКИЙ

ДМИТРИЙ
КРАВЧУК



DS Jets
BUSINESS AVIATION COMPANY



www.dsjets.com

t.me/DS_Jets

+7 915 242-93-68

ФОРМУЛА ДОВЕРИЯ



«Формула доверия» —
ваш надежный проводник
к более крепким и глубоким
отношениям.



16+

С ОЛЬГОЙ ТОКМАКОВОЙ

Программа «Формула доверия» — возможность окунуться в загадочный и многогранный внутренний мир мужчины.

Благодаря нашим гостям мы стремимся раскрыть самые сокровенные аспекты мужской психологии и не только исследуем, как мужчины воспринимают окружающую действительность, но и наоборот, как события и отношения формируют их поступки и мотивацию.

Какова истинная суть мужской энергии и силы?
Как мужчины относятся к собственным эмоциям?
Какая роль отведена слабостям?

«Формула доверия» — ваш надежный проводник к более крепким и глубоким отношениям.

Пора узнать, что движет мужчинами, попробовать взглянуть на мир их глазами и построить с ними прочные мосты взаимопонимания!

ОЛЬГА ТОКМАКОВА

Ведущая авторского шоу «Формула доверия», профессиональный журналист, талантливый специалист в сфере связей с общественностью. В ее активе успешные проекты и десятки благотворительных инициатив, организация масштабных мероприятий.

**НЕ ПРОПУСТИ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ
EUROPA PLUS TV!**

**EUROPA
PLUS TV**

РЕКЛАМА



JOZEF

&

ZARINA



«МЫ ВПЯТЫЙ РАЗ»



**Europa
plus** ★ **TV**

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПРЕМЬЕРА НОВОГО СИНГЛА «МЫ ДРУЗЬЯ»

Jozef — талантливый музыкант и автор песен, чья музыка пронизана неподдельной искренностью, которая резонирует с сердцами людей.

Он не боится экспериментировать с нотами и текстами, создавая аутентичные композиции. Его креативное мышление и врожденное чувство стиля помогают создавать тексты, мелодии и ритмы, которые неизменно находят отклик у слушателей и становятся хитами.

Zarina — талантливая харизматичная молодая артистка с большими целями и амбициозными планами, которую по праву можно назвать «жемчужиной Центральной Азии». Ее виртуозный вокал и уникальная манера исполнения сочетают в себе поистине восточную загадку и западную страсть.

Она — настоящая магия и олицетворение безграничной свободы звука, наполняющего каждую композицию эмоциональной глубиной, проникающей в самое сердце.

JOZEF

ZARINA



*Джозеф, Зарина

16+

РЕКЛАМА



278
BURO



ТЕХНИЧЕСКАЯ И ИНТЕРЬЕРНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ В2В-ОБЪЕКТОВ

- Разработка дизайн-проекта
- Изготовление мягкой и корпусной мебели
- Текстиль премиального качества
- Изготовление арт-объектов и предметов искусства
- Освещение
- Двери
- Техническая комплектация профессиональных баров, кухонь
- Посуда и стекло Horeca
- Воплощение в жизнь дизайн-проекта от А до Я, включая ландшафт
- Внутреннее и внешнее наполнение объектов премиум-класса

 +7 926 538-03-91

 Москва, ул. Плющиха, д. 42, офис 2/6



учредитель

Аннэтэс Рудман

издатель

Аннэтэс Рудман

i@arudman.ru

главный редактор

Оксана Петрова

литературный редактор, журналист

Татьяна Короткова

выпускающий редактор

Ковешникова Ксения

арт-директор

Алексей Шумов

цветокорректор

Константин Кудрявцев

над номером работали:

Марина Муравьева-Газманова**Людмила Подосинникова****Виктория Коровина****Виктория Хайнак****Юдит Соркина**

и др.

фотографы:

Suzuriya Akihiro**Елена Белова****Анастасия Протас****Тарас Помогайбенко****Наталья Максимова****Роман Афанасьев****Илья Золкин****Антон Агарков****Андрей Белавин****Максим Чумаков****Т. Лесняк****С. Горбатых****Г. Дубино**

На обложке:

Наталья Торнквист

приложение n-Style

для ваших мобильных устройств (iOS, Android)



ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА
И РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7 (964) 552-79-97

Отпечатано в ЗАО «Печатный двор «Р-МАСТЕР». Адрес: 125438,
г. Москва, ул. Михалковская, д. 52, стр. 23

Производство журнала n-Style / NightStyle осуществляет
ООО «Импресс Медиа»

Дата выхода: 14.03.2025. Тираж: 50000 экз.

Цена свободная

АДРЕСА ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:

123100, г. Москва, Электрический пер., д. 3/10, стр. 1,
этаж/помещ. 5/1, ком/офис 3/А4Р

тел.: +7 (495) 741-58-80, +7 (495) 989-65-75;

www.nightstyle.ru**Журнал n-Style / NightStyle**

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы
по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций по Центральному федеральному округу 29.04.2014.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ № ТУ 50-01996

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных и фотоматериалов. Любое воспроизведение материалов или их фрагментов
допускается только с письменного разрешения редакции. Точки зрения авторов могут не совпадать с мнением редакции.



16

10 • ОТ ИЗДАТЕЛЯ • Аннэтэс Рудман
12 • ОТ РЕДАКТОРА • Оксана Петрова

COVERSTORY

16 • НАТАЛЬЯ ТОРНКВИСТ •
Что мы оставим следующим поколениям?

ПЕРСОНА

64 • ЯРОСЛАВ СУМИШЕВСКИЙ • Я мечтаю о классных зрелищных шоу
88 • ДМИТРИЙ КРАВЧУК • Право на своего читателя

LIFESTYLE

28 • САЯНО-ШУШЕНСКИЙ ЗАПОВЕДНИК •
Снежный барс — властелин горных вершин
34 • ХАКАССКИЙ ЗАПОВЕДНИК • Сохраняя природу и историю
42 • НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК • Смоленское Поозерье
46 • БУЗУЛУКСКИЙ БОР • Царство леса среди степей
52 • ОРЕНБУРГСКИЙ ЗАПОВЕДНИК • Лошадь Пржевальского
116 • КУЛЬТУРНЫЕ СВЯЗИ • Элементарные частицы Анны Грековой

КОЛУМНИСТЫ

60 • МАРИНА МУРАВЬЕВА-ГАЗМАНОВА • Генеральная уборка
76 • РАВВИН АЛЕКСАНДР БОРОДА • Экологичность: модный «тренд»
82 • ЭСТЕР ВАВИЛОНСКАЯ • Жизнь своя или чужая?
86 • ОМАР БАЙРАМОВ • Экологическая перспектива
96 • ЮДИТ СОРКИНА • Все, что окружает нас — это подарок Творца
98 • ВИКТОРИЯ ХАЙНАК • Экология отношений
или духовная работа над собой?
110 • ЛЮДМИЛА ПОДОСИННИКОВА • Экологическое поведение
114 • ЮЛИЯ ЖЕЛВАКОВА • Русская культура,
космизм и экология. Как они связаны?
122 • ЕЛЕНА КРЫЛОВА •

Полимолочная кислота как выбор нового поколения

FASHION & STYTE

100 • СПЕЦПРОЕКТ • Из Токио в саванну

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА

126 • JETSET
140 • Гороскоп



64



116



88

В НОМЕРЕ



28



100



96



60



52

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Алтай

*Здесь петухи уже поют,
Пока в Москве на небе звезды,
Ищу покой, ищу уют
В краю суровом и серьезном,*

*Где своеправная Катунь
Чиста, быстра, неукротима.
Холодный северный июнь,
Вдохнув туман, проходит мимо.*

*Здесь прилетает на заре
Непостижимый дух Алтая,
Стоит на солнечной горе
И кедром косы расплетает.*

*Я, словно в храм, иду в тайгу,
Молюсь на камни, воздух, реку,
И с Богом говорить могу,
Как с самым близким человеком.*



Аннэтэс Рудман,
издатель
журнала n-Style
i@arudman.ru



Каждый шаг имеет значение



В нашем мире, где каждый миг звучит как призыв к действию, вопросы экологии и сохранения окружающей среды становятся не просто актуальными, а неотъемлемой частью нашего существования. Природные ресурсы, как драгоценные сокровища, находятся под угрозой, а экосистемы, словно хрупкие храмы, требуют бережного отношения. Климатические изменения подобно бурным ветрам бросают вызов всему человечеству, заставляя нас задуматься о нашем месте в этом великом танце жизни.

Технологии, как светлые маяки надежды, могут стать мощным инструментом в борьбе с экологическими бедами и в обеспечении устойчивого развития нашей планеты. Они выступают ключевыми союзниками в решении экологических задач, открывая новые горизонты для нашего взаимодействия с природой. Однако, чтобы преодолеть эти вызовы, нам необходимо объединить усилия – общества, правительств, предприятий и научных сообществ.

Каждый из нас, как капля в океане, может внести свой вклад в сохранение окружающей среды,

осознавая важность экологической ответственности. Поддерживая инновационные технологии, мы можем создать устойчивое будущее, где природа и человек сосуществуют в гармонии. Лучшее, что мы можем сделать для нашей планеты, – это сберечь ее для потомков, оставив им не только наследие, но и возможность наслаждаться красотой и богатством природы. 🌿

Оксана ПЕТРОВА,
приглашенный главный редактор
журнала n-Style

TION Edelweiss

Инверторный кондиционер

TION.



НОВИНКА

**Чистота.
Комфорт.
Стиль.**



Мягкий поток воздуха

Конструкция жалюзи обеспечивает объёмное и мягкое распределение воздуха. Настройка потока в четырёх направлениях.



Трехступенчатое обеззараживание

UV-лампа, бактерицидные фильтры с ионами серебра и режим «самоочистки» позволяют эффективно уничтожать бактерии, вирусы и плесень.



Режим обогрева

Кондиционер может работать на обогрев при температуре на улице до -20°C , а на охлаждение – при температуре на улице до -15°C .



Работа в тихом режиме

Уровень шума от 22 Дб(А) при подаче воздуха от 330 м³/ч.



8 800 500 60 29
tion.ru

«Реклама»



Екатерина Харченко

Современный фитнес все еще живет стереотипами: «Хочешь красивые формы – поднимай тяжелые веса», «Нужно убиваться на тренировках, чтобы был результат». Екатерина Харченко, фитнес-тренер, мама двоих детей и спортсменка категории фитнес-бикини, разрушает эти мифы. Она доказывает, что можно создать «сочные» формы, тренируясь комфортно и без изнуряющих нагрузок.

В мире бодибилдинга принято считать, что большие веса – залог прогресса. Екатерина пошла другим путем. Ее методика основана на «ягодичной технике» – особом стиле тренировок, который задействует нужные мышцы даже при небольших отягощениях. «Я не призываю качать сотни килограммов, – говорит Екатерина. – Главное – включить мышцы в работу правильно».

Подход тренера основан на увеличении времени под нагрузкой, контроле и исключении лишних компенсаторных движений. Это позволяет женщинам достигать видимого результата без риска перекачать ноги или получить травму.

Среди клиентов Екатерины – известные блогеры, многодетные мамы и девушки, которые только начинают свой путь в фитнесе. Ее программа подходит даже тем, кто никогда не занимался в зале. Это особенно важно для женщин, которым сложно найти баланс между семьей, работой и тренировками.

«Я сама мама двоих детей и знаю, как трудно выкроить время на спорт. Поэтому мои программы адаптированы под реальную жизнь: они дают максимальный эффект за минимальное время», – рассказывает Екатерина.

Чтобы сделать фитнес доступнее, Екатерина создала телеграм-бот с тренировками в «ягодичной технике». Это удобный формат для занятых женщин: тренировки можно проходить в любое время, а понятные видеоинструкции с озвучкой помогают выполнять упражнения правильно.

«Моя цель – показать девушкам, что тренировки могут быть приятными. Можно не умирать в зале, а тренироваться с удовольствием и получать шикарный результат», – делится Екатерина.

Сегодня ее методика помогает десяткам женщин преобразоваться без стресса, жертв и диет. Фитнес может быть комфортным – и Екатерина Харченко доказывает это на собственном примере.



ЮВЕЛИРНЫЙ ДОМ

Styleavenue

КОЛЛЕКЦИЯ

Синяя Птица

Продюсер и фотограф:
Наталья Грибова
Модель: Анастасия Венза

МОСКВА: Отель САВОЙ, Рождественка, 3/6. Тел.: +7 (495) 620 85 96

Отель РЭДИССОН СЛАВЯНСКАЯ, пл. Евразии д. 2. Тел.: +7 (495) 941

С.-ПЕТЕРБУРГ: Галерея Бутиков GRAND PALACE, Невский пр., 44, Итальянская

Тел.: +7 (812) 449 94 43



WWW.STYLE-AVENUE.SU

Что мы оставим следующим поколениям?

Интервью с Натальей Торнквист

В наше время быть экологом – значит быть гражданином в самом высоком понимании этого слова. Деятельность эколога требует напористости, воли, дипломатии и глубоких знаний. Сегодня в гостях у журнала n-Style человек, которого смело можно назвать одним из лидеров экологического движения в нашей стране, примером для подрастающего поколения. Наталья Торнквист – член Общественного совета Росприроднадзора России, известная телеведущая, постоянный участник крупнейших эко-форумов. Являясь основателем и президентом благотворительного фонда «Возрождение природы», Наталья посвятила свою жизнь борьбе за здоровье планеты.





N.S. Наталья, расскажите о вашем детстве в Челябинской области. Вспомните самые яркие моменты, сформировавшие ваше экологическое мировоззрение.

– Я всегда любила учиться. Одним из любимых предметов в школе было природоведение, где мы, ученики, по заданию учителя вели каждый свой дневник наблюдений за природой: записывали погоду, факты о животных и растениях нашей местности. Я вырезала и приклеивала картинки природы из журналов и открыток в дневник, описывала горы и озера нашей местности, представителей местной флоры и фауны, записывала метеорологические наблюдения. Мой дневник был объемный и красочный. Эта творческая, но в то же время исследовательская работа в школе была в удовольствие и запомнилась мне на всю жизнь.

N.S. Какое влияние на ваш выбор карьеры оказали ваши родители и их ценности? Были ли у вас семейные традиции, связанные с экологией?

– Мы с родителями всегда выращивали свой сад и огород. Вишня, слива, яблоки разных сортов и груши, крыжовник и смородина в саду радовали нас своим цветением весной и всегда богатым урожаем летом. Огород – это воспитание трудом и роскошь органически выращенных овощей и корнеплодов на пользу семьи. Я благодарна родителям за это время созидания и связи с природой.

Мои дедушка и папа держали пчел. Мы ценители меда и знаем, какой это непростой труд – сохранить пчел и произвести качественный мед и продукты пчеловодства. Мы также из первых рук знаем о полезных свойствах меда. В связи с этим мне особенно дороги проекты по сохранению пчел, популяции которых страдают по всей планете в связи с ухудшением состояния окружающей среды и изменением климата. И просто хочется поддержать пчеловодов добрым словом и поблагодарить за их труд.

N.S. Почему вы выбрали именно юридическую специальность для получения высшего образования?

– Мною руководило стремление к справедливости и желание помогать людям. Юриспруденция требует аналитических навыков, критического мышления и постоянного обучения, то есть это еще и интеллектуальный вызов. Работа юриста – это общественно полезная и социально значимая деятельность. А также в конце 1990-х – начале 2000-х годов это была одна из наиболее стабильных, востребованных и хорошо оплачиваемых профессий.

Получив высшее юридическое образование в Южно-Уральском государственном университете в России, я дополнила его бакалавриатом швейцарского права в Женеве (Швейцария) на французском языке и позже магистром международного коммерческого права в Лозанне (Швейцария) на английском языке. Сейчас я регулярно прохожу курсы повышения квалификации в сфере экологии.

Знания в этой сфере и постоянное обучение в сфере защиты природы необходимы мне для работы.

N.S. Расскажите о своем участии в благотворительной деятельности за рубежом.

– Мы с супругом на протяжении многих лет поддерживали Международный Красный Крест, фонд Hand in Hand, который помогает женщинам в Африке, и другие. Но в 2021 году я приняла решение создать свой благотворительный фонд «Возрождение природы», который вот уже четвертый год помогает сохранению природы России, и сосредоточила на этом все свои личные усилия как меценат и волонтер.

N.S. Как думаете, чем отличается понимание экологических вопросов в Европе и в России? Что изменилось в этом плане за последние 10–15 лет?

– В Европе стали намного раньше сортировать мусор, проводить уроки экологии и говорить о защите природы в школах, применять экологические стандарты в строительстве, строго относиться к техническому осмотру автомобилей и их выбросам, нормам по выбросам предприятий, качеству воздуха, воды и почвы, качеству продуктов. В Европе давно существует линия органических продуктов почти во всех продуктовых магазинах.

Но и в России экологическая проблематика воспринимается многогранно. Примерно с 2016 года в России активно развивается экологическая повестка – национальная повестка устойчивого развития, а с 2018 года стартовали национальные проекты. В частности, среди 12 национальных проектов появился национальный проект «Экология». Это системный подход к проблемам окружающей среды, и он потребовал от всех заинтересованных сторон (органов законодательной, исполнительной власти, бизнеса и НКО) перестройки всей деятельности. Так, органы законодательной власти планомерно пересмотрели, обновили и приняли новую нормативную базу для различных отраслей экономики в области охраны окружающей среды и природопользования. Обновление проходило с 2017 года и продолжается по настоящее время. Органы исполнительной власти в оперативном порядке организовали курсы повышения квалификации для всех сотрудников организаций и предприятий всех уровней.

Я всегда любила учиться. Одним из любимых предметов в школе было природоведение



COVERSTORY

Обновлены нормативные документы в регионах России, на всех предприятиях, во всех отраслях. Научные организации с 2018 года стали включать практически во все научные темы исследований вопросы нагрузок на окружающую среду и элементы преодоления негативных последствий. Образовательные организации с 2019 года стали законодателями популярности экологической повестки. Такого количества экологических молодежных моделей международных мероприятий (Молодежный водный форум, Молодежный климатический форум и т. п.) не проводят, пожалуй, больше нигде. Кроме того, в рамках каждого крупного форума всегда проводится Молодежный день. Наиболее интересным направлением для школьников и студентов в России сейчас является уникальная модель образовательного центра «Сириус», который находится в Сочи на месте бывших олимпийских объектов. Среди нескольких направлений практико-ориентированного обучения есть и фундаментальные естественные науки, которые изучают с экологическим уклоном (экологическая физика, экологическая химия и т. п.), а также в Университете «Сириуса» открыта магистерская программа по климатическим изменениям.

Если говорить об экологической повестке бизнеса, с переходом от корпоративной социальной отчетности на ESG-повестку все организации в обязательном порядке планируют проведение множества акций с волонтерами, организуют и дорогостоящие проекты – например, нани-

мают дайверов с их оборудованием для очистки прибрежной и придонной акватории водных объектов. Появились долгосрочные проекты по попечительству над редкими животными, строительству питомников для растений и животных, берут в долгосрочную аренду крупные участки леса, пострадавшие от пожаров и болезней, для восстановления силами предприятий и другие акции. Например, авиакомпания S7 («Сибирь») несколько лет проводила широкую кампанию по отчислению с каждой транзакции небольшой суммы в счет восстановления лесов Сибири.

Повестка общественных организаций (НКО) в России агрегирована в рамках работы института региональных общественных палат и Общественной палаты Российской Федерации. Также действуют благотворительные фонды по защите и сохранению природы.

Среди крупных форумов, которые проводятся в России, хочется отметить федеральный форум «Экология», форум «Чистая страна», арктические форумы. Первый этап

Не так давно
были опублико-
ваны ис-
следования
о «пластико-
вом пятне», по-
степенно раз-
растающемся
и разрушаю-
щем уникаль-
ную экосисте-
му Байкала



национального проекта «Экология» был успешно завершен. В 2025 году начался новый его этап – «Экологическое благополучие». Из названия видно, что базовые направления за прошедшие шесть лет были решены, теперь работа разворачивается в области совершенствования промышленного производства, уменьшения отходов, развития зеленой циркулярной экономики и активного экотуризма.

N.S. Почему вы приняли решение работать в России? С каким багажом опыта вернулись?

– Вернувшись в 2021 году и погрузившись в реалии нашей жизни, я была приятно удивлена цифровизации почти всех сервисов, отличной работе банковских услуг и приложений, уровню развития многих сервисных услуг, в том числе и медицинских. Уровень самый высокий! Я приехала с багажом знаний в области международного права, опытом работы по специальности, опытом общения с людьми разных национальностей, и это очень богатый опыт, который, кстати, помог понять и ощутить еще больше мою национальную идентичность. Удивляли надписи на иностранных языках в России, вывески, слова-англицизмы в речи людей. Я не могла понять: это что, так, наверное, модно? А зачем? Ведь в других странах не так: люди, наоборот, стараются сохранить национальную самобытность, язык и культуру. Хотя я за изучение иностранных языков. По окончании школы наши дети могут и должны свободно говорить минимум на трех языках, это норма, необходимость, а не какое-то достижение в современном мире!

Больше всего меня поразила наша природа, особенно первозданная природа, которую мне посчастливилось увидеть в поездках по заповедным территориям по проектам фонда. Поразили также люди, работающие на особо охраняемых природных территориях, в области защиты природы, в сфере экологии, а также учителя школ и профессора вузов – своим теплом, радостью, светом и великолепными знаниями. С ними можно говорить часами, учиться, смеяться, становиться лучше.

N.S. Как вы оцениваете экологические инициативы в России? Волга, Байкал, русский лес – насколько серьезные экологические проблемы в нашей стране?

– Экологические инициативы в России стремительно развиваются. Многие организации, компании и частные лица активно участвуют в программах по защите окружающей среды. Однако, несмотря на прогресс, есть экологические проблемы, которые в нашей стране остаются весьма серьезными.

Волга, Байкал и русские леса – это символы российской природы, и состояние этих объектов имеет особую значимость.

Волга – одна из крупнейших рек Европы и важнейший водный ресурс России. Однако даже она проходит

Удивляли надписи на иностранных языках в России, вывески, слова-англицизмы в речи людей. Я не могла понять: это что, так, наверное, модно?

испытание множеством экологических угроз. Загрязнение промышленными отходами, сельскохозяйственными стоками и бытовыми отходами – это лишь некоторые из них. Проблема усугубляется строительством плотин и гидроэлектростанций, что нарушает естественные процессы водообмена и влияет на экосистему рек и примыкающих к ней территорий.

Озеро Байкал – достояние нашей страны, самое глубокое озеро в мире и крупнейший резервуар пресной воды. Здесь обитают байкальские нерпы и множество других эндемиков. Они вызывают у всех умиление. Тем не менее Байкал страдает от загрязнения, вызванного промышленностью и туризмом. Не так давно были опубликованы исследования о «пластиковом пятне», постепенно разрастающемся и разрушающем эту уникальную экосистему.

Леса России – это часть легких нашей планеты. Они занимают около одной пятой мировых лесных массивов и играют ключевую роль в регулировании глобального климата. Однако вырубка лесов, пожары и незаконная заготовка древесины наносят огромный ущерб лесной экосистеме. Леса страдают от изменения климата, что приводит к увеличению частоты и интенсивности пожаров.

Эти серьезные экологические проблемы в России требуют комплексного подхода и совместных усилий со стороны государства, бизнеса, НКО, и главное – личного вклада каждого из нас. Потому что главный вопрос, который мы должны задать самим себе: что мы оставим нашим детям, внукам, всем последующим поколениям?

N.S. Как возникла идея создать благотворительный фонд «Возрождение природы» и какие основные цели вы поставили перед собой и вашей командой?

– В 2021 году в России было немного благотворительных организаций, сосредоточенных на сохранении нашей удивительной природы. Идея создания «Возрождения

Наша миссия — объединение равнодушных людей, поддерживающих экологические проекты

природы» возникла у меня не случайно. Будучи многодетной мамой, я глубоко понимаю, насколько важное значение для нашего здоровья и здоровья наших детей имеет состояние окружающей среды, качество воды, воздуха и продуктов, которые мы потребляем. И еще: природа создана не только для нас.

«Возрождение природы» реализует проекты, направленные на сохранение редких видов животных и растений, водных ресурсов, лесовосстановление, экопросвещение. Фонд помогает заповедникам и национальным паркам России. Наша миссия — объединение равнодушных людей, поддерживающих экологические проекты по защите и сохранению окружающей среды.

N.S. Ваш приоритет — защита редких видов животных? Есть мнение, что смена флоры и фауны — естественный и неостановимый процесс, вы согласны? При этом какие-то удивительные формы жизни обнаруживаются каждый год. Например, в 2024-м найдена ранее неизвестная форма жизни на дне Тихого океана.

— Защита редких видов животных — это лишь часть работы фонда. Мы стремимся сохранять биоразнообразие в целом, понимая, что каждое живое существо играет важную роль в экосистемах планеты. Смена флоры и фауны, безусловно, является естественным процессом, который происходил на протяжении миллионов лет эволюции. Однако современные темпы изменения климата, антропогенный фактор значительно ускоряют этот процесс, что приводит к исчезновению многих видов быстрее, чем они могли бы адаптироваться.

Да, новые виды продолжают открываться учеными, как, например, упомянутая вами находка в Тихом океане. Но это не отменяет того факта, что многие уникальные формы жизни исчезают навсегда, прежде чем мы успеваем их изучить и понять их значение для экосистемы.

Поэтому мы сотрудничаем с заповедниками и национальными парками, активно разрабатываем и реализуем проекты по сохранению редких видов животных и растений России, а также работаем над повышением экологической грамотности населения. Только совместными усилиями мы сможем обеспечить устойчивое будущее для нашей страны, нашей планеты и всех ее обитателей.

N.S. И все-таки что удалось сделать по охране редких видов животных? В чем конкретно заключается помощь вашего фонда?

— Фонд помогает сохранить и возродить 18 видов редких животных, включая дикого северного оленя, русского выхухоля, соколообразных, белого медведя, лошадь Пржевальского, зубра европейского, амурского тигра, снежного барса, дальневосточного и переднеазиатского леопардов, белого журавля, два вида китов и других.

Благодаря совместной работе с заповедными территориями у нас есть конкретные результаты.

Так, в 2023 году в Приокско-Тerrasном заповеднике мы помогли провести уникальную операцию по спасению молодой племенной зубрицы. Также фонд оказал поддержку национальному парку «Смоленское Поозерье» в реализации программы по реинтродукции зубра европейского. В Керженском заповеднике успешно реализован проект «Возрождение лесного северного оленя», направленный на увеличение популяции северного лесного дикого оленя в регионе.

Кроме того, мы оказали поддержку Государственному природному биосферному заповеднику «Хакасский» в создании инфраструктуры для Центра реинтродукции лошади Пржевальского — второго центра в России. В Саяно-Шушенском заповеднике при нашей поддержке открылся «Дом снежного барса» — важная площадка для изучения и защиты этого редкого и уязвимого хищника. В Березичском участковом лесничестве национального парка «Угра» при поддержке нашего фонда состоялся запуск вольера для зубров, предоставившего комфортные условия для их временного содержания и размножения.

Фонд «Возрождение природы» профинансировал приобретение снегохода и квадроцикла для национального парка «Башкирия», используемых для мониторинга и охраны популяции диких пчел, играющей ключевую роль в экосистеме региона. Для Хакасского и Саяно-Шушенского заповедников мы передали фотоловушки, позволяющие отслеживать ареалы обитания животных и проводить просветительские мероприятия, повышающие осведомленность общественности о важности охраны природы. А в Оренбургском заповеднике благодаря фонду появился трактор с навесным оборудованием, используемый для борьбы с лесными пожарами и охраны заповедной территории и ее обитателей от огненной стихии.

Будучи многодетной мамой, я глубоко понимаю, насколько важное значение для нашего здоровья и здоровья наших детей имеет состояние окружающей среды



COVERSTORY

Наталья Торнквист

ФОТОГРАФ: АНАСТАСИЯ ПРОТАС

«Возрождение природы» поддержало волонтеров, которые отправились в Анапу и Сочи для ликвидации последствий разлива мазута

N.S. Какие проекты фонда вы считаете наиболее значимыми и успешными, принесшими вам наибольшее удовлетворение?

– Каждый из реализуемых нами проектов имеет значение для сохранения природного наследия нашей страны и точно оставляет свой след в сердце всех причастных. От музеев и визит-центров в заповедниках до поддержки научных исследований и просветительских программ – вся наша деятельность направлена на то, чтобы сохранить природу и привлечь внимание общества к проблемам экологии.

Особенное место занимает помощь Бузулукскому бору, где мы помогли созданию первого питомника лесных растений, обеспечивающего эту особо охраняемую природную территорию необходимым лесопосадочным материалом. Таким образом, мы способствуем восстановлению лесов и сохранению биологического разнообразия региона.

Кроме того, мы поддерживаем научные исследования. Недавний пример – строительство Дома науки и обеспечение ученых всем необходимым оборудованием, включая моторную лодку, фотокамеры и термокостюмы для изучения китообразных в проливе Сенявина на Камчатке.

Не остаются без внимания и экстренные ситуации. Так, с декабря прошлого года «Возрождение природы» поддержало волонтеров, которые отправились в Анапу и Сочи для ликвидации последствий разлива мазута в Черном море. Добровольцы самоотверженно работали, очищая пляжи и спасая пострадавших птиц, таких как гагары и бакланы.

N.S. Мир на грани экологической катастрофы, и в то же время это путь к очеловечиванию людей, путь к экологическому мышлению, вы не считаете?

– Климатические изменения, таяние ледников, утрата биоразнообразия, загрязнение окружающей среды – все это реальные угрозы, требующие изучения и внимания, хотя для многих это звучит слишком абстрактно. А вот когда люди сталкиваются с конкретными проблемами, например с частыми и ранее невиданными наводнениями

и необходимостью переселения, – становится ясно, насколько хрупким и взаимосвязанным является наш мир. Возможно, именно в такие моменты некоторые люди начинают задумываться о своем месте в мире, о своей ответственности перед будущими поколениями.

N.S. Занимается ли ваш фонд просветительскими программами для детей и молодежи?

– Я верю, что экологическое мышление заложено в наших детях с рождения. Для школьников и студентов мы регулярно проводим конкурсы эссе, которые стимулируют молодежь задуматься о проблемах экологии и предложить свои идеи по их решению. Летом 2024 года мы организовали международную летнюю школу для воспитанников детских домов в Сибири. В январе 2025 года успешно была проведена международная «Зимняя школа 2025», в которой приняли участие студенты из России, Китая, Вьетнама и Индонезии. Кроме того, прямо сейчас каждый желающий может присоединиться к нашему бесплатному просветительскому онлайн-курсу по экологии «Живое дело для возрождения природы», доступному на платформе Getcourse.

Мы не ограничиваемся только академическими форматами. При нашей поддержке вышли два сезона тревел-шоу «С рюкзаками за спиной», в которых ведущие путешествуют по России, показывая природу и культуру страны под новым углом, доступным и интересным для молодежи.

Зрителям телеканала ТВЦ наверняка знакомы выпуски программы «Наша природа с Натальей Торнквист» в рамках утреннего шоу, где в беседе с приглашенными экспертами мы рассказываем об удивительных животных, растениях и процессах, происходящих в природе.

Для тех, кто предпочитает аудиоформат, мы запустили серию подкастов «Много толку», где эксперты делятся своими знаниями и опытом, а также дают практические советы по развитию экологических привычек.

И, конечно, мы не забываем о самых маленьких. Совсем недавно в витрине подарков на нашем сайте появилась научно-образовательная настольная игра «Удивительный мир беспозвоночных России». Она поможет родителям и детям провести время вместе, узнавая о разнообразных животных, населяющих разные экосистемы, и о той огромной пользе, которую приносят эти крошечные существа для всей планеты.

Когда люди сталкиваются, например, с ранее невиданными наводнениями и необходимостью переселения – становится ясно, насколько хрупким и взаимосвязанным является наш мир

Зрителям телеканала ТВЦ наверняка знакомы выпуски программы «Наша природа с Натальей Торнквист» в рамках утреннего шоу

N.S. Расскажите о вашем онлайн-проекте «Экологическая школа».

– Просветительский курс по экологии «Живое дело для возрождения природы» стартовал 7 октября 2024 года. Курс предназначен для широкой аудитории: школьников, студентов, педагогов, преподавателей вузов, активистов молодежных движений и всех, кто хочет внести свой вклад в сохранение природного наследия России.

Обучение организовано так, чтобы каждый мог освоить материал в комфортном для себя ритме. Все, что вам нужно, – это компьютер с выходом в интернет и несколько часов свободного времени в неделю. Главное – ваше стремление сделать мир лучше! Лекции читают ведущие эксперты-экологи, которые делятся своими знаниями, опытом и вдохновляют окружающих на реальные действия.

По окончании курса участники получают сертификаты, а лучшие выпускники будут приглашены к участию в Международном молодежном экологическом форуме.

N.S. Сегодня многие считают, что 2030 год станет поворотным в новейшей истории, произойдут важные технологические и иные прорывы. А каковы ваши личные ожидания от будущего в России и в мире?

– Мы живем в эпоху стремительных изменений, когда технологии развиваются с невероятной скоростью, а глобальные вызовы требуют немедленного реагирования. Конечно, 2030 год может стать важным рубежом, особенно учитывая прогнозы о технологических прорывах и изменениях в обществе.

Я верю в возможность гармоничного сосуществования людей с природой, где экономическое развитие будет сопровождаться бережным отношением к природным ресурсам и здоровью человека. В этом контексте Россия имеет большой потенциал благодаря своему богатству природных ресурсов и научно-техническим достижениям.

Я верю, что уже к 2030 году экологическая культура станет неотъемлемой частью повседневной жизни каждого гражданина.

Также хотелось бы верить, что научные исследования и инновации приведут к созданию новых технологий, способных минимизировать воздействие на природу. Например, создание необходимой инфраструктуры для мусоропереработки, развитие возобновляемых источников энергии, внедрение экологически чистых производств и переход на зеленую экономику позволят снизить нагрузку на природные ресурсы и уменьшить выбросы вредных веществ в атмосферу.

И, конечно, хотелось бы, чтобы укрепилось международное сотрудничество в области охраны окружающей среды. У природы нет границ. Совместными усилиями различных стран можно добиться значительных успехов в борьбе с замусоренностью, изменением климата, в сохранении биоразнообразия и природного наследия для будущих поколений и, конечно, защите редких видов животных и растений.

N.S. Что в планах у фонда «Возрождение природы» на ближайшую перспективу?

– Мы продолжим поддерживать национальные парки и заповедники, помогая им сохранять уникальные экосистемы и редкие виды растений и животных. Это включает финансирование научных исследований, проведение мероприятий по охране природы и поддержку просветительских программ для местных жителей.

Мы планируем развивать просветительские проекты, направленные на привлечение внимания людей к вопросам охраны окружающей среды, проводить лекции, семинары и мастер-классы для разных возрастных групп, запускать летние и зимние школы.

Важным аспектом нашей деятельности останется призыв к осознанному отношению к природе. Мы будем продолжать привлекать внимание общественности к экологическим проблемам, подчеркивая важность бережного отношения к природным ресурсам и необходимость сокращения негативного воздействия на окружающую среду.

И, конечно, наша команда намерена запустить ряд новых инициатив, направленных на решение актуальных экологических проблем. Это могут быть проекты по восстановлению лесов, очистке водоемов, внедрению зеленых технологий и многое другое.

Наша цель – создать условия для устойчивого развития и сохранения природного наследия для будущих поколений. 🌱

Каждый может освоить материал курса по экологии в комфортном для себя ритме. Все, что вам нужно, – это компьютер с выходом в интернет



Наш Telegram



Наш сайт
save-nature.ru



Мы ВКонтакте

СОХРАНИТЬ И ПРИУМНОЖИТЬ



С 2021 года благотворительный фонд Натальи Торнквист «Возрождение природы» реализует проекты, направленные на сохранение редких видов животных и растений, водных ресурсов, лесовосстановление, экопросвещение.

Фонд помогает заповедникам и национальным паркам России.

Наша миссия — объединение неравнодушных людей, поддерживающих

экологические проекты по сохранению и защите окружающей среды.

Фонд инициирует и принимает участие в международных и российских проектах по экологическому просвещению населения.

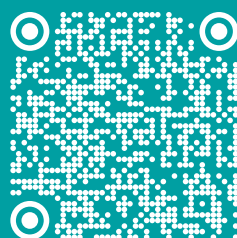
Фонд успешно создает партнерства с другими организациями и государственными учреждениями для совместной работы над решением экологических проблем.

Пожалуйста, для оформления благотворительного пожертвования отсканируйте QR-код с помощью мобильного банка на вашем устройстве.



Помочь природе
можно прямо сейчас!

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ КУРС «ЖИВОЕ ДЕЛО ДЛЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ПРИРОДЫ»



Начните бесплатное обучение сейчас

Возможность подключения в любое время



Снежный барс

Властелин
горных вершин

Трогательная и удивительная история о восстановлении численности снежных барсов в Саяно-Шушенском заповеднике

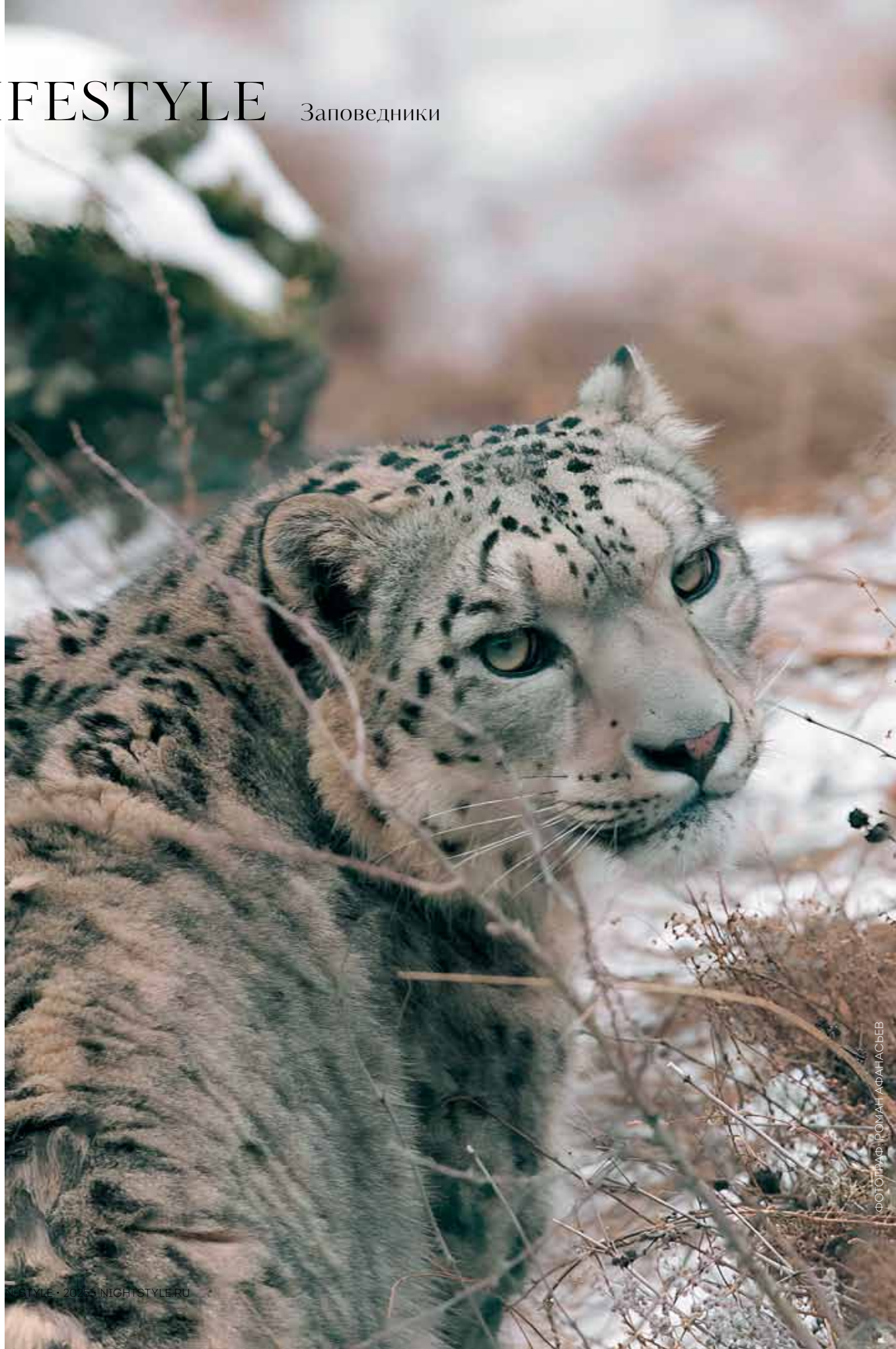
ФОТОГРАФИИ РОМАН АФАНАСЬЕВ





LIFESTYLE

Заповедники



ФОТОГРАФ: РОМАН АФАНАСЬЕВ

Там, где горные вершины касаются неба, где ветер поет на бескрайних просторах свои чудесные песни, где в природе царит гармония и время течет по своим вековым законам... Там заповедник «Саяно-Шушенский» – дом снежного барса.

Государственный природный биосферный заповедник «Саяно-Шушенский» – северная граница мирового ареала снежного барса, его историческое местообитание.

Снежный барс, или ирбис, – крупный представитель семейства Кошачьих, входит в список «Живых символов России» – ключевых видов флоры и фауны, охраняемых в заповедниках и национальных парках нашей страны. Этот таинственный и скрытный хищник до сих пор относится к малоизученным видам и занесен в Красную книгу Российской Федерации, Красный список Международного союза охраны природы и в Приложение Конвенции о международной торговле видами дикой фауны и флоры, находящимися под угрозой уничтожения. На сегодняшний день, по оценкам экспертов, численность ирбисов в России составляет не более 90 особей.

Места обитания ирбиса в Саяно-Шушенском заповеднике представляют собой крутые малоснежные склоны гор со скалистыми участками, порой отвесными скалами, с глубокими ущельями небольших речек, чередующихся с горной кустарниковой степью, спускающиеся в долину Енисея, расположенные на высоте 540–1200 метров над уровнем моря. В пределах заповедника лишь по долине реки Большие Уры ирбис заходит вглубь территории на расстояние 15–20 км от долины Енисея вверх по течению. Вся эта территория полностью совпадает с местами обитания сибирского горного козла (козерога), основного объекта питания снежного барса.

Автоматические фоторегистраторы играют ключевую роль в исследовании снежного барса. Они предоставляют ценные данные для создания паспортов отдельных особей, благодаря которым удается отслеживать их индивидуальные участки обитания, анализировать поведение в различные сезоны года и порой узнавать новые факты о жизни этих редких хищников.

Например, в 2014 году в Саяно-Шушенском заповеднике был зафиксирован уникальный случай, когда снежный барс успешно преодолел водную преграду шириной более 500 метров, получив за это кличку Ихтиандр. Факт подтвержден материалами фотоловушек, установленных на берегу Енисея, где этот ирбис был запечатлен мокрым. В 2024 году заповедные

Уникальный случай, когда снежный барс успешно преодолел водную преграду шириной более 500 метров

Численность ирбисов в России составляет не более 90 особей

фотоловушки снова зарегистрировали мокрого снежного барса, который, согласно выводам специалистов, намок, переплывая узкий участок речки, впадающей в водохранилище, либо переходя его вброд.

Еще один интересный факт об этих горных кошках – в отличие от других Кошачьих, снежные барсы не умеют рычать. Средством общения для них являются урчащие, шипящие, мяукающие и фыркающие звуки. Однако брачная песня снежного барса напоминает грубое и иногда резкое мяуканье. В заповеднике благодаря автоматическим фоторегистраторам накоплена серия видео, где снежные барсы не только мяукают, но и раскатисто кричат, что откликается эхом среди величественных хребтов Западного Саяна.

В ходе научно-исследовательской экспедиции в 2024 году в Саяно-Шушенском заповеднике было получено уникальное видео, где самец снежного барса проявлял интерес к самке Клене, которая в то время воспитывала котят, не достигших даже годовалого возраста. Для территории заповедника такое поведение ирбисов зарегистрировано впервые – ранее существовало предположение, что животные контактируют вне периода гона, но подтверждением служили лишь фотографии, где самка, имеющая котят, встречалась с их отцом в весенний и летний периоды. Видео, где животные проявляют интерес друг к другу при наличии у самки котят, получено впервые.

Что грозит снежному барсу? Ирбис – высший хищник, и главную опасность для него представляет только человек. Основной угрозой для снежного барса в Алтае-Саянском экорегионе является браконьерский петлевой промысел на кабаргу, который привел к сокращению численности ирбиса в целом по экорегиону, и в том числе в Саяно-Шушенском заповеднике. Несмотря на принимаемые меры по охране, к 2018 году в Саяно-Шушенском заповеднике практически прекратила свое существование одна из самых крупных и изученных группировок снежного барса в России. На протяжении нескольких лет постоянно регистрировался на территории заповедника и в его охранной зоне только один самец по кличке Ихтиандр. Исчезновение ирбиса на периферии северного ареала могло стать настоящей катастрофой для вида в целом. Поэтому

с целью восстановления численности снежного барса в Саяно-Шушенском заповеднике в 2018 году стартовал первый в мире эксперимент по транслокации ирбисов. С 2018 года по 2019 год в рамках федеральной программы «Снежный барс – живой символ Западного Саяна», реализуемой при поддержке Всероссийской общественной организации «Русское географическое общество», был осуществлен первый в мире эксперимент по транслокации

снежного барса из Таджикистана в Россию. Так, были завезены и выпущены на территорию Саяно-Шушенского заповедника две особи снежного барса – самец и самка. В октябре 2020 года были получены первые доказательства успеха уникального эксперимента по транслокации снежных барсов – в кадр фотоловушки, установленной в Саяно-Шушенском заповеднике, попала транслоцированная самка с двумя котятами.

В дальнейшем за семь лет обитания в заповеднике самка, привезенная из Таджикистана, родила семь котят. Самочка из первого помета (2020 года рождения) в 2023 году тоже впервые стала мамой. В настоящее время транслоцированная самка воспитывает свое третье потомство в Саяно-Шушенском заповеднике – двоих котят 2024 года рождения. Полученные результаты подчеркивают эффективность использования метода транслокации для восстановления группировок ирбиса с низкой численностью. На сегодняшний день подорванная ранее численность снежного барса в Саяно-Шушенском заповеднике восстановлена. В настоящее время группировка ирбиса продолжает развиваться и включает в себя 13 особей, является самовоспроизводящейся, также регистрируется расселение снежных барсов с заповедного участка на сопредельные территории. Кроме того, наблюдения показывают, что численность снежного барса в заповеднике в 2024 году превысила максимальное значение, ранее здесь регистрирующееся в единый промежуток времени.

В Саяно-Шушенском заповеднике в 2018 году стартовал первый в мире эксперимент по транслокации ирбисов

Кроме того, специалисты определили, что в настоящее время происходит формирование укрупненной межрегиональной группировки ирбиса. Работы, проведенные в феврале и марте 2024 года, позволили выявить, что на территории Саяно-Шушенского заповедника и заповедника «Убсунурская котловина» (кластер «Хан-Дээр») обитает единая группировка снежного барса – западно-саянская. Особое внимание привлекает история самки Дарьи, которая первоначально была замечена в Саяно-Шушенском заповеднике, после чего обосновалась на территории заповедника «Убсунурская котловина». Со временем Дарья образовала пару с самцом Саяном. Саян – снежный барс, рожденный в 2020 году в Саяно-Шушенском заповеднике

АЛТАЙСКО-ТИНДРОВСКИЙ ПОЯС. ФОТОГРАФ. РОМАН АФАНАСЬЕВ



транслоцированной из Таджикистана самкой. У Дарьи и Саяна в 2024 году родились двое котят. Это подтверждает факт того, что группировка снежного барса Саяно-Шушенского заповедника оказывает положительное влияние на поддержку других группировок в Алтае-Саянском экорегионе.

Программа по восстановлению популяции ирбиса в Саяно-Шушенском заповеднике показала свою высокую эффективность, и сегодня мы можем наблюдать рост численности этого редкого хищника. Однако работа по сохранению снежного барса не прекращается! Необходимо продолжать мониторинг состояния популяций, исключать факторы браконьерской угрозы, чтобы обеспечить

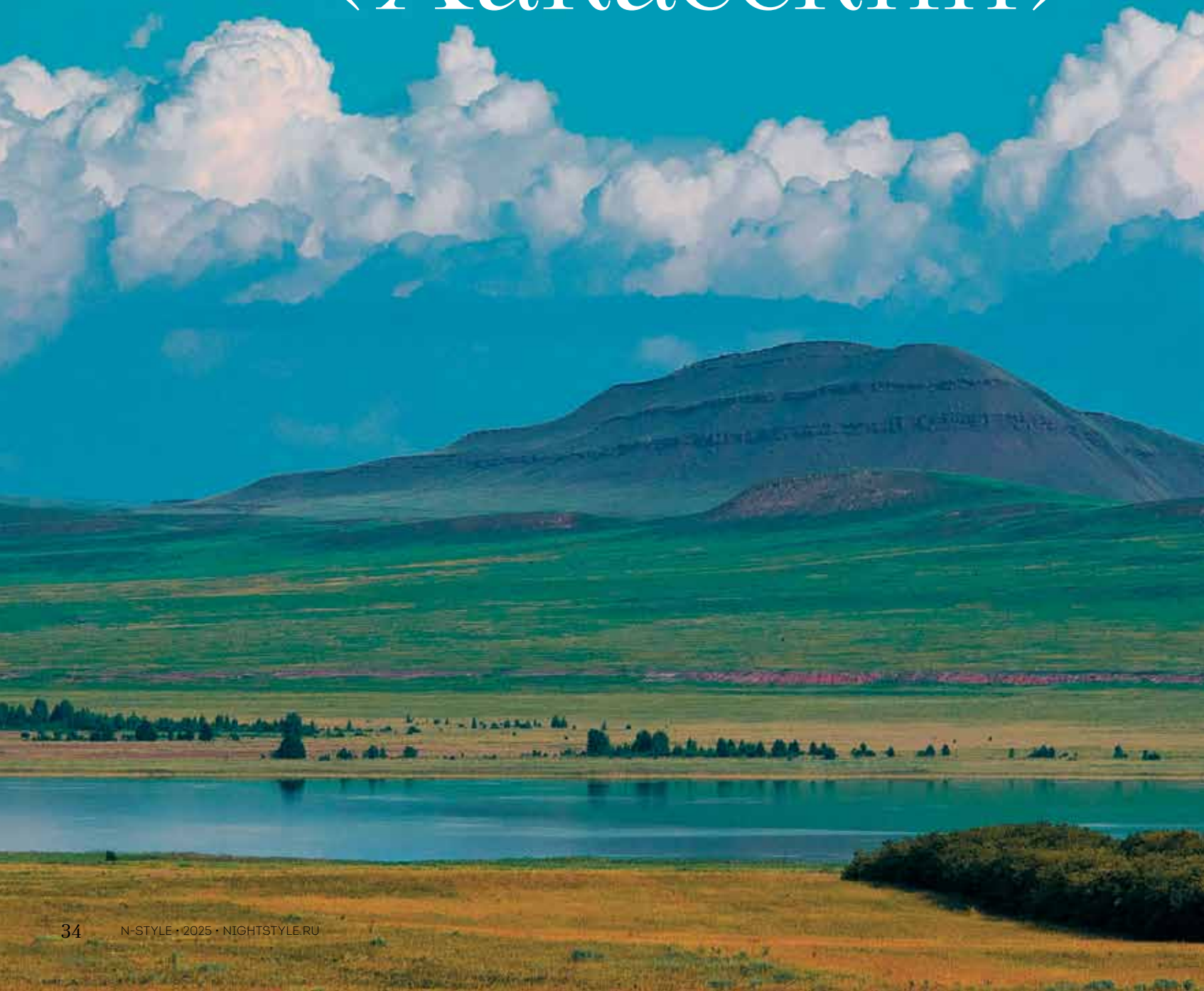
За семь лет обитания в заповеднике самка, привезенная из Таджикистана, родила семь котят

выживание этого уникального вида. Только совместными усилиями мы сможем сохранить снежного барса для будущих поколений! 🐾



LIFESTYLE Заповедники

Заповедник «Хакасский»





ХАКАССКИЙ ЗАПОВЕДНИК

Сохраняя природу и историю

Есть на юге Сибири земля с древней историей и первозданной природой – Республика Хакасия... На ее небольшой площади есть степи, тайга, реки и озера, а климат дает возможность сполна почувствовать все времена года: от ярко пылающего лета до суровой зимы. Уже четверть века эталонные места региона находятся под охраной заповедника «Хакасский» – яркого представителя российской системы особо охраняемых природных территорий. Он занимает более 4% от площади республики, и это самые разнообразные уголки природы: от глухой нетронутой тайги до степей и озер с богатой флорой и фауной.

Государственный природный биосферный заповедник «Хакасский» образован 4 сентября 1999 года. Общая площадь – 267,9 тысячи гектаров. В составе территории – семь степных и два горно-таежных участка.

В 2011 году на границе Хакасии и Тывы был создан первый на юге Сибири заказник федерального значения – «Позарым имени В.М. Зимина». Благодаря ему в западных Саянах под охраной оказались местные обитатели – снежный барс, северный олень лесной подвид, манул и другие животные, внесенные в Красную книгу Российской Федерации. Также специалисты заповедника ведут работу по сохранению редких птиц и растений.

Сохранение природных комплексов и объектов является приоритетной и основополагающей задачей, стоящей перед учреждением. Поэтому отдел охраны – ключевой в структуре заповедника. Государственные инспекторы защищают территорию от браконьеров и других нарушителей, борются с пожарами, ведут зимние учеты животных, проводят биотехнические мероприятия.

Также в структуре заповедника выделен отдел оперативного реагирования, на него возложена миссия первым выдвигаться на задержание нарушителей.

В своей деятельности сотрудники службы охраны используют патрульные автомобили, квадроциклы, снегоходы, моторные лодки и аэрогеликоптеры. Для эффективного выполнения поставленных задач государственные инспекторы используют современные средства связи, навигации, поиска и идентификации. Это радиостанции, спутниковые телефоны, спутниковые трекеры и навигаторы, фотовидеоаппаратура, в том числе автономного действия, приборы ночного видения и тепловизоры, состоящие на вооружении государственных инспекторов. Имеется также служебное оружие и спецсредства, необходимые в работе.

Быстрее, выше, сильнее. Делимся накопленным опытом

Высокий профессиональный уровень позволяет заповеднику «Хакасский» ежегодно принимать у себя тренинг-семинар инспекторов особо охраняемых природных территорий Алтае-Саянского экорегиона. Это уникальное обучающее мероприятие, позволяющее специалистам получить новые теоретические и практические знания о своей работе. Это не только лекции, но и соревнования в горно-таежной местности, в ходе которых участники тренинга наиболее полно могут испытать себя

Численность сибирского горного козла увеличилась в 2,5 раза

на пропригодность. Для повышения уровня своей квалификации ежегодно приезжают представители ООПТ республик Тыва, Хакасия, Алтай, Кемеровской области и Красноярского края.

По страницам Красной книги

Заповедник не только охраняет, но и изучает животный и растительный мир. Научный отдел – это еще одна команда людей, преданных делу охраны природы. На их счету сотни экспедиций и исследовательских проектов, и все ради того, чтобы осуществлять мониторинг биоразнообразия на вверенной им территории.

В ходе ежегодных комплексных экспедиций ведется постоянное наблюдение за краснокнижными видами животных, и отмечается исключительно положительный эффект. Например, численность сибирского горного козла увеличилась в 2,5 раза. Еще один успех – кабарга, которая считалась редкой, исчезающей, теперь же можно считать, что это фоновый вид животных для этих территорий.

В Западных Саянах под охраной находятся местные обитатели – снежный барс, северный олень лесной подвид, манул

ХАКАССКИЙ ЗАПОВЕДНИК





Планомерная и постоянная работа позволила получить данные о местах обитания дикой кошки южной Сибири. Неоднократно благодаря научным экспериментам и правильно проведенной работе получены несколько фото- и видеофактов о мануле. Данные сведения послужили основанием внесения изменений категории редкости манула в новое издание Красной книги Республики Хакасия: с 0 – вероятно исчезнувшие, на категорию IV – неопределенные по статусу.

Вторые в России. Первые за Уралом

Заповедник не боится брать на себя амбициозные задачи. Благодаря ему в Хакасии появится лошадь Пржевальского. Животное с уникальным набором хромосом исчезло в дикой природе, и сейчас по всему миру делаются попытки восстановить его популяцию. В России первый центр реинтродукции создан в Оренбургской области, а второй центр откроется на участке «Камызякская степь и озеро Улук-Коль» заповедника «Хакасский». И это

Еще один успех — кабарга, которая считалась редкой, исчезающей

не просто загон и конюшня, а инфраструктура, отвечающая всем требованиям по содержанию редкой лошади.

«Мы долго к этому шли. Конечно, то, что сегодня воплощается на практике, меняет сознание. Я думаю, этот объект станет не только точкой роста для заповедника, но и серьезным объектом для нашей республики. Сыграет на положительный имидж региона и сохранит уникальное животное», – Виктор Непомнящий, директор заповедника «Хакасский».



ХАКАССКИЙ ЗАПОВЕДНИК

Грамотно продуманные маршруты позволяют соблюсти главную заповедь — «не навреди» — и при этом ежегодно наращивать поток туристов

Лошадь Пржевальского занесена в Красную книгу России и имеет высочайший, нулевой статус редкости. Это один из приоритетных видов животных, подлежащих сохранению и реинтродукции.

Проводится серьезная и планомерная работа при поддержке Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации, а также Благотворительного фонда Натальи Торнквист «Возрождение природы». Помимо строительства вольерного ограждения, карантинного помещения, научного стационара и других

вспомогательных помещений, параллельно возводится эколого-туристический комплекс с экологической тропой, смотровой площадкой и визит-центром. Все сложные работы выполнены практически в полном объеме. Одновременный запуск центра и туристического комплекса позволит полноценно реализовывать сразу несколько ключевых функций центра — сохранение биологического разнообразия, экологическое образование и привлечение туристов.

Гостеприимные обаяния заповедной природы

Заповедник «Хакасский» первым стал развивать туризм на особо охраняемых природных территориях в республике. Основной принцип гостеприимства — гармония с природой, культурой и историей. Для его реализации был разработан уникальный дизайн-код. Современная инфраструктура и грамотно продуманные маршруты позволяют соблюсти главную заповедь — «не навреди» — и при этом ежегодно наращивать поток туристов. Его участки сегодня входят в топ самых посещаемых мест республики, а успешный опыт создания визит-центров в виде юрт эффективно экстраполируется и на другие заповедники и национальные парки.

Сорок зубьев горы дикого козленка (Оглахты)

Очень красивое место с захватывающим пейзажем. Сюда тянет как магнитом, и, побывав один раз, многие возвращаются, чтобы вновь стать частью заповедной истории. В одном месте сходятся три сибирских реки (Енисей, Абакан, Туба) и сливаются в единый поток. Четыре священных горы стоят на берегах рек. Оглахты — одна из них. Такое сложное название горный массив получил от коренного населения республики — хакасов. «Оглах» переводится как «годовалый дикий козленок», а «таг» — «гора», на ее склонах живут косули. Один из хребтов носит название Сорок Зубьев, возле самой вершины форма хребта напоминает острые клыки, как будто сама природа предупреждает о том, что место это с особым сибирским характером. Яркие синие воды рек, пестрая степная палитра, суровые краски горных хребтов — панорама, достойная кисти величайших художников. Увидеть ее можно при посещении эколого-экскурсионного комплекса «Оглахты» и поднявшись на самую высокую лестницу Республики Хакасия в 965 ступеней. Но природное богатство не единственная причина побывать здесь. Хакасия — рай для археологов, а на участке Оглахты заповедника

«Хакасский» расположены не только древние захоронения. У подножия горы Сорок Зубьев лежит загадочный Шаман-камень, а на скалах и плитах нанесены тысячи наскальных рисунков.

Под охраной заповедника — не только природа, но и памятники древней истории. Для знакомства с ними созданы все условия. Отдых на природе может и должен быть цивилизованным, и именно этому учат посетителей экспозиции визит-центров.

Форма хребта Сорок Зубьев напоминает острые клыки, как будто сама природа говорит о том, что место это с особым сибирским характером



Даже сегодня, в XXI веке, здесь можно встретить настоящего шамана

Шаман-камень

Шаманизм – распространенная религия в Хакасии. И даже сегодня, в XXI веке, здесь можно встретить настоящего шамана. Обычные атрибуты шамана – бубен, ритуальная маска, обрядовая одежда, ожерелье, наделенное магической силой, возможен и кинжал. Неудивительно, что такой загадочный образ завораживал художников и исследователей. В 1978 году археологическая экспедиция обнаружила большой камень, покрытый плотным слоем лишайника. И под этим слоем ученые нашли потрясающие рисунки, сделанные на плоской поверхности камня. Среди участников экспедиции был известный сибирский художник Владимир Феофанович Капелько. Именно он сделал первые копии рисунков, и, по преданию, он дал плите такое «народное» название – Шаман-камень. Удивительные спирали, кинжалы, личины, фигуры животных, колесницы нанесены древними «художниками» около 4000 лет назад! Глядя на эти рисунки, невольно погружаешься в прошлое: о чем думали люди тысячи лет назад? Как жили? О чем мечтали?

Верили ли в искусство и зачем наносили потрясающие рисунки? Несомненно одно: увидеть Шаман-камень – все равно что увидеть мост, соединяющий современный мир и далекое прошлое.

Старше пирамиды Хеопса

Все, конечно, знают о древних письменах, высеченных на стенах великих пирамид в Египте, называются они «иероглифы». А Хакасия славится петроглифами – это рисунки, высеченные на камнях или скалах. Искусно вырезанные древними мастерами животные: огромные быки с внушительным туловищем и сравнительно маленькой головой, лоси, задравшие свои морды к небу, прекрасные лошади – тела их покрывают узоры, в гривы заплетены украшения. Великолепные олени с ветвистыми рогами застыли в позе отдыха. Люди в обрядовых одеждах, воины в доспехах, шаманы, совершающие свои ритуалы. Некоторым рисункам более 5000 лет, они старше пирамиды Хеопса! Поражает мастерство, с которым наносились петроглифы. У людей, живших задолго до нашей эры, не было железных орудий труда, а им удавалось создать настоящее произведение искусства. Исследователи со всей России изучают местные петроглифы, по их данным, на этой территории их около 4000! Это самое большое скопление изображений в Хакасии. И это еще не финальная цифра: ученые уверены, что за растениями, слоями лишайников прячутся от наших глаз еще не сделанные открытия.

ХАКАССКИЙ ЗАПОВЕДНИК





Море в степи

Представьте, что вас обдувает свежий ветер с запахом моря, но в то же время вы чувствуете невероятно терпкий аромат степных трав. Думаете, это невозможно? Возможно – на берегу озера Беле. Минеральный состав воды в нем очень близок к морскому. Водоем делится на два плеса, и в каждом «соленость» воды разная, соединены они между собой узким перешейком. Даже по цвету они отличаются: Большой плес светлее Малого. Кроме того, озеро Беле еще и самый глубокий водоем в республике. На берегу Большого плеса заповедник «Хакасский» открыл юрточный комплекс «Скалки». Юрта – это национальное жилище местного народа. На всей территории эколого-экскурсионного комплекса сделаны настилы из дерева: это не только удобно, но и защищает растения от вытаптывания. Отдых в этом месте спокойный и размеренный: утром и вечером вспыхивают закаты и рассветы. В обычной обстановке можно наблюдать за жизнью животных и птиц. Суслики, джунгарские хомячки позволят вам познакомиться с ними поближе и покажут, как умело они добывают корм. Ласточки – постоянные летние жители комплекса, маленькие быстрые птички с чернобелым оперением. Увидеть можно и хищных птиц – они гнездятся на берегах озера. Само же озеро Беле – место, где останавливаются многие перелетные птицы, в том числе и краснокнижные. Например, журавль-красавка.

Оказавшись в этих местах, обязательно нужно подняться на гору Чалпан. Вершина горы – природная смотровая площадка. Насколько хватает глаз, со всех сторон расстилаются бескрайние хакасские просторы: горы, равнины,

озера. А у самого горизонта виднеются предгорья Кузнецкого Алатау. На склонах Чалпана с востока и севера сохранились древние крепостные стены, которым около 2000 лет! Стены сложены из песчаника – это особая горная порода, плоские камни положены друг на друга без какого-либо скрепляющего раствора! А на скалах горы нанесены наскальные рисунки.

Сибирская экзотика

Из множества причин побывать в Сибири самая главная – неповторимая природа этого края. Заказник «Позарым имени В. М. Зимина» – одно из тех мест, где влияние человека малозаметно. Мир тайги, горных вершин, покрытых снегом, быстрые реки. Склоны гор украшает разнотравье альпийских и субальпийских лугов. Не выезжая за пределы республики, можно почувствовать себя на севере: на вершинах экосистема меняется на высокогорную тундру.

Многофункциональный визит-центр «Позарым» служит отправной точкой на маршруты заказника и находится недалеко от автомобильной трассы, соединяющей два региона – Республику Хакасия и Республику Тыва. С этого места стартуют два удивительных по красоте трекинговых маршрута: «По дороге с облаками» и «Безымянные озера».

Для того чтобы узнать природу высокогорной тайги, не обязательно идти в долгие и трудные походы на несколько дней. Можно прогуляться по экологической тропе между двумя высокогорными озерами и выйти к невысокому водопаду. Сопровождать вас на протяжении пути будут кедровые леса, свисающие с мохнатых лап хвойных деревьев лишайники, каменные россыпи, покрытые мхом, таинственные звуки и манящие запахи тайги.

Сюда едут за чистейшим воздухом, за информационным детоксом, за тишиной и яркими звездами. В 2024 году на базе визит-центра для медитативных практик была построена ретрит-зона «Путь к себе». На деревянных настилах можно практиковать йогу, стояние на гвоздях, цигун, медитацию. Быть в гармонии с собой и окружающим миром.

Успешная политика по привлечению посетителей вывела заповедник на передовые позиции среди других федеральных особо охраняемых природных территорий. Его участки сегодня входят в топ самых посещаемых мест республики.

Четверть века, минувшие с момента его создания, показали: это было стратегически верное решение людей, искренне болеющих за свою родную землю. Благодаря ему будущие поколения получают в наследство эталонные кедровые леса, высокогорные альпийские луга, чистые озера, цветущие степи. Чтобы продолжалась жизнь на земле, сегодня об охране природы должен задуматься каждый из нас. Но лишь единицы способны посвятить этому жизнь. 🌲

Национальный парк «Смоленское Поозерье»

«Смоленское Поозерье» – это волшебный край чистейших ледниковых озер, уникальных широколиственно-темнохвойных лесов и древнейших болот. Парк является одной из ключевых орнитологических территорий международного значения и входит в число биосферных резерватов ЮНЕСКО.

На территории парка насчитывается 35 больших и малых озер. Озеро Сапшо – самое большое озеро национального парка, его площадь составляет 304 гектара.

Николай Михайлович Пржевальский, живший в селе Слобода (ныне поселок Пржевальское) на берегу Сапшо, называл озеро «Байкалом в миниатюре».



УБЕРЫ ФОТО ГЛУБИНО



Животный мир «Смоленского Поозерья» отличается большим разнообразием. Здесь можно встретить (действительно встретить!) медведя, волка, лису, зайца, рысь и лося, кабана и ласку, бобра, косяку и благородного оленя и многих других лесных жителей. А с недавних пор даже зубра!

Зубр – самое крупное копытное животное Европы, современник мамонта, единственный из видов диких быков Европы, доживший до наших дней.

По результатам исследований территории национального парка «Смоленское Поозерье» стало ясно, что здесь может комфортно проживать популяция зубра европейского численностью не менее 500 репродуктивных особей. Сейчас в парке проживают около 120 зубров, и их численность растет. Ежегодно фиксируется рождение двоен, что указывает на то, что животным здесь комфортно.

Зубры «Смоленского Поозерья» не так далеки от людей, как все остальные звери. Каждый день в зимнее время они приходят на подкормочную площадку, где за ними можно понаблюдать

и даже угостить яблочком или морковью. Самые храбрые спокойно берут лакомство из рук человека, а государственного инспектора, который занимается кормлением и наблюдением за ними, они совсем не боятся и радостно бегут на зов гонга, который означает, что «кушать подано».

Несколько лет пара зубров находилась в вольере, где с ними можно было пообщаться поближе. Причем они сами выбрали себе это место жительства – решили не уходить далеко от людей. Правда, зов крови победил, и потом эти звери все-таки ушли в «свободный полет», но до сих пор приходят на подкормочную площадку и демонстрируют удивительное дружелюбие. Это зубр Ярослав, самый первый из завезенных в «Поозерье» зубров, и зубрица Смурка, которая родилась в «Смоленском Поозерье» в 2016 году. Особенность этой коровки в том, что у нее вырос всего один рог, но это никак ей не мешает, она очаровательна, здорова и очень контактна.

Общение с этими лесными великанами никого не оставляет равнодушным, вызывая массу эмоций у посетителей любого возраста. Увидеть на расстоянии вытянутой руки дикое животное, рост которого может составлять до двух метров, а вес более тонны, – это очень впечатляет, особенно когда на завтрак приходит стадо в 50–60 зубров. ■

Зубр – самое крупное копытное животное Европы, современник мамонта



Бузулукский бор

Царство леса
среди степей

Единственный крупный лесной массив во всей степной Евразии создает мягкий микроклимат Среднего Заволжья и Южного Предуралья и сдерживает южные суховеи. Сегодня реликтовые сосновые рощи взяты под охрану.



Природоохранная ценность Бузулукского бора отмечена сотни лет назад и охранялась государством с особым вниманием. В 1917 году его территория была включена в первый план сети заповедников России.

Национальный парк «Бузулукский бор» образован 2 июня 2007 года для сохранения и восстановления уникальных и типичных природных комплексов крупнейшего реликтового лесного массива в степном поясе Евразии.

Первым Бузулукский бор упомянул в своем путевом дневнике в 1769 году академик Петр Симон

Паллас. Он записал: «...Невозможно представить себе приятнейшей страны, ибо во многих местах здесь произрастает лес сосновый, осиновый, березовый... да и лежащие от Бorskого к правому берегу Самары горные увалы обросли высоким смолистым лесом и чапыжником...».

Первым Бузулукский бор упомянул в своем путевом дневнике в 1769 году академик Петр Симон Паллас

Сегодня в национальный парк приезжают тысячи туристов – чтобы вдохнуть чистейший воздух, наполненный сосновыми фитонцидами, побыть в тишине у рек и озер, увидеть песчаные дюны и вековые сосны.

Сосны, дюны и река

Бузулукский бор – это живой организм со сложными энергетическими связями, который самостоятельно регулирует процессы обмена веществом и информацией для своей жизни. Составляющие этого организма – это дюны, сосны и река Боровка.

Пески, глубина которых местами достигает 90 метров, в бору занимают около 600 квадратных километров. Накопление песков в котловине началось около 3 млн лет назад в дельте реки, когда до широты Бузулукской впадины доходило древнее Каспийское море. Позднее песок накапливался благодаря мощным потокам от таяния ледников в конце ледниковых эпох.

Сосновый лес, который закрепил дюны, появился здесь около 10 тысяч лет назад. Песчаная подушка помогает поддерживать жизнь бора даже в периоды продолжительных засух – она как губка впитывает

весенние талые воды, которые в течение последующих месяцев постепенно возвращаются лесу.

Главная водная артерия бора – река Боровка, правый приток реки Самары, течет среди песков, размывая высокие дюны, образуя песчаные яры высотой до 30 метров и намывая крутые террасы. В пределах бора, где она протекает почти 74 километра, характер Боровки очень разный. Если в верховьях русло узкое и заросшее, с частыми ямами, то в среднем течении это многочисленные красивые перекиды и плиты из коренных пород, на которых вода превращается в стремительный поток и образует «горную речку там, где нет гор». В нижнем течении Боровка мельчает и расширяется до 100 метров, образуя многочисленные острова, отмели и обширные песчаные пляжи. В пойме Боровки расположились живописные озера.

Лес и его обитатели

В Бузулукском бору сочетаются лесные, степные, луговые и болотные сообщества, которые смешались здесь в невообразимой мозаике. В пойме малых ручьев раскинулись двухметровые папоротники и лесные хвощи, а по соседству на берегах растет тундровый ягель вперемешку со степным ковылем. Здесь таежный мох-сфагнум и росзянка соседствуют с южными тюльпанами Биберштейна.

В национальном парке произрастают более 700 видов растений, в том числе включенные в Красные книги России, Оренбургской и Самарской областей. Среди них северные орхидеи, такие как венерин башмачок, ятрышник шлемоносный, кокушник комарниковый и другие.

Несмотря на преобладание типичных видов лесной фауны, здесь встречаются характерные представители степей – большой суслик, пищуха, светлый хорь. В Бузулукском бору обитают виды, занесенные в Красные книги: русский выхухоль, орлан-белохвост, черный аист, гребенчатый тритон и другие.

Бор, кино и музыка

В последние годы команда национального парка под руководством директора Андрея Латыпова добилась значительных изменений в организации экотуризма, отдыха и событийных мероприятий.

Открытие экологического парка «Царь-бор» с интереснейшей экотропой по разным типам местности, доступной и маломобильным туристам, в 2022 году стало подарком к 15-летию Бузулукского бора. Сегодня экопарк – лучший туристический объект Оренбуржья, место туристического паломничества, только в 2024 году здесь побывали 87 тысяч человек

Пески, глубина которых местами достигает 90 метров, в бору занимают около 600 квадратных километров



ФОТОГРАФ: ТАРАС ПОМОГАЙБЕНКО / NPBZUBOR.RU

В августе 2023-го в экопарке прошел XVI международный кинофестиваль «Восток – Запад. Классика и авангард»

Гостям представили несколько фильмов, а также спектакли театра «Луна». В течение двух дней в обрамлении вековых сосен звучала музыка

из Оренбургской и Самарской областей, Башкортостана и Татарстана, Москвы и ближнего зарубежья.

А еще экопарк стал фестивальной площадкой. В конце августа 2023-го здесь прошел XVI международный кинофестиваль «Восток – Запад. Классика и авангард» – уникальное культурное событие в жизни страны и один из самых востребованных проектов в сфере международного гуманитарного сотрудничества.

Гостям представили несколько фильмов, а также спектакли театра «Луна». В течение двух дней в обрамлении вековых сосен звучала музыка – концерты дали лауреат международных конкурсов имени Шопена (Санкт-Петербург) и Глинки (Москва) Дмитрий Мячин и заслуженный артист России Евгений Дятлов.

Специальную программу подготовили для самых юных. В ней были показ фильма «Киндер-Вилейское привидение» (Белоруссия) и детских короткометражек, увлекательный квест, танцевально-развлекательная программа «Кинодетки» и различные мастер-классы.

А Бузулукский бор предложил всей семьей отправиться в путешествие по экотропе «Царь-бор», познакомиться с национальным парком и его обитателями и увидеть легендарную Царицу-сосну.

За два с половиной фестивальных дня в экопарке побывали больше 5 тысяч человек.

Бузулукский бор предложил всей семьей отправиться в путешествие по экотропе «Царь-бор»

А год спустя, в июне 2024 года, в национальном парке по инициативе Андрея Латыпова и при поддержке Благотворительного фонда Натальи Торнквист «Возрождение природы» состоялся первый межрегиональный

фестиваль академической музыки «Симфония Бузулукского бора».

На сцене в обрамлении вековых сосен выступили симфонический оркестр Тольяттинской филармонии, Государственный академический симфонический оркестр Республики Башкортостан и камерный оркестр Оренбургской областной филармонии.

Каждый коллектив представил полуторачасовую программу из популярных произведений современной и классической музыки. Впрочем, на этом фестивале звучали не только всемирно известные произведения, но и тема сохранения природы. И первой скрипкой здесь стали проекты благотворительного фонда «Возрождение природы».

Храним вместе

При поддержке фонда в национальном парке «Бузулукский бор» открылся первый лесопитомник. В вегетационном сезоне 2024 года здесь вырастили четверть миллиона сеянцев сосны. Около 50 тысяч уже высадили в местах горельников на территории





ФОТО: БУЗЛУКСКИЙ БОР

национального парка. Кроме теплицы, для лесопитомника приобрели трактор с навесным оборудованием, шишкосушилку и машину для очистки семян.

Зимой жизнь здесь не замирает, холодный сезон – самое время для заготовки семян. Три с половиной тонны заранее собранных шишек предстоит просушить и извлечь из них семечки. Процесс непростой и трудоемкий, но именно так закладывается основа будущего «урожая». Лесопитомник – единственный способ обеспечить парк посадочным материалом с наилучшими качественными характеристиками, поскольку использование саженцев из других регионов нецелесообразно из-за их низкой приживаемости в природных условиях бора.

На новой экотропе
«Сказочный борок»
установили качели
и беседки, где можно
будет передохнуть

Ждем в гости!

В планах руководства национального парка развитие в Бузулукском бору сети экологических троп и маршрутов протяженностью более 60 км, которые раскроют внутреннюю составляющую этого места силы.

Все места отдыха будут также постепенно реконструированы. Вместо оборудованных стоянок в самых популярных точках появятся пять туристско-рекреационных комплексов, предназначенных не только для отдыха, но и для познавательного туризма. При этом они будут доступны для людей всех возрастов с разными физическими возможностями.

Одним из открытий 2024 года стал легендарный БОРЛОС – здание Боровой лесной опытной станции имени А. П. Тольского было построено аж в 1914 году, это памятник русского зодчества, объект культурного наследия народов России. Генеральное решение создания музея «Боровая лесная опытная станция» было разработано еще в 2021-м. А в декабре 2024-го в возрожденном и обновленном здании состоялась первая фотовыставка. Изменилось и окружающее пространство: верхний парк огорожен, там проложены тропинки, по которым смогут передвигаться и маломобильные посетители. Готовится проект экотропы протяженностью 750 метров, которая появится в Дендросаду – нижнем парке комплекса. Полное обустройство – и Дендросада, и всего комплекса – завершится в 2026 году.

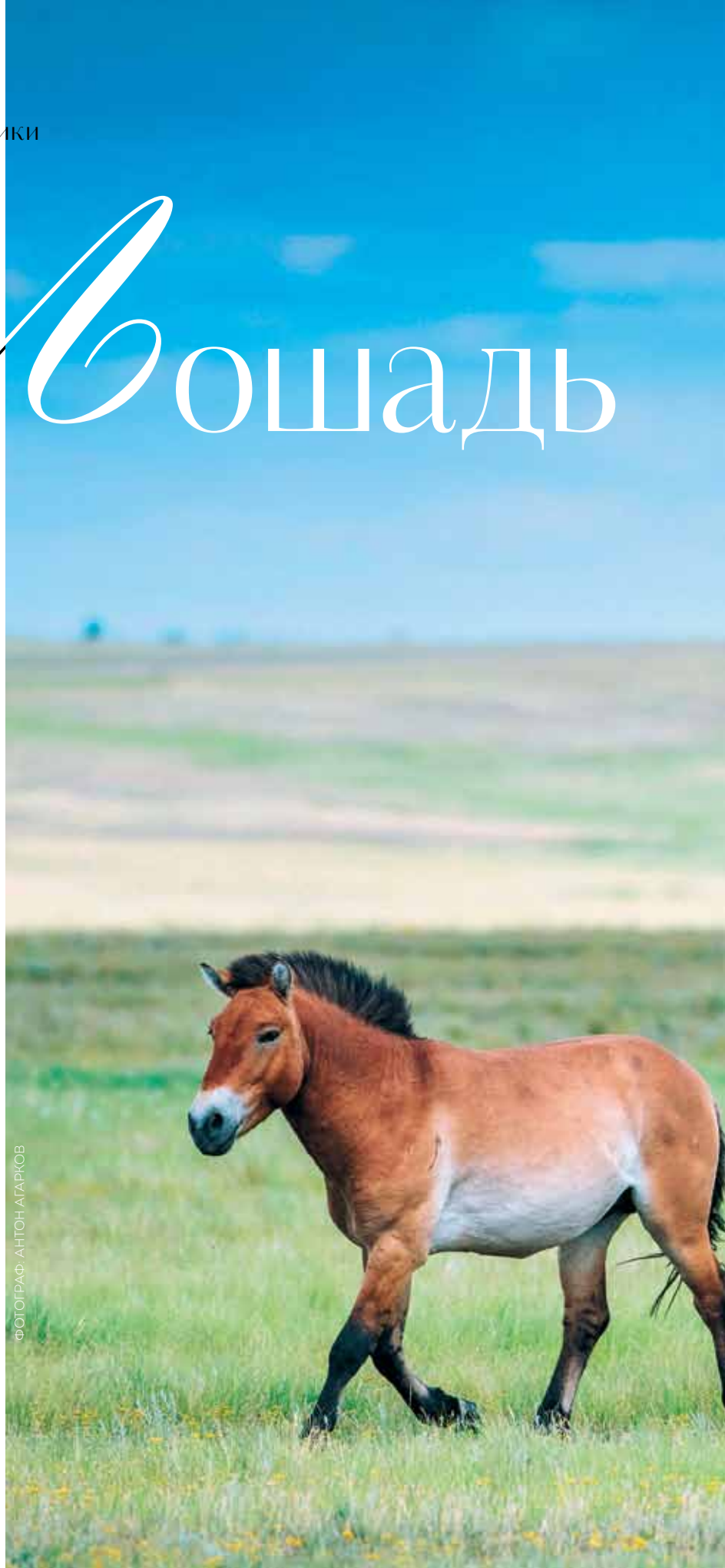
Кроме того, в 2024 году благоустроена экотропа у «Перекаатов». Теперь на этом популярном месте отдыха в пляжной зоне есть удобный спуск к воде, настил со смотровой площадкой, скамейки, раздевалки и туалеты.

В самарской части национального парка завершено обустройство новой экотропы «Сказочный борок». Здесь установили качели и беседки, где можно будет передохнуть, интерактивные элементы для детей и информационные аншлаги, которые рассказывают о достопримечательностях. Среди них и ведьмина метла в кроне сосны, и танцующий лес, с которыми связаны народные поверья, а также типичные ландшафты и экосистемы бора. Проложенная экотропа станет первым этапом создания нового туристско-рекреационного кластера. 📍

Вошадь

Замечательный русский писатель Михаил Пришвин писал: «Охранять природу — значит охранять Родину». Эти слова являются наилучшим выражением значимости природы в нашей жизни, необходимости любить и беречь ее так же, как мы любим и бережем нашу Родину. Государственный природный заповедник «Оренбургский» учрежден 12 мая 1989 года. Это самый степной заповедник России: 90% его территории занимают степи. Общая площадь заповедника составляет 38 191 га.

ФОТОГРАФ: АНТОН АГАРКОВ



Пржевальского

в Оренбургском заповеднике



Современная флора заповедника насчитывает не менее 1208 видов высших сосудистых растений. Многие произрастающие здесь растения являются скально-горно-стенными эндемиками: конеечник серебристолистный, гвоздика уральская, смолевка башкирская, астрагал Гельма, тимьян губерлинский и другие.

Фауна заповедника насчитывает более 2,6 тысячи видов беспозвоночных и 319 видов позвоночных животных, 98 из них включены в Красный список Международного союза охраны природы, Красные книги России и Оренбургской области.

В заповеднике обитают представители степного южно-уральского зоокомплекса: степной лунь, степная пустельга, стрепет, журавль-красавка, обыкновенная слепушонка, обыкновенная полевка, степная мышовка, степной сурок. Немало видов, характерных для зоны широколиственных лесов (обыкновенный еж, лесная мышь, рыжая полевка, барсук, обыкновенная пустельга, вяхирь, клинтух, тетерев) и зоны полупустынь (малый жаворонок, ушастый еж, степная гадюка).

Центр реинтродукции лошади Пржевальского

С 2015 года в Оренбургском заповеднике на участке «Предуральская степь» реализуется первая в России Программа создания полувольной популяции лошади Пржевальского. Эта программа является частью глобальной стратегии по сохранению вида. Это первый в нашей стране и 12-й в мире проект возвращения лошадей Пржевальского в места их естественного обитания.

Лошадь Пржевальского, являясь последней дикой лошадью на Земле, входит в число 13 приоритетных видов животного мира, требующих особых мер по сохранению и восстановлению, наряду с амурским тигром, дальневосточным и переднеазиатским леопардом, белым медведем и другими. Он сохранился только в зоопарках и биозерватках, занесен в Красную книгу Российской Федерации и Красный список Международного союза охраны природы.

Эволюция диких лошадей насчитывает многие миллионы лет, однако современный вид они приобрели с появлением на Земле обширных степных пространств. Несколько тысяч лет назад лошади Пржевальского обитали по всей Евразии – от гор Испании до степей Монголии. Во времена монгольских завоевателей свободолюбивые кони считались ценным подарком.

Последний табунок был замечен в Монголии в 1969 году, после чего лошади не встречались в дикой природе

Лошадь Пржевальского – единственная сохранившаяся в мире дикая лошадь. Она удивительно красива и грациозна

Однако европейцам лошадь Пржевальского долгое время оставалась неизвестной, а открыл ее русский путешественник Николай Пржевальский во время своей очередной экспедиции по Джунгарии (это северо-западная часть современного Китая). Произошло это так: в 1878 году Пржевальский получил в подарок от местных охотников шкуру и череп дикой лошади. Этот подарок он отправил в Санкт-Петербург в зоологический музей, где ученый И. С. Поляков описал этот новый для науки вид и назвал в честь первооткрывателя – лошадь Пржевальского (*Equus ferus przewalskii*).

В XX веке население Монголии и Китая росло, увеличивались пастбища и пахотные земли, что истощало кормовую базу для лошадей. Популяция лошадей

ЛОШАДИ ПРЖЕВАЛЬСКОГО. ФОТОГРАФ С ГОРБАТЫХ





ПРЕДУРАЛЬСКАЯ СТЕПЬ. ФОТОГРАФ: АНДРЕЙ БЕЛАЗИН

Пржевальского резко сократилась после суровой зимы 1944–1945 годов и из-за охоты на них местных жителей. Последний табунок был замечен в Монголии в 1969 году, после чего лошади не встречались в дикой природе. Они сохранились только в зоопарках и биопарках Европы, куда их вывозили с конца XIX века.

В 1959 году в Праге прошел первый симпозиум, посвященный сохранению и спасению вида. На тот момент в мире осталось около десяти особей, способных дать потомство. Для восстановления популяции в размножение даже включили домашнюю лошадь. После селекционеры вели сложную и кропотливую работу по избавлению от ее генетических признаков: например, убирали из размножения особей со свисающей гривой или погрешностями в окрасе.

Для увеличения генетического разнообразия страны обмениваются животными, а Пражский зоопарк ведет племенную книгу чистокровных лошадей Пржевальского. Эти усилия помогли преодолеть «бутылочное горлышко»

низкой численности, и сейчас в мире насчитывается около 3000 лошадей Пржевальского.

Лошадь Пржевальского – единственная сохранившаяся в мире дикая лошадь. Она удивительно красива и грациозна. От домашней лошади отличается невысоким ростом (135 см в холке), саврасой (то есть песочно-коричневой) мастью, короткой стоячей гривой в виде прокеса,

Для восстановления популяции лошадей Пржевальского в размножение даже включили домашнюю лошадь



Гаремы состоят из жеребца-вожака и нескольких кобыл с жеребятами

по спине проходит тонкая темная полоса (ремень), хвост у основания более широкий и плотный, переходящий в султан темных волос. Лошадь Пржевальского достаточно коренастая, с мощной шеей, большой головой и развитыми мышцами по всему телу. В хромосомном наборе 66 хромосом (у домашней лошади 64 хромосомы).

Лошади все делают вместе: пасутся, отдыхают, играют друг с другом. Их поведение очень разнообразно. У них достаточно сложная социальная организация. Как высокосоциальные животные лошади Пржевальского живут группировками, так называемыми косяками. Репродуктивные группы называются гаремами. Гаремы состоят из жеребца-вожака и нескольких кобыл с жеребятами.

В 2013 году ученые выбрали Предуральскую степь в России для заселения лошадей Пржевальского, которая была присоединена к заповеднику «Оренбургский». Здесь построили инфраструктуру, включая два акклиматизационных загона по 45 га и ветеринарный комплекс. Участок площадью 165 кв. км был огражден сеткой для предотвращения миграции лошадей. 18 октября была доставлена первая группа из шести лошадей из Франции.

Почти год прибывшая группа лошадей проходила акклиматизацию. 3 октября 2016 года президент России Владимир Путин вместе с сотрудниками заповедника выпустил группу лошадей Пржевальского из акклиматизационной зоны в естественную среду обитания. По уже отработанной схеме были осуществлены завозы лошадей в 2016 и в 2017 годах из национального парка «Хортобадь» в Венгрии.

В 2018 году в заповеднике родились пять жеребят, первым из которых стал жеребенок, названный скифским именем Арнак, то есть «дикий», а в 2022 году на свет появились уже 20 жеребят. В 2023 году популяция лошадей Пржевальского в России достигла 100 особей и продолжает расти.

Благотворительный фонд «Возрождение природы» неоднократно становился участником программы «Стань попечителем лошади Пржевальского»

Попечительская программа и помощь благотворительного фонда «Возрождение природы»

Для всех желающих ощутить свою причастность к сохранению последней дикой лошади на Земле в Оренбургском заповеднике действует программа «Стань попечителем лошади Пржевальского», целью которой является благотворительная помощь, направленная на улучшение

условий содержания, питания и ветеринарного обслуживания лошадей Пржевальского в Центре реинтродукции.

В рамках программы первыми почетными попечителями стали депутат Государственной думы Федерального собрания Российской Федерации VII созыва, первый заместитель председателя комитета ГД по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Вячеслав Фетисов и губернатор Оренбургской области Денис Паслер. Впоследствии к программе присоединились еще более 20 попечителей, в том числе и крупные компании, такие как «Уралсталь», Газпромбанк и Сбербанк.

Неоценимую помощь в реализации программы по сохранению лошади Пржевальского оказывает благотворительный фонд Натальи Торнквист «Возрождение природы». Благодаря фонду в Центре реинтродукции появилась новая техника: квадроцикл для мониторинга и трактор для создания минерализованной полосы, предотвращающей переход пожара. Также был открыт современный визит-центр «Дом дикой лошади» для более интересного знакомства с центром и заповедником.

Неоднократно благотворительный фонд «Возрождение природы» становился участником программы «Стань попечителем лошади Пржевальского». Весной 2024 года

ПРЕДУРАЛЬСКАЯ СТЕПЬ. ФОТО: Т. ЛЕСНЯК



Оренбургская область серьезно пострадала от разрушительного паводка, затронувшего территорию Центра реинтродукции лошади Пржевальского. Благотворительный фонд Натальи Торнквист выделил значительные средства, которые были направлены на укрепление берегов и восстановление размытого паводком обводного канала, ремонт дороги на подъезде к участку и внутри него, на очистку скважины, снабжающей водой весь Центр реинтродукции, и на ремонт поврежденного ограждения заповедного участка.

Оренбургский центр реинтродукции лошади Пржевальского продолжает свою деятельность, направленную на создание устойчивой полувольной группировки лошади Пржевальского и поддержку других проектов сохранения диких лошадей. Продолжается Международное сотрудничество с подобными центрами по всему миру, и проводится совместная работа по созданию второго российского центра реинтродукции на базе Хакасского заповедника. Мы верим, что будущее у лошадей Пржевальского такое же светлое и безграничное, как оренбургские степи. 🐾

Оренбургский центр реинтродукции лошади Пржевальского продолжает свою деятельность, направленную на создание устойчивой полувольной группировки лошадей



BEAUTY EXPRESS

VOLOSY.PROJECT

Салон красоты премиум класса | Специализация #BLOND

Телефон: +7 (926) 092-36-08

Социальные сети: @volosy.project



Генеральная уборка!

*Салют весне! Светлеет небо,
Все меньше химии на стеклах у машин.
И даже в пробках –
Пока что робко –
Появляются улыбки без причин.
Теперь весна наступит раньше
В связи с глобальным потеплением Земли.*

О. Газманов

Экология отношений: как сохранить гармонию в мире чувств

Сегодня термин «токсичные отношения» звучит на каждом шагу. Социальные сети, психологи, популярные блогеры – все говорят о красных флагах, манипуляциях и эмоциональном насилии. Кажется, что токсичности стало больше, но так ли это на самом деле? Или мы просто начали лучше ее распознавать своей оголенной нервной системой?

Современный мир переполнен информацией, стрессами, ускоренными ритмами жизни, и все это накладывает отпечаток на эмоциональную сферу. В отношениях все больше людей сталкиваются с манипуляциями, выгоранием, холодностью, газлайтингом, хейтингом... Почему? Потому что эмоциональное загрязнение растет – люди не успевают перерабатывать собственные переживания, не умеют правильно выражать чувства и невольно сбрасывают внутренний негатив на других. Безнаказанность становится главным вдохновителем этого процесса – кого-то «испачкать» или даже «испачкаться» за компанию.

Если говорить в терминах экологии, то современное общество производит слишком много эмоционального мусора – страхов, комплексов, тревог. И, как и с загрязнением окружающей среды, этот мусор не исчезает сам по себе – он накапливается, передается от человека к человеку, разрушая эмоциональный баланс.

Мы живем в эпоху эмоционального шума: соцсети, новости, реклама, сравнение себя с другими. Это вызывает тревожность, раздражение и усталость, которые выплескиваются на близких. Времена культа нарциссизма и успеха процветают. Общество поощряет внешнюю демонстрацию благополучия, но часто игнорирует внутренний комфорт. Люди гонятся за достижениями, забывая о простых вещах – честности, эмпатии, способности выслушать другого. Страх остаться без отношений заставляет многих мириться с токсичными партнерами, а кого-то – наоборот, использовать других в качестве эмоциональных доноров.

В современном мире, где экологическая осознанность становится важной частью жизни, мы все чаще задумываемся не только о защите природы, но и о том, как экологичные принципы могут применяться к отношениям между людьми. Экология отношений – это не просто красивая метафора, а реальный подход, помогающий выстраивать здоровые, бережные и устойчивые связи.

Экология отношений – это концепция, основанная на бережном отношении к эмоциональному, психологическому и духовному пространству между людьми. Это своего рода зеленый подход к взаимодействию, при котором не допускается токсичный выброс негатива, эмоциональное загрязнение и разрушительное потребление ресурсов друг друга.

Кажется, что токсичности стало больше, но так ли это на самом деле?



ФОТОГРАФ: НАТАЛЬЯ МАКСИМОВА

КОЛУМНИСТ

Что я вкладываю в понятие «экологии отношений»? Как очистить пространство чувств от токсинов? Конечно, постараюсь умничать экологично, начиная с себя, не бросать поучения в ваш весенний авитаминоз.

Если в физическом мире мы учимся сортировать мусор, уменьшать потребление пластика и заботиться о природе, то в отношениях тоже нужны экологичные принципы.

Перестаньте говорить на автомате. Прислушивайтесь к тому, что и как вы транслируете. Задавайте себе вопросы: «Я сейчас выражаю свою мысль или просто сбрасываю раздражение?» Давайте почаще смотреть друг другу в глаза.

Научитесь распознавать свои эмоции и эмоции партнера. Не все обиды требуют конфликта – иногда достаточно обсудить ситуацию без драматизации. Если вы начали спорить, куда этот разговор вас приведет?

Если вы чувствуете, что кто-то постоянно использует вас как «энергетическую свалку», пора выставить границы. Точно так же важно не делать из близких людей инструмент для своей разгрузки.

Если разговоры с человеком оставляют вас истощенными, стоит задуматься: а не загрязняет ли он ваше эмоциональное поле? Возможно, пора уменьшить контакт или перестать терпеть постоянный негатив.

Экология отношений – это не избегание трудностей, а умение их перерабатывать. Вместо накопления обид – обсуждение. Вместо подавления чувств – осознанное их выражение. Вместо взаимных обвинений – совместный поиск решений.

Тренируйте эмоциональную устойчивость – умение управлять своими эмоциями и поддерживать баланс

Экология отношений – это не избегание трудностей, а умение их перерабатывать

в общении. Энергетическая чистота, примите в себе это – отказ от манипуляций, давления и агрессивных способов общения. Взаимное уважение – бережное отношение к чувствам, границам и ценностям друг друга. Осознанное потребление эмоций – отказ от использования партнера как «энергетического ресурса» для собственных переживаний.

Легко написать – сложно сделать. Так токсичные отходы в отношениях заполняют человечество!

Чтобы очистить отношения от таких загрязнений, важно вовремя замечать тревожные сигналы и не бояться экологичной «переработки» – откровенных разговоров, осознанных решений и поиска компромиссов. Почаще вспоминаем – мы же люди. Или колонка «Алиса» более эмпатична для разговоров, чем рядом живущий?

Экологичные привычки для гармонии в отношениях, конечно, это большая работа души.

Как и в заботе о природе, гармония в отношениях требует регулярной вовлеченности и внедрения полезных навыков. Если экологичность отношений принять как философию жизни, то это не набор жестких правил, а мудрость, основанная на осознанности, бережливости и уважении. В мире, где так много хаоса и перегруженности, экологичный подход к взаимодействию помогает создать пространство, в котором легко дышать, любить, творить, немного вытворять, в нем хочется оставаться.

Бережное отношение к природе начинается с бережного отношения к себе и к тем, кто рядом. Всем качественной экологичной уборки в 2025 году! Мною любимый закон бытия: что внутри, то и снаружи; что снаружи, то и внутри. Все на весенний субботник!

Почувствовала себя главным экологом чувств. 🌱

Ваша МАРИНА МУРАВЬЕВА-
ГАЗМАНОВА –
женщина эмоциональная, а значит,
надо генералить почаще



ФОТОГРАФ: НАТАЛЬЯ МАКСИМОВА

ENTERNO

Эксклюзивный клуб премиум-класса,
который сочетает в себе роскошь,
искусство и философию



Стань хозяином роскоши!



г. Москва, Ленинградское
шоссе, 37, к. 1, оф. 15
ОГРНИП: 313774605201277
+7 (925) 989-08-39
Snezannapotapova@gmail.com

ПЕРСОНА

Ярослав Сумишевский:

«Я мечтаю о классных зрелищных ШОУ»

График выступлений этого исполнителя расписан на годы вперед. Он пока не имеет звания народного артиста — однако является им в самом прямом смысле. Ведь именно народ сделал его известным. Певец, музыкант и продюсер Ярослав Сумишевский — уникальное явление на нашей эстраде. У него характер борца. Когда-то он личным примером доказал, что воля и вера способны преодолеть любое препятствие.



N.S. Ярослав, нравится ли вам время, в которое мы живем? Если да, то чем именно? Если нет – почему?

– Нравится, и очень. Наша страна развивается – вопреки всем внешним обстоятельствам. Оглянемся в не такие уж далекие девяностые, сравним с сегодняшним днем. Я вижу огромную разницу. Потому что из моей памяти никогда не сотрется голод девяностых, когда не было ничего: ни продуктов, ни вещей, ни надежды, ни понимания будущего. Сравните с тем, что есть сейчас: в России – одна из лучших систем образования, бесплатная и качественная медицина, каждый из нас социально защищен. Промышленность и наука поднялись так, что во многом опередили Запад. Мы окрепли и стали силой. В магазинах есть все. Я, дитя девяностых, не могу этому не радоваться – ведь на моих глазах произошло возрождение страны. Сейчас каждый может работать, развиваться, реализовываться. Все открыто и доступно, есть доступ к любой информации, и это очень ценно, ведь благодаря информации человек может учиться, анализировать, искать нужную ему дорогу. Интернет сделал нашу жизнь максимально информированной, можно оперативно найти ответ на любой вопрос, прочитать любую книгу, посмотреть любую лекцию. Да, я счастлив, что родился именно в этой стране. Здесь растут мои дети. И у них есть не только материальное благополучие – у них есть ясная дорога вперед: в образование, в карьеру. Они смотрят в будущее без страха, с осознанностью происходящего. И я вижу, что нынешнее молодое поколение в своем большинстве ценит и уважает свою страну. А без гордости за державу, без крепких связей с родиной по большому счету не может состояться ни одна человеческая судьба. Мы знаем это по примерам из истории, наблюдаем и сегодня. Россия уникальна: мы – лидеры даже по количеству климатических поясов. На нашей территории можно увидеть буквально все, что видят путешественники за рубежом. И каждый уголок России по-своему прекрасен. Но самое важное – наша

страна сейчас переживает период духовного подъема. Наш президент – достойный пример для подражания. И слово «патриот» сегодня вернуло себе гордое звучание. А я патриот. И этим все сказано.

N.S. Вы добились известности благодаря своей энергии, таланту – и интернету. Связана ли с раскруткой в Сети

На мой взгляд, любая другая страна в сравнении с Россией проигрывает. Ведь мы – лидеры даже по количеству климатических поясов

Эстрадный олимп – это не только про искусство, но и про бизнес, и правила в нем довольно жесткие

какая-то ваша личная история? Отчаяние, точный расчет? Что подвело вас к мысли, что интернет – ваш друг и помощник?

– Да, пробиваясь на большую сцену, я пережил весь спектр эмоций – и самые светлые надежды, и самое глубокое отчаяние. В то время, когда я начинал, артист мог стать известным только за счет активной ротации по телевидению или радио. Про интернет тогда никто и не думал. Я участвовал во многих музыкальных конкурсах, пробивался в популярные ТВ-проекты, но без связей и финансовых вложений в те времена было практически невозможно пробиться. Эстрадный олимп – это не только про искусство, но и про бизнес, и правила в нем довольно жесткие. Продюсеров у меня не было, а на компромиссы идти не в моем характере. Поэтому я решил действовать самостоятельно. К счастью, меня осенило: можно использовать общедоступный ресурс – интернет. И сразу станет ясно, способен я заинтересовать зрителя или не способен. Тогда Сеть только начала активно входить в наш быт. И я не стал медлить: создал свой канал, загрузил первые ролики... И сразу пошла обратная связь от аудитории! Любой артист знает, как это важно – получать отклики тех, для кого поешь. Хочу поблагодарить своих самых первых слушателей – их поддержка буквально спасла меня в трудный период. Зрители стали интересоваться моим творчеством, писали мне, комментировали ролики и вдохновляли меня. Это давало стимул к профессиональному росту. В жесткой конкуренции сегодняшнего дня артистам трудно сохранить свою индивидуальность. А интернет позволил мне сохранить себя, мне не пришлось подстраиваться под «продаваемый» формат, и самое главное – я смог оставаться самим собой.

N.S. Ярослав, вы родились на Сахалине. Каким он виделся вам в пору вашего детства, что дал как творческому человеку?



ПЕРСОНА

Ярослав Сумишевский



– Я обожаю свой остров. Сахалин – моя малая родина, там мои корни. Мои родители – простые люди, работали честно, жили скромно. Все население нашего городка Шахтерска имело более или менее одинаковый достаток. И всем нам казалось, что Москва с ее многообразием, величием и историей – это просто другая планета. Москву я видел только на картинках. И не знал, что моя повседневность – мечта многих столичных жителей. Судите сами: природа на Сахалине – это горы и море, песчаные пляжи и настоящие джунгли. И мы, мальчишки, были частью этой природы, ходили в лес и на рыбалку, а деликатесные морепродукты были для нас куда привычнее колбасы. Жили бедно, но счастливо, росли настоящими мужчинами, понимали, где зло, где добро, знали, что дружба ценнее денег. Для меня Сахалин так и остался островом юности. Он закалил меня. Сахалин не терпит слабых. Там с молоком матери впитываешь жизненную установку: хочешь чего-то добиться – работай, усердно и много. Сахалин дал мне жизненную закалку, которая позволяет покорять вершины. Я не умею останавливаться на достигнутом, мне важно также двигаться к новым целям.

N.S. Ярослав, судя по рассказам великих мастеров сцены, всем им был присущ страх выступлений. И многие дебютировали так, что смешно вспомнить. Был у вас такой страх?

– В детстве я был очень стеснительным. Меня просто разрывало на части от двух противоположных эмоций. С одной стороны, у меня не было выбора – мне нужно было на сцену. С другой – я боялся ее, боялся до паники, у меня коленки дрожали так, что мне казалось, мой страх слышат в самом дальнем ряду. Но тяга победила. Каждое выступление становилось актом внутренней борьбы. И однажды настал момент, когда я понял – страх побежден. Опыт выступлений позволил мне вести себя более раскованно. И если кому-то из читателей нужен совет, то могу сказать одно: нет иного средства преодолеть свои страхи, кроме как вступить с ними в борьбу.

Мне нравится фраза: «Где больно – там зона роста».

Правда, оговорюсь: и сейчас зачастую волнуюсь перед выступлениями, особенно если готовится крупный концерт. Но волнение и тревога за качество – это уже скорее не страх, это другие эмоции. Волнение присутствует перед съемками, перед прямыми эфирами, когда погружаюсь в непривычную обстановку. Прошлым летом, например, я принимал участие в музыкальном круизе. В один из вечеров был мой концерт. Выхожу на сцену и понимаю, что забыл все куплеты

Всем нам казалось, что Москва с ее многообразием, величием и историей – это просто другая планета

песни, которую исполнял уже тысячу раз. Помнил только припев. Пришлось отшучиваться, вспоминать на ходу. Но вообще волнение – это хорошо. Это говорит о том, что тебе не все равно, тебе важен результат.

N.S. А что именно сделало вас певцом? Вспомните, пожалуйста, миг, когда вы твердо сказали себе, что будете связаны со сценой и эстрадой?

– Вы знаете, я действительно помню тот миг со зрелого решения. Я выступаю с 13 лет. И когда услышал первые аплодисменты – сразу понял, что это мое, я могу сделать что-то важное на этом поприще, могу радовать людей. Именно тогда я и почувствовал, как меня самого окрыляет внимание публики. Мысль, что хочу заниматься музыкой профессионально, была как вспышка, как озарение.

N.S. Девяностые, на которые пришлась ваша юность, – это трагедия нашей страны. Но «кризис» не зря переводится как «поворот». Наверняка в вашей биографии было главное поворотное событие, которое подсказало правильный путь. Может, были и искушения – заняться чем-то другим, не пением?

– Был период, когда я уже много работал как музыкант, но зарабатывать не получалось, я не мог даже окупать свои расходы. Приходилось на всем экономить. Я пытался работать как можно больше, рвался вперед – однако продолжал оставаться на месте. Результата как будто не было.

А если артист не востребован – он теряет энергию. Были дни, когда руки просто опускались, я был готов уйти. Куда? Да хоть менеджером в торговлю. Все мои знакомые и друзья уже крепко стояли на ногах, а у меня не складывалось. Думаю, такие периоды переживают все творческие люди.

Выхожу на сцену и понимаю, что забыл все куплеты песни, которую исполнял уже тысячу раз. Помнил только припев. Пришлось отшучиваться

В ресторанах ты поешь в лучшем случае в пустоту — когда публика в зале занята едой, разговорами

Это испытание на прочность. Его нужно просто преодолеть. Отступишь от призвания — предашь самого себя. К счастью, я выдержал.

N.S. Многие звезды первой величины часть своей творческой жизни пели в ресторанах. Видимо, и у вас была своя «ресторанная» эпопея?

— Да, и я этого не избежал. С 17 лет пел в ресторанах. И не понаслышке знаю про все трудности, с которыми сталкивается ресторанный артист. Ты поешь в лучшем случае в пустоту — когда публика в зале занята едой, разговорами. Мне очень помог тогда мой папа: понимая, что у меня призвание, он был вынужден взять на себя хлопоты администратора. Папа нашел для меня первые ресторанные площадки для выступлений, суетился, договаривался. Он верил в меня. Стал моим настоящим первым продюсером — потому что истинный продюсер думает в первую очередь о таланте артиста. Я часто получал восторженные отзывы от слушателей в ресторанах, но через какое-то время понял, что эта трясина может поглотить всю мою жизнь. В 28 лет у меня наступил творческий кризис, я мучился неразрешимыми вопросами: что нужно сделать, чтобы все изменилось, когда я смогу раскрыть свой дар во всю силу, как мне стать по-настоящему большим артистом, выступать на больших сценах? На тех путях, которыми я шел, ответов на мои вопросы не было.

N.S. Но после ночи наступает рассвет: что или кто стал для вас этим самым рассветом?

— В самый острый момент отчаяния мне и пришла идея создать собственный проект. Я вдруг осознал: добиться признания людей человек может, главное — понять, чем ты можешь быть полезным людям. И когда эта мысль пронзила меня, все встало на места. Но давайте об этом поговорим чуть позже — потому что до этого произошло важное событие: я уехал в Москву учиться.

N.S. Москва не испугала? Насколько я знаю, учебу в институте искусств вы совмещали с работой уборщиком.

— Москва, как известно, слезам не верит. Конечно, первые годы дались непросто. Было много препятствий, сомнений, преодолений. Были и моменты, когда хотелось сесть в поезд и сбежать обратно, Сахалин — моя крепость, там все понятное и родное. Там меня ждали и приняли бы всегда. Там я был бы востребован — сделал бы хорошую по местным меркам карьеру, мне даже обещали выделить жилье, если стану работать педагогом по вокалу. И, признаться, был момент слабости, когда я хотел сбежать из Москвы. Но тут запротестовала моя мама. При всей своей любви ко мне она жестко настояла на том, чтобы я окончил институт в Москве. Теперь понимаю, как ей было тяжело: конечно, ее любящее сердце обливало слезами, но оно же и заставило маму быть дальновидной. Я окончил вуз, понемногу жизнь стала налаживаться. Чуть позже я встретил свою будущую жену Наташу, она поверила в меня — как и мои родители. Наташа вселила в меня уверенность, окрылила.

Я уже понимал, что артистов с такими данными, как у меня, в Москве немало. Но это не повод сдаваться. Чтобы пробиться — нужен рывок...

N.S. Конкуренция большая — и все же вы не затерялись тогда. Прошли, к примеру, кастинг на бэк-вокал к Сергею Звереву.

— Я, наверное, удачлив по жизни. Попасть в команду Сергея Зверева было нетрудно, все решил случай. У Сергея уже работали мои знакомые со студенчества, понадобился бэк-вокалист, и меня позвали. Сергей легкий и позитивный человек. В жизни и на сцене он ведет себя совершенно по-разному. После концертов или в выходные мы собирались компанией, шутили, ходили в караоке, гуляли. Классное было время.

N.S. А дальше — еще лучше: телепроект Hello, Jurgala, опыт работы телеведущим, первый приз и первый клип. Вспомните себя — того яркого блондина, перед которым открылась перспектива большой сцены. О чем мечталось тогда?

— Тот проект вспоминаю с особым трепетом и ностальгией. Я все бросил на кон, думал только о победе,

Признаться, был момент слабости, когда я хотел сбежать из Москвы. Но тут запротестовала моя мама. Она жестко настояла на том, чтобы я окончил институт в Москве



ПЕРСОНА

Ярослав Сумишевский



Отбросьте стеснения и страхи — доказывайте миру свою уникальность. Не оглядывайтесь. И не думайте о чужих мнениях

о том, что она даст мне желанные возможности. Мы с коллегами много работали, репетировали. И проект действительно дал мне очень много. Моя аудитория несоизмеримо выросла. Я окончательно убедился, что нахожусь на правильном пути. Это был колоссальный опыт общения и коммуникации в сложных реалиях, ведь зачастую съемки шли в прямом эфире. Словом, было классно, весело, продуктивно. Благодаря проекту в Латвии меня стали узнавать на улице. Однако, когда я вернулся в Москву, словно упал с облаков. Чтобы зарабатывать — пришлось снова взяться за микрофон в ресторанах. И все же я уже стал другим, уверенность в своих силах не проходила. Мне теперь было на что опираться — внутри самого себя.

N.S. Сейчас, с высоты опыта, какой совет вы дали бы себе тогдашнему? Что вообще артисту необходимо, чтобы «грязнула слава»?

— Главное в жизни — оставаться самим собой, не терять себя. Надо сохранять веру в свое предназначение, несмотря ни на что. Если есть цель — идите к ней, не поддавайтесь страхам и искушениям, слушайте зов сердца, оно никогда не обманет. И отбросьте стеснения и страхи — доказывайте миру свою уникальность. Не оглядывайтесь. И не думайте о чужих мнениях. Вся наша жизнь — это путь с препятствиями и преодолениями. Вы достойны награды — и она вас обязательно найдет.

N.S. Ярослав, чувствуете, что ваши слова выстраданы. Вспомним ваши рухнувшие надежды стать участником проекта «Голос» в 2012 году. Насколько объективны жюри, стоит ли отчаиваться, когда тебя «разворачивают»? И что сделало вас сильнее в тот период?

— Мне довольно сложно говорить об объективности жюри. Я понимаю, что в кастингах на таких больших проектах ежедневно участвуют тысячи артистов.

Обратить внимание на каждого просто физически невозможно. Для того чтобы попасть «в десятку», необходимо выделяться, быть ярким и даже провокационным. Я тогда по неопытности недооценил задачу и сложность кастинга. На моем прослушивании был Юрий Аксюта. Но время все расставляет на места: сегодня с Юрием Викторовичем мы пересекаемся на разных проектах, и теперь он с удовольствием приглашает меня на шоу Первого канала, а я с радостью откликаюсь на его приглашения.

N.S. Ярослав, вернемся в 2015-й: у вас состоялся первый крупный концерт. Что вы испытывали? Радость и надежды? Или понимание, что избавились от иллюзий?

— Да, я отлично помню 2015 год. Мой концерт в зале МАИ, зал был битком — аншлаг. Впервые в кассе на мое выступление билеты шли нарасхват. Почему это произошло? Ведь мы даже не делали рекламу концерта, просто дали анонс в интернете. Вероятно, пришла пора... Помню, я страшно волновался. И знаете, о чем я думал? Вдруг завтра этот успех закончится? Однако стоило мне выйти на сцену — я забыл все накопленные к этому времени сомнения и растворился в музыке... Думаю, зрители в тот вечер почувствовали все то, что я вкладывал в песни, зал рукоплескал... Тогда я получил то, о чем мечтает каждый артист. Это чувство долгожданной победы трудно описать. Но оно греет меня до сих пор. Я гордился собой, гордился своей командой. И понимал, что, будь у меня вторая возможность прожить свою судьбу, я бы ничего в ней не изменил — ради этих мгновений.

N.S. О вас очень хорошо отзывался Валентин Гафт, а он всегда был предельно честен в оценке чужих талантов. Расскажите о вашей встрече.

— Однажды он сам позвонил моему менеджеру. Представляете: звонит Валентин Гафт, которого я буквально боготворю, и говорит, что хочет со мной пообщаться. Я, разумеется, перезвонил сразу, и лишь когда услышал его неповторимый голос — поверил, что это не розыгрыш. Мы договорились о встрече. Это было похоже на чудо: великий актер и поэт, человек-легенда признался, что ему очень нравится мой голос и все мое творчество. Мы много разговаривали на разные

Представляете: звонит Валентин Гафт, которого я буквально боготворю, и говорит, что хочет со мной пообщаться. Я, разумеется, перезвонил сразу

Когда-то мальчиш-
кой я загадал себе
мечту, а мечта — это
и есть цель: высту-
пить на главной пло-
щадке нашей страны.
И этот день пришел

темы, говорили и об искусстве, и просто о жизни. Валентин Иосифович узнал обо мне от своей помощницы, она часто включала мои песни. Тот вечер знакомства — в моей копилке счастливых подарков судьбы. Честно говоря, я не мог поверить, что это происходит со мной.

N.S. И тем не менее ваша популярность набирала обороты. В 2019 году — аншлаг в Кремлевском дворце! Если вспомнить сахалинского мальчика, а потом студента-уборщика — можно ли сказать, что ваша мечта сбылась в полном объеме?

— Да, аншлаг на сцене в Кремле — это грандиозно! С тех пор я собирал крупнейшие площадки нашей столицы не раз. Но свой первый выход никогда не забуду. Когда-то мальчишкой я загадал себе мечту, а мечта — это и есть цель: выступить на главной сцене нашей страны. И этот день пришел. Я доказал, прежде всего себе, что не существует преград, если ты к чему-то стремишься. Как передать эмоции? Сердце ликовало от счастья. Радость исполненной мечты должен испытать каждый...

N.S. Ярослав, вместе с тем вам выпало пережить другое страшное испытание — на том пике счастья вы чудом остались живы, но потеряли любимую женщину. Что изменилось в вас, в вашем творчестве, в вашем мироощущении?

— Справиться до конца с такой утратой невозможно. Помогает вера. Помогает дети. Помогает активная рабочая нагрузка. Фокус моей жизни направлен на творчество, я стараюсь жить более осознанно, ценить каждую минуту. Уход родного человека меняет все. Я учусь принимать все уроки и испытания. И стараюсь быть нужным.

N.S. Ваше детище — телешоу «Народный Махор» — делает известными людей, о которых никто никогда

не узнал бы. Вы протянули им руку помощи — это благородно. Как возникла идея?

— Когда я осознал, что интернет может стать спасательным кругом, во всяком случае я именно благодаря ему получил свой шанс на известность, мне захотелось помочь другим певцам. Я за свою жизнь повидал многих талантливых, но не состоявшихся людей. Есть такие голоса, что диву даешься! Почему так складывается, что эти таланты прозябают в неизвестности, а популярными становятся люди, порой и голоса не имеющие? Мне захотелось помочь этим людям сделать первый шаг к публике. Для этого и родился проект «Народный Махор». Сразу поясню: «махор» на сахалинском сленге — «знаменитый, крутой певец».

Проект успешно просуществовал с 2014 по 2019 годы.

Я проводил кастинг, отбирал талантливых самородков — а эти певцы, как правило, не имеют музыкального образования — и выводил их на сцену. Площадки ресторанные, но благодаря видеосъемке мои «народные» артисты получали самую широкую аудиторию. Каждое выступление профессионально готовилось: шла работа с вокалом, с музыкантами, с манерой держаться на сцене. Получился классный музыкальный, по-настоящему народный проект. Аудитория его подхватила, стала голосовать, комментировать, выбирать лучших. Мы сняли пять сезонов, это примерно 200 часовых выпусков. И я точно знаю, что многим его участникам он помог кардинально изменить жизнь.

N.S. Теперь у вас есть и свой продюсерский центр, и творческие единомышленники, и собственная аудитория, и узнаваемость. Вы счастливы?

— Я счастлив, да. Но мне еще есть куда стремиться, не собираюсь останавливаться на достигнутом. Со мной работает высокопрофессиональная, сильная команда, мы смотрим в будущее вместе.

N.S. А что там — впереди?

— Впереди рост, развитие, большие победы! Я мечтаю о классных зрелищных шоу стадионного уровня. Так что мне и моим соратникам есть над чем работать. И уверен — у нас все получится. ■

Есть такие голоса, что диву даешься! Почему так складывается, что эти таланты прозябают в неизвестности, а популярными становятся люди, порой и голоса не имеющие?



КОЛУМНИСТ

АЛЕКСАНДР БОРОДА,
раввин



В современном мире термин «экологичность» стал очень популярным. Это связано с тенденцией к сокращению вредных воздействий на окружающую среду, осознанному потреблению и защите природы. Постепенно развиваясь, эти идеи стали обозначать еще и определенный стиль жизни человека и его взаимодействия с обществом. Сейчас принято говорить об экологичном общении, экологических отношениях, экологичном поведении и мышлении.

В первую очередь этот термин связан с психологией, но его смыслы близки религиозному мировоззрению и, в отличие от «тренда» на экологичность, возникшего не так давно, в религии они являются во многом основополагающими.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ.

Модный «тренд» или духовная работа над собой?

Под экологичностью понимается любое проявление человека, связанное с бережным отношением к себе, миру и окружающим. Однако это не то же самое, что базовые нормы поведения или хорошее воспитание, хотя они, конечно, являются неотъемлемой составляющей экологичного поведения. Для этого требуется более глубокая работа над собой, умение понимать, контролировать и выражать свои эмоции, чутко относиться к чувствам людей, уважать мнение других и их индивидуальность, строить свою жизнь так, чтобы ценности, мысли и поведение не противоречили друг другу и находились в постоянной гармонии.

Все это созвучно самосознанию религиозного человека. Принципы

иудаизма построены вокруг духовного роста и совершенствования человека, и средства для достижения этих целей основаны на доброте, милосердии, принятии и уважении. Религиозные законы регулируют отношения между людьми с самого момента своего возникновения, когда евреям была дарована Тора у горы Синай. Моше получил скрижали с десятью заповедями: пять описывают отношения между человеком и Всевышним, а пять других – между людьми. Так, уже в основе религии заложена взаимосвязь

Уже в основе религии заложена взаимосвязь между духовной и социальной жизнью, и добрые, честные отношения с ближними являются едва ли не главным условием служения Б-гу

между духовной и социальной жизнью, и добрые, честные отношения с ближними являются едва ли не главным условием служения Б-гу.

В иудаизме также считается, что у каждого человека есть своя миссия в этом мире. С одной стороны, такой взгляд учит нас с пониманием относиться к различиям между людьми, ведь даже если человек чем-то отличается от нас, то он так или иначе выполняет свое предназначение, реализует свой духовный потенциал и каким-то образом играет определенную роль в нашей жизни. С другой стороны, из этой концепции следует, что мы должны чувствовать ответственность за каждый свой поступок и каждое слово, стараться использовать любую возможность для добрых дел. В трактате «Мишне Тора» сказано: «Каждый человек должен относиться к себе так, будто его заслуги и провинности уравнивают друг друга... и если совершит он даже один грех, то будет способствовать перевесу греха и в себе самом, и во Вселенной».

Из этой позиции следует, что экологичное общество должно быть неотъемлемой частью нашего поведения, ведь через понимание ценности каждого человека мы поддерживаем гармонию в мире и признаем, что в любой ситуации или любой позиции, отличной от нашей, есть высший смысл.

Экологичности принято противопоставлять токсичность – негативные и деструктивные проявления человека. Психологи советуют отказываться от общения с людьми, которые оказывают на нас плохое влияние, тормозят наше развитие или просто вызывают у нас отрицательные эмоции. Иудаизм также учит: «Сторонись плохого соседа и не води дружбу с грешником». При этом Любавичский Ребе давал очень

Экологичность должна быть искренней. Нельзя притворяться экологичным, потому что так модно

«экологичный» комментарий к этим строкам: следует держаться в стороне от нечестивцев, чтобы не попасть под их пагубное влияние, но к ним все равно нужно относиться благожелательно, потому что тогда мы даем им шанс потянуться за нами и исправиться.

Перечисленные принципы актуальны не только для иудаизма. Эти ценности лежат в основе разных религий и общечеловеческих норм поведения. Их можно считать универсальным языком для взаимодействия людей разных национальностей, религий, взглядов. «Тренд» на экологичность показывает, что общество в очередной раз обращается к этим ценностям, переосмысливает их в условиях современности. Наверное, самое важное в этом явлении – это понять, что экологичность должна быть искренней, что нельзя притворяться экологичным, потому что так модно. Духовный рост невозможен без преодоления, стараний и искреннего стремления побороть все плохое и недостойное в себе. Ведь если человек заботится об экологии своей души, то и во внешних своих проявлениях он будет стремиться к гармонии, целостности и созиданию. 🌱



DS Jets

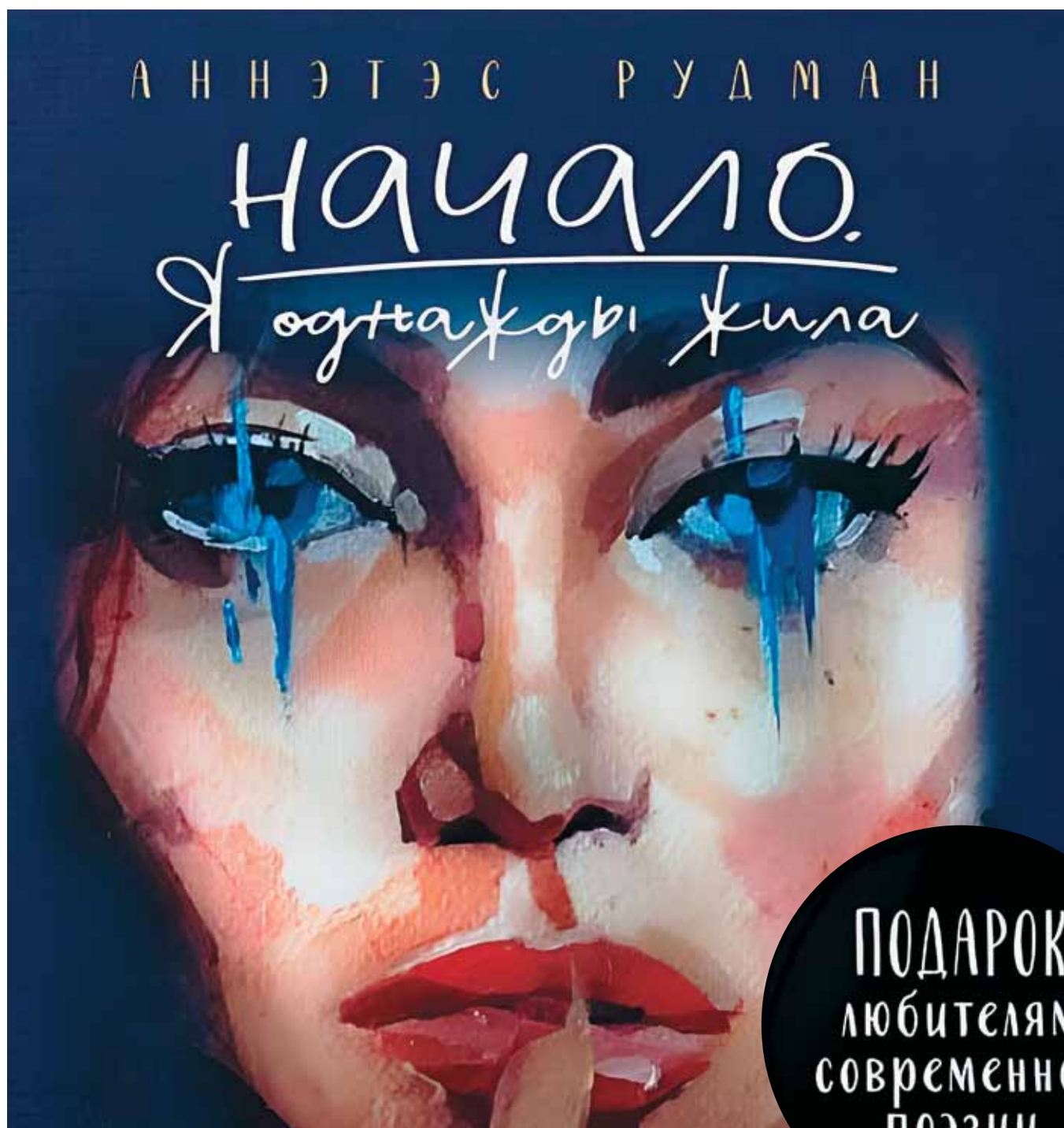
BUSINESS AVIATION COMPANY



www.dsjets.com

t.me/DS_Jets

+7 915 242-93-68



Купить книгу:



A stylized, handwritten signature in black ink, located in the lower left area of the page.

Аннэтэс Рудман



В природе абсолютно все стремится к балансу и гармонии, в особенности это необходимо человеку. Однако из-за множества факторов равновесие постоянно ускользает от нас, и порой это похоже на бесконечный бег за тенью.

Мы каждый день ищем ответы на, казалось бы, избитые вопросы. Как женщине найти чистый источник энергии жизни? Как прийти к балансу между рутинными задачами и собственными желаниями? Как научиться управлять, наслаждаться своей жизнью и не проживать чужую? Ведь если раньше мы слышали тихие шепотки на тему выгорания, морального истощения и отсутствия достойного стимула к развитию, то сегодня это больше похоже на истошный крик.

ЖИЗНЬ СВОЯ ИЛИ ЧУЖАЯ?

WORK-LIFE BALANCE 2.0.

Все чаще мы видим женщин, у которых на первый взгляд есть все, что нужно для счастливой жизни: достойная работа, уютный дом, друзья, развлечения, хобби и так далее. Но «счастливую» картину омрачает мысль: «Я живу не своей жизнью». Почему так происходит?

Есть одно золотое правило: «Дом больше нужен мужчине, для того чтобы привести в него любимую женщину». Издавна повелось так, что женщина выходит замуж (за мужа), а значит – приходит в его дом и под его крыло. И только потому, что мы сейчас позволили сломать биологические часы природы, мы расплачиваемся путем кардинальных изменений. В тот момент, когда женщина перестала быть «за мужчиной» и позволила себе самостоятельно реализовывать

свои желания и удовлетворять потребности, она приобрела массу сопутствующих проблем. Не может встретить партнера, выйти замуж, родить детей и так далее. И все потому, что в то уютное и продуманное до мелочей пространство, которое она себе создала, не может прийти мужчина, ведь он там лишний.

В то уютное и продуманное до мелочей пространство, которое женщина себе создала, не может прийти мужчина, ведь он там лишний



Гнаться только лишь за финансовой стороной вопроса — значит полностью игнорировать внутренние процессы

И такие изменения происходят не только вовне, но и внутри сознания. Оно расширяется, открывает новые знания и горизонты, создает новые возможности. Из-за этого мощного информационного потока происходит внутренний конфликт, и пазл сложившейся жизни не совпадает с тем, чего по-настоящему хочет человек. Мы так много узнаем о потоках энергии, о ресурсности, о психологии и влиянии эмоционального состояния на физическое здоровье. Однако унаследованный образ жизни снова и снова прижимает нас к земле, мешая расправить крылья. Здесь и спрятаны корни проблемы под названием «живу не своей жизнью». Однако и с информацией нужно быть осторожными, ведь она может вихрем ворваться и разрушить все до основания, а может наоборот — дополнить пространство и сделать его лучше.

Но вот главный вопрос: «Что нужно сделать, чтобы начать наслаждаться собственной жизнью, а не проживать чужие сценарии?»

Во-первых, необходимо честно и открыто признать себя самой себе в том, что что-то не так. Можно даже записать это на бумаге, в телефоне, ноутбуке. А после честно ответить на вопросы: «Чего я хочу на самом деле? Чего не хватает? Что сделает меня счастливее?» Разбор своих мыслей и умение слышать внутренний голос — первые шаги на пути к удовлетворенности и балансу.

Во-вторых, в карьере стоит обязательно учитывать психологический аспект. Гнаться только лишь за финансовой стороной вопроса — значит полностью игнорировать внутренние процессы. А это, как мы знаем, приводит к неожиданным и неприятным последствиям. Здоровье в любом его проявлении — самый ценный ресурс, и к нему нужно относиться с заботой и вниманием.

В-третьих, позволяйте себе маленькие радости жизни. Пусть это будет все, что угодно: платье, помада, духи, день спа-процедур и так далее. Воплощение

в жизнь даже самых незначительных желаний способствует формированию целостности и, как следствие, баланса. А также вырабатывается огромное количество гормонов радости, что приводит к изменению языка тела, проявлению женственности и сексуальности.

Баланс — это не идеальный образ женщины, жены или матери. Это не про слепое следование стереотипам современного общества. Баланс — это умение сохранять и восполнять свой ресурс, прислушиваться к себе, делегировать обязанности, абстрагироваться от негативной информации и относиться к себе максимально бережно.

Идеальных людей не бывает, поэтому не стоит превращать путь к счастью в гонку на опережение. Здесь нет соперников, есть только вы и ваше пространство. И только от вас зависит, каким будет новый день. Лучше всего начинать свое утро с раннего подъема (пять-шесть часов утра) и проводить индивидуальный ритуал. Это может быть пробежка, зарядка, медитация или молитва. Таким образом мы приучаем наш организм к распорядку, приводим все его системы к балансу.

У меня есть также важный совет для тех, у кого уже есть дети. Задача мамы не только создать свой распорядок дня, но и приучить к нему своего ребенка, а также привлечь супруга. Распределение обязанностей — эффективная стратегия для сохранения ресурсности. Это не значит, что нужно просто скинуть все бытовые задачи на домочадцев, но каждому важно отвести свою роль в поддержании уюта и спокойствия в доме.

Мы приходим к балансу через понимание и принятие самих себя, через позволение удовлетворять собственные потребности, позволение уделять время себе. Только тогда, когда мы начинаем учитывать тот самый внутренний голос и делать что-то для себя, приходит энергия жизни, любви и успеха. А когда у человека есть энергетический ресурс, то любые цели достижимы, любое препятствие преодолимо, а любая победа приносит всепоглощающую радость и счастье. 📌

Эстер ВАВИЛОНСКАЯ,
доктор, к.м.н., специалист
по антивозрастной медицине
в области психического здоровья,
волонтер программ ООН

genius mate

РЕКЛАМА



Экологичность стала драйвером развития fashion-индустрии, побудив бренды переосмыслить процесс производства и моду в целом. Мир установил новый уровень нормы, запустив тем самым естественный отбор.

Однако существуют компании, которые благодаря визионерскому подходу предугадали этот тренд. Например, российский бренд премиальной подростковой одежды Genius mate изначально задумывался как экологичный еще в 2020 году.

За пять лет он проявил экоподход через предметы гардероба из натуральных хлопковых и шерстяных тканей из Турции и Италии, поддерживая свою концепцию «натуральное к телу».

Вся продукция бренда проходит сертификацию и исследуется на безопасность для детей и окружающей среды. Кстати, рассчитана она на возраст 10–15 лет, но соответствует даже более жестким требованиям для дошкольников.

Креативный директор Виктория Костенко делится: «С нашей одеждой проводят испытания – делают химические тесты, проверяют на гигроскопические и водоотталкивающие свойства, воздухопроницаемость, устойчивость окраски и формы к разным воздействиям. Также оценивают концентрацию вредных веществ в воде и воздухе вследствие производства. По итогу выдают документ, похожий на медицинские анализы, которые вы получаете, когда проходите чекап, с нормами и результатами. Показатели нашей одежды всегда соответствуют референсам и находятся далеко от допустимых границ».

Активное развитие Genius mate подтверждает: eco-friendly стратегия выполнима и приносит пользу не только потребителям, но и владельцам компаний.



Экологическая перспектива:

В нашем современном мире, где каждый день звучат тревожные ноты о состоянии природы, я хочу обратить внимание не на глобальные проблемы, которые обсуждаются в новостях и социальных сетях, а на более интимные, личные аспекты. Существует старая мудрость: если вы хотите изменить мир, начните с себя и своего окружения.

меняем мир, начиная с себя

И вот что действительно имеет значение – это способность каждого из нас осознавать свои действия и их влияние на окружающий мир. Это касается не только природы, но и самой природы человека – наших отношений с другими. Мы, увы, забываем о том, что наши связи должны быть экологичными. Часто они строятся на взаимовыгоде или даже ненависти. Но как же хочется, чтобы в нашей человеческой экологии царили любовь и взаимопонимание!

Что касается природной экологии, я искренне верю, что каждый из нас может начать с малого – с собственного дома. Мы должны заботиться о том, что делаем, чтобы минимизировать ущерб нашей планете. Как владелец собак я с радостью отмечаю, что в России стал популярным тренд убирать за своими питомцами. Это, казалось бы, мелочь, но она имеет огромное значение для нашей экосистемы. К сожалению, не все следуют этому примеру, и мне хочется обратиться к таким хозяевам: давайте уважать себя, ведь рано или поздно вы сами наступите на то, что оставили позади. Убирайте не только за своими животными, но и за собой в целом, не сея мусор в обществе.

Я часто летаю в Арктику и погружаюсь в ледяные воды Северного Ледовитого океана, занимаясь фридайвингом. И каждый раз, погружаясь на дно, я вижу бутылки, банки и разный мусор. Это вызывает у меня гнев и негодование: как можно загрязнять даже такие отдаленные уголки, где воздух кристально чист, а океан манит своей безмятежностью? К сожалению, среди нас есть те, кто позволяет себе бросать мусор в океан, и страшно представить, что творится в местах, где скапливаются толпы туристов.

Я не буду углубляться в обсуждение других стран, но хочу призвать вас: эти действия не так сложны, чтобы сохранить чистоту на нашей планете. То, что вы транслируете, отражает вашу душу. Давайте заглянем в себя и сделаем так, чтобы хотя бы маленький мир вокруг нас был наполнен чистотой и любовью.

Ведь именно в этом и заключается истинная экология – в заботе о себе, о своих близких и о нашей планете. Пусть каждый из нас станет тем светом, который освещает путь к лучшему будущему, где природа и человек живут в гармонии, где каждый шаг, каждое действие наполнено смыслом и уважением к окружающему миру. ■



Омар БАЙРАМОВ,
стилист, продюсер

ФОТОГРАФ: ИЛЬЯ ЗОЛКИН

ПЕРСОНА

Дмитрий Кравчук



В 2025 году два крупнейших литературных портала «Стихи.ру» и «Проза.ру» отмечают свое 25-летие. За эти годы они стали самыми популярными сайтами в России со свободной публикацией произведений и объединяют более миллиона авторов современной литературы. Это своего рода нишевые социальные сети для современных поэтов и писателей. Как создавались эти площадки, в чем секрет их успеха? Кто публикует на них свои произведения и каковы механизмы отбора талантливых литераторов? Каковы планы по развитию «Стихи.ру» и «Проза.ру»? С этими вопросами мы обратились к Дмитрию Кравчуку.

Право на своего ЧИТАТЕЛЯ

Интервью с Дмитрием Кравчуком

N.S. Этот год – юбилейный для двух крупнейших литературных порталов – «Стихи.ру» и «Проза.ру», основателем и руководителем которых вы являетесь. Но начать разговор мне хотелось бы с детства – узнать, что на вас повлияло и почему вы решили посвятить себя такому интересному делу?

– Я родился в семье обычных советских инженеров, мама работала конструктором в сфере тяжелого машиностроения и разрабатывала эскалаторы для метро, отец состоял в команде проектировщиков самого большого телескопа в СССР, установленного возле Архыза и работающего до сих пор. Но больше всего времени мне уделяла бабушка, Татьяна Павловна, которая работала в центральном розничном агентстве «Союзпечать». В те годы вся печатная продукция свозилась в центральный логистический центр и оттуда распределялась по всей стране. Нужно было спланировать, сколько, куда и каких книг отправить, и бабушка связывалась с магазинами и киосками в самых разных регионах СССР и распределяла отправки. Это было современное по тем временам

здание с огромным конвейером, и я в возрасте шести лет ходил вместе с бабушкой и наблюдал, как огромные бумажные пачки книг едут по ленте и попадают в нужный бокс, где загружаются в свой грузовик с надписью «Почта». Там было очень много разных книг – наверное, все, которые выпускались, и все журналы. Я чувствовал масштабность этого процесса. У нас дома была огромная библиотека, в которой были книги всех классиков русской и мировой литературы. Я научился читать в пять лет и читал очень много. Помню, как в школьные годы прочитал половину произведений Толстого. Это было трудно – читать гигантские предложения на целый абзац,

Я научился читать
в пять лет и читал
очень много

ПЕРСОНА

Дмитрий Кравчук

и, чтобы понять их смысл, приходилось возвращаться к началу и перечитывать по многу раз. Зато потом было легко в школе на русском языке и литературе. Учителя говорили, что у меня «врожденная грамотность», – мне не нужно было учить правила, я писал без ошибок интуитивно. А на самом деле просто помнил, как правильно пишется каждое слово и где расставляются знаки препинания, в силу большого количества прочитанных книг.

N.S. Наверное, в детстве вы хотели стать писателем?

– Помню, что в школе учительница как-то задала вопрос всему классу: «Кем вы хотели бы стать?» Кто-то говорил «я хочу стать космонавтом», кто-то милиционером, кто-то дальнобойщиком. Я сказал: «А я хочу стать ученым» – и все в классе засмеялись. Мне было неловко, и когда все перестали смеяться, учительница ответила: «А что, может быть, это и сбудется».

Но ученым я так и не стал. После школы я учился в Московском физико-техническом институте (МФТИ), который готовил кадры для различных НИИ Академии наук. Но в годы моего обучения в вузе как раз появилась сеть Интернет, и это был настолько интересный феномен, что я перевелся на только что созданную ка-

федру «Телекоммуникационные сети и системы» и затем работал в сфере веб-технологий.

N.S. Вы были в российском интернете с самого его основания?

– Это была самая первая кафедра в российском вузе, посвященная интернет-технологиям, и мне преподавали люди, которые создавали сеть Интернет в нашей стране. К примеру, один из наших преподавателей впервые установил интернет-соединение с зарубежным университетом, другой настраивал маршрутизацию. Сразу после МФТИ я работал в Российском НИИ развития общественных сетей (РосНИИРОС), и я помню комнату в Курчатовском институте,

где сотрудники собирались вместе и пили чай, а на самом деле это была комната, из которой было установлено первое международное соединение по интернет-протоколу – можно сказать, «малая родина» российского интернета, который мы называли Рунетом. Институт занимался регистрацией доменных имен в зоне RU. Вначале доменные имена полагались только крупным научным организациям, но позже уже все желающие могли получить свое собственное имя в зоне RU, и я разработал

Я помню комнату в Курчатовском институте, где сотрудники собирались вместе и пили чай, а на самом деле это была комната, из которой было установлено первое международное соединение по интернет-протоколу



Я сказал: «А я хочу стать ученым» — и все в классе засмеялись

первый веб-интерфейс, через который они могли зарегистрироваться и управлять своим доменом.

N.S. Вы стояли у истоков российского интернета. Как и почему вам пришла в голову идея создать именно литературные порталы?

— В те годы интернет состоял из сайтов, наполняемых редакторами. Пользователи выступали только в роли читателей: посещали различные порталы, чтобы узнать новости и погоду, общались по электронной почте. Предпринимались попытки создания сервисов «домашних страничек», информацию на которых могли бы публиковать сами пользователи: был зарубежный сайт Geosites.com и российский «Народ.ру», принадлежащий «Яндексу». До наших дней эти ресурсы не дожили, но это были пионеры того, что сейчас называется «пользовательским контентом», или UGC (User Generated Content). В какой-то степени это был прообраз нынешних социальных сетей: там можно было написать текст о себе, разместить резюме и несколько фотографий. Но хранение большого объема данных в те годы было достаточно дорогим, и позволить себе серверные мощности для размещения фотографий всех пользователей могли только крупные компании.

Мне пришла в голову идея, что можно сделать сервис, на котором пользователи размещали бы только свои литературные тексты. Места на сервере они занимали немного, особенно стихи — каждое всего по несколько килобайт, и закупать дорогое оборудование для этого не требовалось. Достаточно было запрограммировать сервис, через который пользователи могли бы публиковать и редактировать свои тексты, а также писать друг другу рецензии. Это было мне по силам, поскольку я был веб-программистом и специализировался на веб-интерфейсах.

N.S. Были ли в то время похожие сервисы?

— Практически одновременно с нами на Западе был запущен «Живой журнал» (LiveJournal), который предоставлял пользователям ведение своих личных дневников, или, как стали говорить позже, блогов. Его популярность оказалась более значительной в России, и впоследствии он был куплен российскими инвесторами.

Все это происходило в самом начале XXI века, в 2000-х годах. Несколькими годами позже, в 2006 году, уже началась эпоха социальных сетей: в нашей стране она стартовала проектами «Одноклассники» и «ВКонтакте». Вместе с социальными сетями пришла эра пользовательского контента, и право публиковать все, что угодно, в интернете получили все желающие.

N.S. Получается, что ваши проекты предоставили авторам возможность публиковаться в Сети еще до эпохи соцсетей?

— На мой взгляд, порталы «Стихи.ру» и «Проза.ру» — это и есть самые первые социальные сети в нашей стране, появившиеся еще до того, как стал известен этот термин. Мы начали работать весной 2000 года. Авторы могли публиковать свои стихи и прозу, писать друг другу рецензии и отзывы. И в течение нескольких лет у нас оказался взрывной рост посещаемости и количества публикаций, поскольку все авторы сразу же присылали ссылки своим друзьям. Некоторые пользователи проводили на портале сутки напролет, найдя у нас свой круг общения — тех, кто разделял их интересы к литературе, мог оценить их творчество, подсказать какие-то идеи, чтобы повысить уровень мастерства. Порталы объединили авторов из разных регионов России, присоединили к литературной жизни огромные зарубежные диаспоры из Израиля, США, Германии, Франции и Канады. Для многих эмигрантов, бывших оторванными от российского общества, это стало новым мостом для возвращения социальных взаимодействий и возможности общения на русском языке, сохранения связи с современной русской литературой. В результате мы стали самой крупной площадкой для авторов, на которой они могут публиковать и обсуждать свои произведения независимо от их места проживания.

N.S. Сколько у вас сейчас авторов и опубликованных произведений?

— На главных страницах порталов «Стихи.ру» и «Проза.ру» есть счетчики, данные которых меняются ежедневно, и на сегодняшний день у нас опубликовано в общей сумме свыше 75 млн произведений: 63 млн на «Стихи.ру» и 12 млн на «Прозе.ру». В общей сумме зарегистрировано свыше 1 млн 200 тысяч авторов, из них 900 тысяч поэтов и 300 тысяч прозаиков. Так вышло, что поэты в несколько раз активнее. Наверное, это связано с тем, что стихотворение можно написать значительно быстрее, чем крупную форму в прозе.

На мой взгляд, порталы «Стихи.ру» и «Проза.ру» — это и есть самые первые социальные сети в нашей стране

ПЕРСОНА

Дмитрий Кравчук



Думаю, что не менее 1% населения нашей страны занимаются литературным творчеством

N.S. Цифры впечатляют!

– Думаю, что не менее 1% населения нашей страны занимаются литературным творчеством, регулярно пишут стихи или прозу. В юности, наверное, писали стихи почти все, но во взрослом возрасте уже гораздо меньше. Тем не менее у нас огромная пишущая страна, богатая талантами, которые поистине неисчерпаемы.

N.S. В чем заключается основной смысл публикации произведений на порталах «Стихи.ру» и «Проза.ру» для современных авторов?

– Каждый автор в глубине души хочет быть услышанным, найти свою благодарную аудиторию. Некоторые поэты говорят: «Я пишу для себя» – но на самом деле в этом есть элемент кокетства, связанный с тем, что они не ждут, что их ближайшее окружение обладает достаточным уровнем культуры, чтобы правильно оценить их поэзию. Наша миссия заключается в том, чтобы не только предоставить автору удобные возможности для самостоятельной публикации произведений и организовать обратную связь с читателями, но и найти ту самую аудиторию, которая сможет по достоинству оценить его литературное творчество. Я считаю, что каждый автор имеет право на своего читателя независимо от литературного направления и своего уровня мастерства. А уже читатель решает, что ему нравится, а что нет. Конечно, при этом профессионализм в литературе никто не отменял. К этому нужно стремиться, и у нас есть свои механизмы литературного отбора.

N.S. Какие механизмы для отбора талантливых и профессиональных авторов вы используете?

– Самый главный механизм – это литературные премии. Главные – это национальные литературные премии «Поэт года» и «Писатель года». Еще есть литературная премия имени Сергея Есенина «Русь моя» и премия «Наследие», посвященная историческим традициям, а также конкурс военной литературы «Георгиевская лента». Основная цель каждой из этих премий – найти наиболее талантливых авторов среди миллионной аудитории, стать своего рода социальным лифтом для тех, кто еще не входит в «московские литературные элиты»,

в том числе дебютантов и авторов из регионов. Во всех премиях применяется трехступенчатая система литературного отбора. На первом этапе конкурсная комиссия, которая состоит из опытных редакторов, выбирает авторов с достойным уровнем творчества и номинирует их на соискание премии. На втором этапе к работе подключается экспертное жюри, состоящее из профессиональных литераторов, известных поэтов и писателей. Печатаются десятки томов конкурсных альманахов, так называемый лонг-лист, который изучают эти члены жюри. Поскольку такое большое количество томов не в силах прочитать один человек, мы делим их между членами жюри, чтобы текст каждого автора прочитали не менее трех экспертов и выставили свои оценки по десятибалльной системе. Далее эти оценки суммируются по специальной формуле, задача которой – с помощью методов математической статистики исключить случайные ошибки. Авторы, набравшие высокие оценки, выходят в финал, формируется список финалистов премии, так называемый шорт-лист. Издается сборник финалистов, который изучают эксперты жюри на третьем этапе, выставляют каждому финалисту свои оценки. На основании этих оценок определяются лауреаты премий.

Также у нас есть своя экспертная организация: на базе порталов «Стихи.ру» и «Проза.ру» в 2012 году учрежден Российский союз писателей – общероссийская общественная организация с представительствами в большинстве субъектов Российской Федерации. В нее входят наиболее талантливые поэты и прозаики, на сегодняшний день у нас более 6 тысяч членов. Поскольку на порталах публикуются свыше 1 млн 200 тысяч человек – конкурс в наш союз составляет примерно 200 человек на место.

N.S. Цифровые технологии стремительно меняют литературу. Вы одним из первых реализовали новые тенденции – самиздат, который сегодня популярен во всем мире. Как вы оцениваете перспективу этого направления, не вытеснят ли они традиционные издательские модели?

– Конечно, классические бумажные издательства останутся, у них будет своя ниша и своя особая роль. Когда создавались наши порталы, бумажные издательства были мейнстримом, и ситуация была противоположной. Многие издательства создавали барьер для начинающих авторов – на основании эстетических вкусов своих редакторов, которые принимали решение, взять автора или отказать. Многие авторы, обладавшие высоким

Некоторые поэты говорят: «Я пишу для себя» – но на самом деле в этом есть элемент кокетства

литературным уровнем, не могли попасть в эту систему. Самиздат эту старую систему сломал. Но, конечно, экспертную компетенцию издателей никто не отменял, и их роль сохранится и в будущем. Другое дело, что теперь выйти к читателю можно, минуя издателей. Издатели смотрят на этот процесс и быстро перехватывают авторов, у которых есть большая читательская аудитория и коммерческий потенциал.

Вспомним знаменитую историю с Джоан Роулинг, начинавшей с самиздата. Сейчас самые крупные издательства и агенты борются за нее, но когда-то никто не хотел ее издавать, и она начала публиковаться самостоятельно. Хотя, безусловно, издание книг большими тиражами – это серьезный бизнес, которым могут заниматься только крупные профессиональные организации. Для этого требуются и рекламные вложения, и сеть распространения книг. Теперь их задача состоит не в том, чтобы быстро ориентироваться и находить что-то новое, востребованное аудиторией. И самиздат в этом отношении не конкурирует с издательствами, а дает дополнительные возможности как для классических издательств, так и для авторов, которых еще не оценило литературное сообщество.

N.S. Ваши порталы – это площадки полного цикла: от рукописи, подготовки и издания книги до ее реализации. Насколько нужна авторам бумажная книга?

– Я считаю, что печатная публикация для авторов нужна, но ее роль, конечно, поменялась. Если раньше у публикаций в журналах была важная информационная функция, и пока автора не напечатали – о его про-

изведениях никто не мог узнать, то теперь знакомиться с произведениями быстрее и удобнее в интернете, где можно сразу получить обратную связь.

У книги теперь в большей степени сувенирная функция. Никто не отменял желание читателя поставить книгу на полку, чтобы она была красиво издана, получить автограф у автора. Каждый поэт и писатель, безусловно, должен иметь свою собственную книгу – это и определенный этап в творческой био-

графии, и финализация текста, который в интернете можно бесконечно редактировать. Автор может раскрыть себя не только в литературном творчестве, но и принять активное участие в оформлении своей книги, сделав ее произведением полиграфического искусства.

Теперь выйти к читателю можно, минуя издателей

N.S. В какой степени автор участвует в этом процессе?

– В нашем случае автор является заказчиком, принимает участие в выборе иллюстраций, оформлении книги и обложки. И это уже не только литературное творчество, но и создание культурного артефакта. Книга в современном обществе становится артефактом, она нужна именно в таком виде. Мода на красивые книги еще достаточно долго будет актуальна. Время дешевых книг на макулатурной бумаге прошло и, я надеюсь, уже не вернется. Книга становится предметом искусства и в этой роли должна остаться и в будущем.

N.S. Каков средний тираж книг ваших авторов?

– Поскольку напечатать книгу сейчас очень быстро и легко, мы рекомендуем авторам издавать не более 100 экземпляров – столько удобно хранить, чтобы не захлестнуть свою квартиру. Затем по мере необходимости можно быстро допечатать тираж, внося коррективы в текст, исправить найденные недостатки. Книга становится живым организмом, ее можно постоянно совершенствовать.

N.S. За эти 25 лет порталы «Стихи.ру» и «Проза.ру» постоянно менялись. Каковы планы по развитию этих площадок?

– Самое главное – это совершенствование механизмов литературного отбора, чтобы все талантливые авторы должным образом были оценены экспертным сообществом. Вторая задача – это нахождение для каждого автора, вне зависимости от его уровня литературного мастерства, своей читательской аудитории, в которой ему будет комфортно развиваться. Я верю, что каждый автор имеет право на свою аудиторию, и стараюсь предоставить всем такую возможность. Раньше система литературы была устроена в виде одного общего канала распространения книг на весь Советский Союз с многомиллионными тиражами, но работала только для нескольких суперизвестных авторов. Сегодня соотношение читателей и писателей поменялось: достойных авторов становится гораздо больше, а средний размер аудитории уменьшается. И это совершенно нормально. Для каждого автора важно точно подобрать свою читательскую аудиторию, соответствующую его интересам и литературному уровню. ■

У книги теперь в большей степени сувенирная функция. Никто не отменял желание читателя поставить книгу на полку, чтобы она была красиво издана, получить автограф у автора



КОЛУМНИСТ

Юдит Соркина



ЮДИТ СОРКИНА,
основатель Первого женского
еврейского конгресса

В современном мире, где вопросы экологии становятся все более важными, стоит обратить внимание на мудрость древних учений. Они могут дать нам полезные советы о том, как заботиться о нашей планете и жить в гармонии с природой. В иудаизме природа рассматривается не просто как фон для нашей жизни, а как священное творение Б-га. Природа – это нечто большее, чем просто ресурсы для нашего использования. Это дом для многих живых существ и важная часть нашего существования.

Все, что окружает нас, – это подарок Творца

Первый человек после сотворения мира – Адам – был помещен в Ган Эден (Райский сад). Но деревья, травы, цветы, реки и моря не были просто подарком. «И взял Г-сподь Б-г человека и поместил его в саду Эденском, возделывать его и охранять его». Два еврейских глагола – «леовда» («служить ему») и «лешома» («охранять его») – используются в Торе для описания обязанностей хранителя имущества, которое ему не принадлежит, – проявлять бдительность в защите имущества и нести ответственность за потери по неосторожности. Это еще раз подчеркивает мысль, что Вс-вышний дал нам этот мир не в качестве безвозмездного подарка, а как красивый дом в аренду, и наша задача – беречь чужое имущество, и когда придет время – передать его в надлежащем качестве.

Одним из ключевых принципов, о которых говорится в Торе, является заповедь «Бал Ташхит», которая запрещает разрушение и бесполезное уничтожение. В Торе написано: «Когда осаждаешь будешь город многие дни, чтобы, ведя с ним войну, захватить его, не губи деревьев его, заноса над ними топор; ибо от них будешь есть, и их не руби. Разве дерево полевое есть человек, чтобы уйти от тебя в осаду? Только дерево, о котором знаешь, что неплодовое дерево это, его губить можешь и рубить его, и будешь строить осаду города, который ведет с тобой войну, до его покорения». Это явный запрет Торы на бессмысленное уничтожение природы.

Заповедь учит нас бережно относиться к ресурсам и не тратить их впустую. Она напоминает нам, что

каждое дерево, каждое животное и каждая капля воды имеют свою ценность. Мы должны использовать природные ресурсы с умом, понимать, что они важны не только для нас, но и для будущих поколений.

История еврейского народа также полна примеров уважения к природе. В Торе есть заповеди о том, как вести сельское хозяйство. Например, закон о шмита (седьмой год покоя для земли) учит нас давать земле отдых, чтобы она могла восстановиться и обновиться. Эти практики показывают, как важно заботиться о земле, чтобы она могла продолжать приносить плоды.

Сегодня, когда мы сталкиваемся с глобальными экологическими проблемами, такими как изменение климата и загрязнение, уроки Торы становятся особенно актуальными. Иудаизм призывает нас быть хранителями природы и активно участвовать в ее защите. Это может означать не только личные усилия, такие как снижение потребления и переработка отходов, но и участие в общественных инициативах по охране окружающей среды.

Экология и иудаизм – это неразрывно связанные понятия. Уроки Торы о заботе о природе и уважении к окружающему миру могут служить нам путеводителем в нашем стремлении сохранить планету для будущих поколений. Важно помнить, что каждый из нас может внести свой вклад в защиту природы, следуя принципам, изложенным в священных текстах. Заботясь о нашей планете, мы не только исполняем заповеди Торы, но и создаем более устойчивое и гармоничное общество для всех. 🌿



ЭКОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

Понятие «экология» уже давно вышло за те рамки, к которым мы привыкли изначально. Теперь это слово стало чуть ли не самым модным наряду с такими определениями, как «самооценка» и «любовь к себе».

Сейчас все хотят все делать «экологично»: знакомиться, разводиться, выставить границы, вести бизнес... Девушки все чаще задают вопросы психологам: как экологично попросить у мужчины цветов, денег и замуж?

(То есть чтобы он не заметил, что ли?)

Что касается понятия «экологии» как окружающей среды, то умные люди всегда догадывались, еще в прошлом веке, что лучше под себя не гадить, потому что это рано или поздно плохо кончится.

Как писал Игорь Губерман:

*Дойдут, дойдут до Бога жалобы,
Раскрыв божественному взору,
Как, не стесняясь божьей фауны,
Внизу засрали божью флору.*

Одна из первых красавиц, секс-символ XX века, актриса Брижит Бардо посвятила этому жизнь. И находила такое занятие гораздо более важным и значимым, чем карьера киноактрисы. (Хотя справедливости ради заметим, что и там она тоже преуспела.)

Убийство ради удовольствия – это вообще, мягко говоря, странное мероприятие для цивилизованного

человека. Я сейчас имею в виду охоту. Для меня лично это даже не Red Flag при знакомстве, это флаг цвета крови. Одна наша известная престарелая актриса с удовольствием хвасталась, что убила медведицу, у которой остались медвежата. Более омерзительного зрелища, чем этот рассказ и она сама, сложно было себе представить. (Сортировка мусора на этом фоне кажется какой-то бессмыслицей.)

То есть, по сути, что такое экология? Это не что иное, как бережное отношение к тому, что тебя окружает. Только и всего. Так просто и, оказывается, так сложно.

Это распространяется абсолютно на все сферы жизни! Попытаться использовать кого-то хитро и завуалированно – это неэкологично. Предложить вариант сотрудничества – экологично. Манипулировать человеком, вводя его в заблуждение, – неэкологично. Унижать того, кто не может ответить, – это не просто неэкологично, это зашквар, как говорят подростки. Ну и далее по списку.

Что-то все это сильно напоминает, не находите? Ах, да! Это же всего лишь воспитание! Социальная дрессировка. «Что такое хорошо, что такое плохо».

Вот и вся экология.

Цветы и подарки нельзя попросить экологично. Потому что такое вообще не экологично просить. Денег можно попросить. В долг. И то лучше этого не делать.

Хотите быть экологичными? Нет ничего проще! Спросите себя: а хорошо ли я делаю, когда поступаю тем или иным образом?

В конце концов, необязательно все время быть экологичным: бывает, кому-то стоит навалить за определенные действия. Так сделайте это от души! Какая уж тут, к черту, экология... ■

ВИКТОРИЯ ХАЙНАК,
профессиональный музыкант,
автор проекта
«Интеллект под просекко»

2/3 Токио в саванну Модный манифест

Анималистичные принты – один из главных трендов 2025 года, но за этой тенденцией стоит нечто большее, чем просто визуальный эффект.

Эти узоры напоминают о красоте и силе дикой природы, о необходимости ее защиты. Именно эта идея вдохновила нас на создание fashion-истории в африканской саванне – месте, где природа живет по своим законам, а ее хрупкая экосистема нуждается в бережном отношении.

Каждый образ в этой съемке дополнен ключевым акцентом – дизайнерским кимоно от Джотаро Сайто, символом японского культурного наследия. Кимоно дизайнера, украшенные нетипичными для традиционного кимоно графичными узорами, выступают здесь в роли манифеста баланса между сохранением традиций и их смелым развитием.

«Этот проект – напоминание о том, что мода способна не только вдохновлять. Это призыв к сохранению того, что действительно важно», – рассказала креативный директор съемки Лана Мацумото.

Кимоно для съемки предоставлены Первым онлайн-бутиком подлинного кимоно с закрытых японских аукционов – **Shopkimono.com** (Tel./WhatsApp +818012171205, соцсети @shopkimono. Доставка из Японии по всему миру)

Creative Director
Matsumoto Lana
@lana_matsumoto

Photographer
Suzuriya Akihiro
@akihirosuzuriya

Assistant, Ai Creator
Azuma Shiho
@azusaku0510

Stylist **Suzuki Norika**
@hapiyo

Hair & Makeup **Ellie**
@ellie.hair_make

Model **Carlotta**
@lottiluedemann
(**MA** @agency.noi)

Model **Saki**
@saki_yoshimura

Kimono **Jotaro Saito**
@jotaro_saito_ginzasix

Kimono Boutique
Shopkimono.com
@shopkimono



















Когда мне назвали тему настоящего номера, я снова опешила. Только от фанатизма по поводу домашних животных отошла, так теперь о защите природы писать. Хотя, конечно же, темы весьма актуальные, на слуху, ими интересуются, об этом активно говорят современные думающие люди. Но я-то адвокат и приняла для себя решение публиковаться на заданные темы сквозь призму своей прекрасной профессии. Просто рассказать о направлениях экологического законодательства и об ответственности за его нарушение будет скучно и неинтересно. Поэтому я решила порассуждать вместе с вами об экологичности нашего поведения.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Термин «экология» предложил использовать еще в 1866 году Эрнст Геккель для обозначения «общей науки об отношениях организмов к окружающей среде». В настоящее время под этим понимают естественную науку, изучающую организацию и функционирование надорганизменных систем различных уровней: популяций, биоценозов (сообществ), экосистем и биосферы. Сейчас же экология изучает еще и взаимоотношения живых существ между собой.

Действующее законодательство обязывает нас сохранять природу и окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам, которые являются основой устойчивого развития, жизни и деятельности народов, проживающих в нашей стране. Но для выполнения этой обязанности необходимо соответствующее воспитание и поведение.

Что же такое экологическое поведение? На мой взгляд, это совокупность конкретных действий и поступков людей, непосредственно или опосредованно

связанных с воздействием на природное окружение в процессе использования природных ресурсов. Такое поведение человека определяется особенностями его экологического сознания, результатом соответствующего воспитания и основными практическими навыками в области природопользования. Именно наше поведение в повседневной жизни по отношению к природным богатствам влияет на качество и состояние окружающей среды. В связи с этим людям необходимо рационализировать свое экологическое поведение путем изменения взглядов на отношения

Сейчас экология изучает еще и взаимоотношения живых существ между собой

ПОДОСИННИКОВА
ЛЮДМИЛА
АНАТОЛЬЕВНА,

ведущий адвокат
коллегии адвокатов
«Диктатура закона»,
почетный адвокат
России, доцент кафе-
дры уголовного права
Российского универ-
ситета адвокатуры и
нотариата имени Г. Б.
Мирзоева, кандидат
юридических наук



Я помню, как смеялась над глупыми европейцами, которые сначала в ванной сами помоются, потом этой же водой постираются, а потом еще и полы помоют

с природой. А у нас как сейчас? Проявлением экологического поведения многие считают исключительно возможность поучаствовать в соответствующем аукционе, проводимом каким-нибудь фондом защиты природы под звон бокалов с просекко, или отправить пару тысяч рублей на счет какой-нибудь природоохранной организации, которую в запрещенной соцсети рекламируют публичные личности. Но это все профанация.

Начнем, например, с культуры потребления воды. Ведь как мы все привыкли? Воду льем литрами, краны не закрываем. Соседей затопить – милое дело. Я помню, как смеялась над глупыми европейцами, которые сначала в ванной сами помоются, потом этой же водой постираются, а потом еще и полы помоют. А пробки в раковинах – это вообще для чего? Таблички в ванных комнатах зарубежных отелей с просьбой по возможности использовать полотенца не один раз, чтобы избежать частой стирки, вызывали у меня праведный гнев. Я искренне не понимала, как можно экономить воду, ведь ее несметное количество в мире. И, что самое страшное, мои дети повторяли за мной. А ведь пресная вода – возобновляемый, но ограниченный природный ресурс. Человеку, чтобы удовлетворить все потребности, требуется больше пресной воды, чем природа успевает возобновить. Да и чистота этого ресурса нарушается: воду становится все дороже очищать. Ввиду существенного увеличения населения планеты растет и потребность в пресной воде. Именно поэтому нам необходимо самим себе и своим детям прививать соответствующие правила отношения к этому важнейшему природному ресурсу. И заключаются они не только в том, чтобы выключать кран с водой, когда чистишь зубы, не включать

стиральную машину с парой маек или посудомоечную с парой тарелок, но и в культуре потребления. Ограничение в покупках тех же самых многочисленных вещей на маркетплейсах – это тоже шаг навстречу сохранению пресной воды.

Ограничения в использовании пластика – не менее достойный и важный навык в поведении современного человека. Буквально не так давно в наших сетевых супермаркетах бесплатные пластиковые пакеты лежали около кассы в несметном количестве. Выезды на природу на шашлыки всегда сопровождался вывозом с собой пластиковой посуды, которую там же под кустом и оставляли. Любители дешевых коктейлей затариваются пластиковыми баклажками джина с тоником и прочей «химией». Косметика тоже продается в пластиковых баночках. А как давно мы стали отдельно выкидывать пластиковый мусор? Да всего лишь лет пять-семь назад появились отдельные контейнеры, да и то только в крупных городах и в дорогих жилых комплексах. А ведь все мы знаем, что пластиковый мусор очень тяжело утилизировать. К тому же пластик очень долго разлагается в земле. По разным данным, срок его разложения в почве составляет от 50 до 500 лет. Если пластиковый мусор сжигать, то он выделяет опасные для природы вещества. Как же тут быть с воспитанием в нас соответствующей культуры? Многие из вас скажут, что это тема для обеспеченных людей. Ведь покупать воду, спиртные напитки, косметику в стеклянных бутылках не все могут себе позволить. Бумажные или тканевые пакеты тоже удовольствие не из дешевых. Но есть элементарные правила поведения в части защиты природы от пластика, выполнять которые может человек с абсолютно любым достатком – сдавать такой мусор в переработку, купить одну матерчатую сумку для продуктов, которую можно использовать годами, и т.д.

И начинать надо прямо сейчас – с воспитания в себе, в своих близких и родных, в своих друзьях бережного и уважительного отношения к природе, как бы это громко ни звучало. И надо всегда помнить, что все начинается с мелочей, из которых складывается нечто большое и значимое. Берегите природу, мать вашу! 🍀

Ограничение в покупках тех же самых многочисленных вещей на маркетплейсах – это тоже шаг навстречу сохранению пресной воды

DSjets

BUSINESS AVIATION COMPANY



www.dsjets.com

t.me/DS_Jets

+7 915 242-93-68

Русская культура, КОСМИЗМ И ЭКОЛОГИЯ Как они связаны?

Недавно я открывала свою выставку «Космизм Серебряного века — через пространство прошлого к настоящему», а сегодня тема нашего номера «Экология», и веду я колонку о культуре. Так как же связаны русская культура, космизм и экология? Давайте разбираться.

Космическая эпоха, начавшаяся задолго до первого полета в космос, оставила гигантский след в русской культуре. Первые представления о Вселенной в традиционных культурах основывались на мнении о том, что космос играет определяющую роль в существовании человека. Миф был первым этапом развития космического мировоззрения и формирования космизма как явления.

Точкой отсчета космической эпохи в России принято считать вторую половину XIX века, но ряд важных идей для этого направления впервые высказали Михаил Ломоносов и Александр Радищев еще в XVIII веке.

В это время начала формироваться теоретическая основа космизма, характеризующаяся особой духовностью, соборностью и философской созерцательностью.

Русский космизм — особое явление мировой культуры Серебряного века, включающее в себя элементы науки, философии, религии и искусства.

Идея единства макрокосма и микрокосма всегда наиболее ярко проявляется в сложные, переходные периоды истории.

Одним из ярких культурных деятелей второй половины XIX века, в творчестве которого прослеживается космизм, был писатель Федор Достоевский. Сочетания природного и космического в образной форме наблюдались практически во всех произведениях классика.

Также писателями и художниками, в чьем творчестве космизм входит в ткань повествования и философию образов, были Н. В. Гоголь, Н. К. Рерих, М. А. Врубель, Ф. И. Тютчев, А. Н. Афанасьев, В. М. Васнецов и другие.

Познание человека возможно только через познание космоса. Человек через космос приобщается к вечности.

Отечественная культура начала XX столетия переживала самую многогранную революцию в истории: бунт того времени был одновременно и художественным, и научным, и социально-политическим.

Изобразительное искусство, литература, музыка и театр, как никогда раньше, стали близки к науке.

В изобразительном искусстве началась эпоха абстрактного космизма. Казимир Малевич описал свой «Черный квадрат» как «огромное пустое пространство Вселенной».

Отличительной чертой русского космизма выступает тесное взаимодействие космической и глобальной экологической тем.

Причину возникновения и обострения проблем между обществом и природой русские космисты



видели в создании цивилизации, основанной на противопоставлении естественного (самой природы) искусственному (технике, техническому развитию), в результате чего человек утрачивает чувство мировой гармонии, единой целостности с космосом.

Несмотря на сегодняшнее порой катастрофическое состояние экологии в России, отечественные исследователи одними из первых поставили вопрос зависимости человека от природы. Владимир Иванович Вернадский, выдающийся отечественный ученый, отец философии русского космизма, еще в начале прошлого столетия очертил перед мировым сообществом глобальную проблему пагубного влияния человечества на собственную среду обитания, что может привести человечество к гибели.

Учение Вернадского предполагало некую эволюцию биосферы в ноосферу, то есть «сферу разума», – взаимосвязанный союз человечества и природы.

Тем удивительнее и ценнее становится сам факт возникновения теории экологической сознательности в культуре.

Русский человек не может не оживлять окружающую его действительность, природные явления и стихии, но это не мешает ему идти наперекор всему этому, пытаться подчинить природу своим желаниям, не оставляя шанса на осознанное мирное сосуществование. С этим противоречием, заложенным в русской культуре, отчасти и связано возникновение русского космизма.

Теория русского космизма выступает как попытка русского человека «договориться» с неизвестными силами природы, которые в русской культуре не выступали однозначно черными, злыми, но тем не менее считались могущественными и способными нанести вред человеку.

И если подвести итог всему этому, космос, экология и человек тесно связаны друг с другом, и только от нас самих зависит, на какой планете мы и наши дети будем жить.

Таким образом, русский космизм второй половины XIX века определил интеллектуальный климат современности, что и было отражено на нашей выставке. 📌

Юлия ЖЕЛВАКОВА,
президент благотворительного фонда
поддержки социально-общественных
проектов «Сила Возрождения»,
общественный деятель, автор
федерального социального проекта
«Русская культура. Возрождение»



Элементарные Частицы

Анны Грековой

*«Живопись – занятие для
слепцов. Художник рисует
не то, что видит,
а то, что чувствует».*

Пабло Пикассо

Случаются иногда встречи. Неожиданные, как первый снег, как яркое февральское солнце, как воск от церковной свечи на ледяных пальцах. Такие встречи всегда приходят в ответ на правильно заданный вопрос, когда способность видеть душой не зашторена наглухо тяжелой портьерой собственных страхов и опасений.

Передо мной в мягком голубом сидит художница Анна Грекова. Она умеет в определенное время материализоваться там, где нужно, оставив за собой радужный след, и так же стремительно раствориться в эфире сгущающихся никологорских сумерек.

Было ли это вчера или двадцать лет назад, определить получается не всегда, зато всегда остается послевкусие: бесконечное множество работ, к которым нельзя прикасаться без перчаток тем, кто не имеет души.

Говорят, если закончить Строгановский институт, особенно престижное отделение графики, немедленно откроется портал. Попав в него, талантливые студенты обнаруживают свое предназначение. Причем в самых неожиданных местах – кто в отцовской пыльной коробке с циркулем и молоточками, кто в тяжелом рулоне холста из магазина на Невском проспекте, кто в кепке, забытой лектором на столе, а кто и в кожаном ботинке, мирно пылящемся на чердаке старой дачи.

Талант же, обнаружившись окончательно, начинает вести себя совершенно фривольно, буквально как Бог на душу

положит: непостижимым образом создавать, менять, перестраивать целые вселенные, миры, жизни, мысли и формы, проявляться в разных местах и всячески трансформировать сознание. Причем совладать с ним невозможно, потому как талант есть дар Божий, а тело мастера лишь оболочка, проводник и покорный слуга.

Талантливый человек – художник, который круглосуточно работает проводником между мирами, позволяя через искусство принимать то, что скрыто, чувствовать красоту божественного бытия и действовать интуитивно, по наитию.

Это только кажется, что люди, наделенные интуитивным видением, ничего не понимают в сложных схемах и системах мироздания. Им понимать ничего не надо, они уже все знали до того, как пришли в этот мир, а придя, открывают Абсолют там, где его невозможно постичь, сколько книжек ни прочитай и схем ни нарисуй.





Художник Анна Грекова как раз такой проводник. Ей посчастливилось найти то, что другие не в силах осознать до конца жизни, а может быть, она уже родилась с этим знанием и сумела его не растерять по пути. Через нее разговаривает Творец, особенно тогда, когда вопросов становится больше, чем ответов.

Известно, что талант необходимо опекать, создавать условия и всячески его оберегать и охранять. Те, кто носит его в себе, не смотрят на часы, не видят расстояний и не принадлежат себе.

Анна Грекова, художник с абсолютно ясным пониманием своего предназначения: фундаментальное образование – Строгановский университет, образцовая большая семья, фантастическая работоспособность и совершенно счастливое восприятие окружающей реальности. Интуитивное. Так бывает с теми, кто умеет разговаривать с Богом и служит ему.

У Анны семеро детей, большое хозяйство, регулярные выставки и бесконечные перемещения в пространстве и времени.

Каждый увидит свое,
погрузится туда, где ему
хорошо, где можно бес-
конечно рассматривать,
как выглядит счастье

Искусство художницы максимально искреннее, яркое, радостное. Его нужно проживать, погружаться с головой и глубоко дышать, до тех пор пока не аннигилируешь, растворившись в этом бесконечном облаке счастья. Исчезнуть не страшно, потому что пространство соберет тебя обратно в самой лучшей версии, ровно до тех пор, пока не погаснет волшебство.

Когда через художника разговаривает Творец, все вокруг ежесекундно рассыпается на миллионы разноцветных фракталов и немедленно собирается вновь, чтобы создать и соединить миры. Этот процесс почти физический, его можно почувствовать рукой, прикоснувшись к Аниной керамике, застыть у холста, вдруг начиная видеть, а не смотреть.

Можно зажмуриться, отойти на краешек, занервничать и почувствовать, как что-то хорошее распускается медленно и робко в самом центре солнечного сплетения.

Все не просто так, говорит Анна. Все в этом мире взаимосвязано, каждый день наполнен, даже тогда, когда ты не в состоянии этого понять.

Анины работы до того прозрачны и радостны, что появляется убеждение, что яркие и счастливые миры существуют. Они есть в каждом из нас, но в некоторых разлиты так щедро, что выплескиваются наружу.

Брызги этого бесконечного счастья падают морской солью на лицо, засыхают, как поцелуи на потрескавшихся от мороза губах, обжигают неприкрытые запястья мартовским солнцем, тают разноцветными леденцами на языке и застывают навечно в одной точке. Там, где соединяется настоящее, прошлое и будущее.

На работы Анны Грековой нельзя смотреть в спешке. Нужно закрыть глаза и повернуться к холсту. Тогда есть вероятность, что приоткроется или даже распахнется, жадно глотая энергию, третий глаз.

Кто-то назовет это интуитивным зрением, оптической иллюзией или даже хрономиражем, но факт остается фактом – именно так работы художницы воспринимаются лучше всего.

Каждый увидит свое, погрузится туда, где ему хорошо, где можно бесконечно рассматривать, как выглядит счастье, проникать в него и прятать в карманах кусочки тепла, чтобы согреться, когда станет холодно.

С холстом, на котором художница разбросала свои сны, необходимо разговаривать. Можно попробовать мысленно задать вопрос и получить ответ. Или просто улыбнуться в благодарность, если понимание происходящего все-таки стало доступным.

Есть люди – коллекционеры Аниных работ, которые утверждают, что ее работы вообще живут своей жизнью. Эффект наблюдателя проявляется в картинах в зависимости от присутствия или отсутствия наблюдающего. Картины





Картины со временем меняются, сюжеты раскрываются иначе в зависимости от настроения и ощущений

со временем меняются, сюжеты раскрываются иначе в зависимости от настроения и ощущений. Библейские животные и ангелоподобные существа меняют форму, становятся многомерными, погружают зрителя в свое пространство. И вот ты уже там, на лодке с монахом, скользишь по водной глади мимо монастыря, бежишь по росе через дивные заросли фракталов, летишь над городами и деревнями в абсолютной радости бытия, расталкивая руками оранжевую прану, задыхаясь от счастья и благодарности.

Иногда кажется, что ты понял все, и все, что ты понял, всегда было в тебе и вокруг, просто нужен был катализатор, ускоритель процесса.

В это искусство нужно погружаться, таять в красках и путаться в образах. Чем глубже, тем больше воздуха и цвета, жизни и ощущений. Обратно можно выныривать резко, но медитативное состояние еще долго будет скатываться каплями березового сока в ямочку на щеке, уплывать прозрачным туманом с плеч, рассыпаться разноцветными лучиками света.



Иногда кажется, что ты понял все, и все, что ты по- нял, всегда было в тебе...

Потому что все, что изображено на полотнах, не подчиняется совершенно никаким законам, во всяком случае тем, которые действуют по эту сторону холста, в нашем трехмерном измерении.

Анна рассказывает, что есть у нее места силы, эхо которых долго слышно внутри и почти никогда снаружи. Она иногда берет туда своих детей, потому что в каждом из семерых сердец тоже живет этот дар – слышать и разговаривать с Создателем. Через архитектуру, живопись, графику, через поступки и дела. Все дети в большом семействе Грековых названы Богом – Иван, Савва, Вера, Надежда, Любовь, Мария, Анна.

«Дети, – говорит художница, – забирают тебя без остатка, растворяют твою прошлую жизнь, и с каждым следующим ребенком ты становишься другой, до тех пор пока не потеряешь себя, но тогда начинается самое интересное. Тут важно снова почувствовать свой путь, не сомневаться и не отвлекаться на лишнее, и тогда открываешь в себе совершенно неизвестные горизонты и возрождаешься в еще более интересном варианте. На это уходит время, если ты еще не научился его не замечать, но как только ты растворяешься, время перестает замечать тебя».



Анин муж – Вадим – человек серьезный и наблюдательный. Они с Аней так же противоположны, как и едины. Они вышли из того самого портала вместе, но остались собой. Вадим архитектор. Брутален, строг и последователен. У него совершенно серьезная миссия – оберегать и поддерживать то, что он сам когда-то взял в свои руки. Анна говорит, что он – ее ангел-хранитель, учитель и фундамент. Потому что не расплескать, не обесцветить то, что у нее внутри, можно только надежно защитив, вырастив из маленькой искорки большой огонь. Он когда-то положил эту искорку к себе прямо в открытую ладонь, но не обжегся, а согрелся.

«Вадим, – говорит Анна, – мой абсолютный ангел-хранитель с мечом и щитом. Я чувствую себя под защитой и могу видеть и передавать людям то, что воспринимаю, получая при этом колоссальную отдачу. Я бы не смогла погрузиться так глубоко в творчество, если бы меня в буквальном смысле не оберегали. Я как монах в монастыре – перевожу на доступный язык материалы Вселенной, не заземляясь без серьезного повода».

Вадим на все это смотрит молча и с пониманием, потому что когда-то давно, еще в Строгановке, стал пленником ее искусства. «Он очень мало разговаривает, – говорит Анна. – Однажды Вадим просто повесил мой пейзаж у себя в рабочем кабинете и все этим сказал».

В каком измерении живет сама художница, определить сложно, но можно точно сказать, что восприятие мира Творца художником всегда влияет на мироощущение смотрящего. Увидеть работы Грековой – как подключиться к адронному коллайдеру. Никто не знает, как это работает, но ускоритель частиц действует на самые важные системы: мозг работает яснее и быстрее, по позвоночнику поднимается чистейшая энергия, сливаясь с Абсолютом. Сознание отключается, и под-сознание, интуиция начинают работать с утроенной силой.

То есть, если вы любитель медитативных практик, спорта, различных экспериментов над собственным телом и сознанием, можно попробовать сходить к Грековой. Возможно, именно через этого проводника вы получите то, что искали, не истязая свое тело и разум. В любом случае хуже не будет.

Тем, кто давно в поисках пятого элемента, рекомендуется поддержать в руках керамику художницы, подарить лучшему другу или просто поставить на видное место.

Я видела, как Анна работает с материалом: пространство становится густым, мягким и пластичным, как глина, а потом просто застывает в руках мастера осколком волшебства. То, что для всех чудо, – для художника абсолютная реальность, обыденная радость бытия. С керамикой Ани, кстати, нужно быть осторожнее. Во-первых, процесс создания очень трудоемкий и долгий. А во-вторых, неизвестно, что может скрывать та или иная вещь. Для кого-то



предмет, созданный руками мастера, может оказаться философским камнем. И если не знать, как с ним обращаться, недолго растерять то, что уже нашел.

В тихой мастерской, на выставке в галерее, в монастыре в Ферапонтове, в светлой гостиной в Звенигороде, в маленьком кафе на Николиной Горе или в детской музыкальной школе Анна Грекова запросто может оказаться одновременно.

Рассказывают, что видели ее и там и там в одно и то же время. А еще говорят, что художница может раздарить полвыставки тем, кто нуждается в эмоциях, но не продать ни одной работы тому, кто не слышит, как поют краски.

На все любопытные расспросы Анна только заливисто смеется, поправляет шарф, небрежно соскальзывающий с плеча, и смахивает откуда-то падающие слезы...

За этой беседой я абсолютно потеряла счет времени. Оно наконец исчезло, и я погрузилась в раздумья. Из контекста меня вырвал Анин серьезный тон: «Все, мне пора ехать за школьным стулом...» «За каким таким стулом? – удивилась я. – Разве в твоём мире есть стулья и вообще вот это вот все?..»

«Конечно, – ответила художница, – в моём мире есть абсолютно все, что и у всех, но есть еще кое-что, чего нет у многих». 🐾

Беседовала
Екатерина
БОЛОТОВА,
председатель на-
правления
«Мода и стиль»
Творческого союза
художников России,
искусствовед



КОЛУМНИСТ

Елена Крылова



История развития полимолочной кислоты связана с ВИЧ-инфицированными пациентами. В поздней стадии кахексии (истощения) кардинально меняется внешность — впадают скулы, лицо становится осунувшимся, угловатым. Клетки вырабатывают все меньше коллагена и быстро теряют влагу. С целью возвращения утраченного объема для таких пациентов и была разработана полимолочная кислота.

Очень скоро косметологи переняли технологию для своей отрасли. Первым препаратом стала «Скульптра», которая используется до сих пор. Многие косметологи считают его лучшим, но сейчас на рынке тысяча и один вариант более современных и действенных препаратов.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Полимолочная кислота как выбор нового поколения

Как работает полимолочная кислота? При физических нагрузках в мышцах образуется молочная кислота. Она раздражает мышечные волокна и стимулирует их рост. Тот же принцип используется и в косметологии.

L-форма и D-форма вещества высвобождаются на протяжении нескольких месяцев и стимулируют наши фибробласты синтезировать коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту.

Эффективнее всего «полимолочка» работает при мелкоморщинистом типе старения и дефиците объема тканей. Препарат помогает «нарастить» ткани и придать коже ровный, сияющий и питанный вид.

Вспомните маленьких детей и эффект кожи младенца, когда так и хочется потискать ребенка за щеки. Эффект достигается за счет большого количества подкожно-жировой клетчатки, которая с возрастом начинает... пропадать.

Препарат помогает придать коже ровный, сияющий и питанный вид

Особенно заметны изменения у худых женщин. Первый маркер старения – далеко не руки, как думают многие. А шея



Чем старше женщина, тем меньше полезной жировой прослойки, которая держит каркас лица. Латеральные части начинают западать, теряется точка опоры.

Особенно заметны изменения у худых женщин. Первый маркер старения – далеко не руки, как думают многие. А шея. Первые изменения можно заметить уже в 36–38 лет.

Для таких пациенток полимолочная кислота – это номер один, она освежает цвет лица и делает кожу сияющей.

Чтобы получить результат «на лицо», необходим курс из двух-четырех процедур с повторением через один-полтора месяца.

Вводится этот препарат строго конюлей, чтобы избежать осложнений.

Правильная техника + опыт мастера + качественный препарат = результат на миллион.

В отличие от филлеров полимолочная кислота полностью выводится из организма.

В филлерах гиалуроновая кислота стабилизирована BDDE-соединением – это химический агент, который наш организм не может вывести самостоятельно. Поэтому каждый введенный филлер может быть достаточно токсичным, в отличие от полимолочной кислоты.

Полимолочная кислота в организме раскладывается на CO_2 и молочную кислоту. А дальше все просто – углекислый газ мы теряем с каждым выдохом.

С точки зрения экологичности «полимолочка» – идеальный вариант. От препарата в организме не остается почти ничего.

Использовать полимолочную кислоту можно по всему телу: от лица и шеи до ягодиц и живота. По мнению косметологов, это второй по эффективности препарат после нитевого лифтинга ARTOS, который легко восстанавливает утраченные ткани.

Главное – выбрать сертифицированного специалиста, который определит нужные точки для введения, чтобы сделать результат естественным и избежать негативных последствий. 📌

Елена КРЫЛОВА



n-Style



Адреса



Войти



Корзина



wildberries

Теперь
с доставкой!



JETSET Москва

ГУМ /
25 ФЕВРАЛЯ

Открытие бутика Palekh Watch





25 февраля состоялось открытие флагманского бутика в ГУМе Palekh Watch – первого российского люксового часового бренда, возвращающего нас к истокам русской художественной традиции. Palekh Watch – российский часовый бренд сегмента Premium, созданный в 2020 году. Уникальность бренда – это лаковая миниатюра на циферблате часов. Каждый циферблат несет на себе образец росписи с 400-летней историей, выполняемой художниками из села Палех.

Открытие посетили Анна Нестерова, Константин Андрикопулос, Аннэтэс Рудман, Оксана Петрова, Анна Русска, Ирина Чайковская, Петр Илинг, Александр Сирадекиан, Анатолий Вовк, Артем Овчаренко, Оксана Косарева, Ольга Лефферс, Алена Лейнер и многие другие.

При продюсировании ANNARUSSKA Group.



JETSET Москва

Греция в центре Москвы. Гастроужин WLC





Премиальный женский бизнес-клуб Women's Leadership Club совместно с ателее путешествий YoLife, управляющей компанией отелей сегмента люкс Kerzner и сетью винотек Wine & Whiskey by Simple провели для резидентов клуба гастроужин, посвященный Греции.

Гости познакомились с незаурядными местами Греции, от альпийских озер Драколимни и горных деревушек Аркадии до теплых островов Закинтос, Милос и Накос, сетью отелей от Kerzner и двумя новыми греческими резортами One & Only Aesthesis и One & Only Kéa Island.

Бизнес-клуб WLC выражает благодарность резидентам клуба – Марии Дар (совладелица YoLife) и Марии Матвеевой (владелица винотек Wine & Whiskey by Simple) – за организацию чудесного вечера и дегустацию греческих вин, подобранных к каждому курсу сета от шефа.

Телепорт на лучшие греческие курорты к морю, солнцу, вкусной еде и вину, памятникам старины и величественной природе порой становится жизненной необходимостью в холодной заснеженной Москве.



JETSET Москва





JETSET Москва

FOUR SEASONS
HOTEL /
25 ФЕВРАЛЯ

Музыкальный вечер

в честь выхода новых альбомов пианиста и композитора

Риада Маммадова

East of Eden и East of Eden II

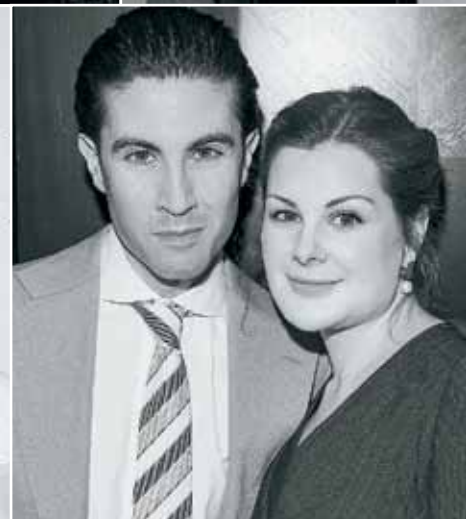




25 февраля в Four Seasons Hotel Moscow прошел концерт-презентация новых альбомов Рида Маммадова, ставших итогом размышлений музыканта о музыке Восточного Ренессанса. Вечер был организован продюсером Дмитрием Дудинским и его агентством D2 Marketing Solutions.

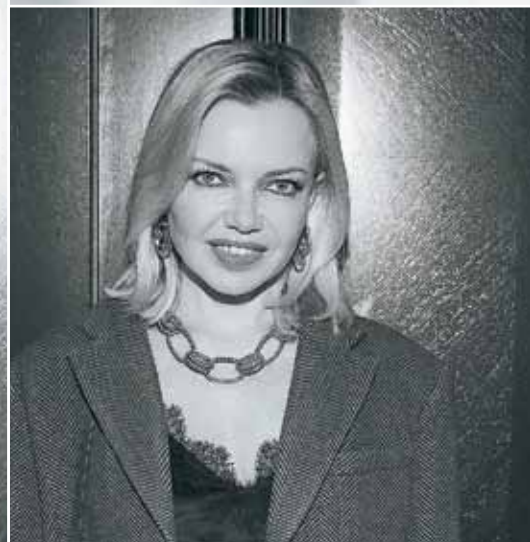
31 января на французском лейбле Evidence композитор и пианист выпустил альбомы East of Eden и East of Eden II с собственными пьесами. Этот проект – исследование музыки Восточного Ренессанса и ее отражения в сегодняшнем дне. Влияние в нем русской фортепианной школы столь же заметно, сколь влияние истории, философии и музыкальной культуры Востока. Линию размышлений и идею синтеза искусств продолжают обложки альбомов, созданные современными художниками Айдан Салаховой и Евгением Дедовым.

Среди гостей в этот вечер были замечены: Василий Церетели, Марианна Сардарова, Катрин Борисофф, Сати Спивакова, Карина Нигай, Александр Сирадекиан, Владислав Лисовец, Инна Маликова, Оксана Он, Татьяна Геворкян, Виктория Манасир, Игорь Чапурин, Мадонна Мур, Анна Тихомирова, Лидия Александрова и Михаил Шленский, Алена Куталия, Юлия Игнатьева, Нина Галицкая, Игорь Гаранин, Татьяна Рогаченко, Элина Табидзе, Елена Дудина, Анна Андропова, Алина Каширина, Анна Худоян, Евгения Линович, Аннэтэс Рудман, Анастасия Рагозина, Анастасия Локтаева, Дмитрий Гуржий и Наталья Семенова, Юлия Прокип и другие.



JETSET Москва





JETSET Москва



ВАСИЛИЙ ЦЕРЕТЕЛИ, КАТРИН БОРИСОВ



ЛИДИЯ АЛЕКСАНДРОВА



ВИКТОРИЯ МАНАСИР





ГАЛИНА ГУРИНОВА И АЛИСА МЯГКИХ

МАРИЯ ГАЛКИНА



ТАТЬЯНА ГЕВОРКЯН



ДИАНА ШИШКОВСКАЯ

МАРИНА ВЕСНА АРХИДОМ



ЮЛИЯ ИГНАТЬЕВА

АДРЕСА

Продажа
и распространение
журнала



NOVIKOV
GROUP

#FARШ

Ярцевская ул., 19;
Ленинградское ш., 13 а,
стр. 43;
Сокольническая пл., 9;
Грузинский Вал, 26, стр. 1;
Пресненская наб., 5;
Комсомольский пр-т, 24, стр. 1;
Вавилова ул. 3;
Большая Серпуховская
ул., 17, стр. 1;
Кузнецкий Мост, 18/7;
Никольская ул., 12;
Земляной Вал, 33;
б-р Энтузиастов, 2;

ВЫСОТА 5642

Большой Черкасский
пер., 15-17, стр. 1;
Большая Якиманка, 26;

AQUA CAFE

ул. Лужники, 24, стр. 4;

AQUAMARINE

ул. Лужники, 24, стр. 4;

ARTEST

Трубниковский пер., д. 15,
стр. 2;

ASSUNTA MADRE

Поварская ул., 52/55, с.2;

AVOCADO QUEEN

Москва, ул. Малая
Бронная, 20, с. 1;
Аэропорт Шереметьево,
терминал С;

BOLSHOI

ул. Петровка, 3, стр. 2;

BRO&N

Камергерский переулок,
6/5, стр. 3;
Малая Бронная, 27/14;

CANTINETTA ANTINORI

Денежный пер., 20;

CHINA CLUB

ул. Красина, 21;

CHIHAN STEAK & KEBAB

ул. Новый Арбат, 21;
Комсомольский пр-т, 21/10;

FUMISAWA SUSHI

ул. Петровка, 5,
Берлинский дом;

ILSOLO

Большой Черкасский
пер., 15/17, стр. 1;

LAVOCADO

Лесная ул., 20, стр. 3;

LIRA

ул. Новый Арбат, 36;

MAROON

Кутузовский пр-т,
2/1, стр. 6;

MEDUSA

Берсенеvский переулок,
2, стр. 1;

MERAKI

Москва, ул.
Новорязанская, 23, стр. 2;

MISS YOU

Петровка, 12;

MORÓ

Камергерский пер., 6/5,
стр. 3;

MR LEE

Поварская, 52/55, стр. 3;
13

ул. Малая Бронная, 13;

NOVIKOV MOSCOW

Тверская ул., 3, The Ritz-
Carlton;

NOVIKOV SCHOOL CAFE

ул. Большая Якиманка,
дом 22 ТЦ Гименей, 2 эт.;

ONEST

Малая Бронная, 8/1;

PRO. ХИНКАЛИ

Осенний бульвар, 8 А;
Бутырская, 69-71 с1;
Новокузнецкая, д.39;
Вавилова, 64/1 с1;

QUEENS

ул. Малая Бронная, 20,
стр. 1;

SAVVA

Театральный проезд, д. 2;

SHIBA

Большой Палашёvский
переулок, 1/14 стр. 1;

SHORE HOUSE

Крокус Сити, 66-й км
МКАД, к.5;

SIRENA

ул. Большая Спасская, 15,
стр. 4;

VALENOK

Цветной б-р, 5;

VODНЫЙ

Ленинградское ш., 39,
стр. 6;

ВАНИЛЬ

ул. Остоженка, 1/9;

ZOO BEER&GRILL

ул. Конюшковская, 34, стр. 1;

АИСТ

Москва, ул. Малая
Бронная, 8/1;

БАРАШКА НА АРБАТЕ

ул. Новый Арбат, 21,
стр. 1;

БЕЛОЕ СОЛНЦЕ

ПУСТЫНИ
ул. Неглинная, 29, стр. 5;

БЕРАНДА У ДАЧИ

МО, Рублево-Успенское
ш., дер. Жуковка, 70;

ВЕТЕРОК

МО, Рублево-Успенское
ш., пос. Горки-2, 24;

ВОКРУГ СВЕТА

Никольская, 10;

ДОННА МАРГАРИТА

ул.1905 года, 2, стр. 1;

ЧАЙКОВСКИЙ

Триумфальная пл., 4/31;

КЛЕВО

ул. Петровка, 27;
Ходынский бульвар, 4;
Усачёва ул., 26;
Вавилова, 64/1, стр. 1;

КОЛБАСНЫЙ ЦЕХ

Аэропорт Шереметьево,
терминалы В, С;
Ходынский бульвар, 4;
Аэропорт Домодедово 1;

МАГАДАН

Бутырский вал, 10;
ул. Ильинка, д. 3/8 с5;
Ул. Дружинниковская, д.
30, стр. 1;
Берсенеvский переулок,
д. 3/10, стр. 8;
Москва, Зименки, ул.
Садовая 1 к.1;
Аэропорт Шереметьево,
терминал В, С;

ОГОНЬКИ CAFE

пл. Киевского вокзала 2,
ТРЦ Европейский, Атриум
Берлин, 1 этаж;

ПРИЧАЛ

с.Ильинское, 9 стр. 5;

РЫБЫ НЕТ

Никольская ул., 12

СПОРТСМЕНЫ
д.Раздоры, Рублёвский
проезд, Парк Малевича;

СТРАНА КОТОРОЙ НЕТ
ул. Охотный Ряд, 2, ТГ
«Модный сезон»;

СЫРОВАРНЯ
Ходынский бульвар, 4 ТРЦ
Авиапарк, 2 этаж;
Новорижское шоссе
7 км, д. Воронки, ТК
Архангельское Аутлет;
ул. Земляной Вал, 33. ТЦ
Атриум, 4 этаж;
ул. Лесная, 20, стр. 4;
2-я Останкинская ул., д.3;
Одинцовский р-н,
Новоивановское, ул.
Западная, 145;
Ленинградское шоссе, 16 А
стр. 4. ТЦ Метрополис, 3 эт.;
ул. Дубравная, 51, стр. 1;
Пресненская наб., 10, стр.
2, IQ Квартал;
Проспект Вернадского, 86 В;
Большая Никитская 60 стр. 2;
Красный Октябрь,
Берсеневский пер, 2, стр. 1;
Кутузовский проспект, 57.
ТРЦ Океания, 4 этаж;
Крымский вал, 9, стр. 1;
Novaya Riga Outlet Village,
ул. Центральная, 33 к.12;
Новорязанская ул., 23 стр. 5;
ул. Усачева, д. 26, 2-й этаж
Усачевского рынка;
Хорошевское шоссе, 27.
ТРЦ Хорошо, 1этаж;
ул. Вавилова, д. 64/1, стр. 1;
Щелковское шоссе, 75;
ТРЦ Щелковский, 2 эт.;

ТРАТТОРИЯ
МИНИСЫРОВАРНЯ
Комсомольский проспект, 28;
Бульвар Братьев Весниных, д. 2;

УЗБЕКИСТАН
ул. Неглинная, 29 стр. 5;

ЦАРСКАЯ ОХОТА
МО, Рублево-Успенское
ш., дер. Жуковка, 186 А;

КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА
ул. Проспект мира, 36, стр. 1;



**РЕСТОРАНЫ
РАППОПОРТА**

BLACK THAI
Кутузовский просп.,
2/1 стр. 1;

DR. ЖИВАГО
Моховая, 15/1, стр. 1;
ERWIN.
РЕКАМОРЕОКЕАН
Кутузовский пр., 2/1, стр. 6;

ERWIN. РЕКА
наб. Тараса Шевченко,
причал «Гостиница
«Украина»;

ERVIN PAVILION
Большой патриарший пер., 5;

БЕЛУГА
ул. Моховая, 15/1, стр. 1,
гостиница «Националь»;

БИБИРЕВО
Украинский бульвар, 15;

ВОРОНЕЖ
Пречистенка, 4;

ВОСХОД
Варварка, 6 с7;

ЖЕРАЛЬДИН
Остоженка, 27, корп. 2;

ЗАРЯДЬЕ
Варварка, 6, парк
«Зарядье»;

ИНДОКИТАЙ
Лесная ул., 20, стр. 3;

КИТАЙСКАЯ ГРАМОТА
ул. Сретенка, 1;
д. Барвиха, д. 114, стр. 2;

КРАБЫКУТАБЫ
Лесная, 20, стр. 4;

МОРЕКОФЕОКЕАН
пл. Киевского вокзала, 2,
«Европейский», 1 этаж;

ПИФАГОР
Трубная пл., 2;



**GOURMET
ALLIANCE**

FIGO
Смоленская-Сенная пл.,
23/25;

САРО
Большая Дмитровка
5/6 стр. 1;

NORIKO
Рублево-успенское шоссе
д. Жуковка 72;

GOURMETTERIA
д.Барвиха 85/1;

МЗИУРИ
Климентовский переулок 14;

ZHUKOVKA 72
д. Жуковка, 72;
VILLA PASTA
Пятницкая 26;
Большая Дмитровка 32,
стр. 1;

МАРИО
Жуковка, 54 б;

LA PROVINCIA
Калужская пл., 1 стр. 2;

TARTUFO
Рублево-Успенское ш.,
85/1;

BELLA PASTA
Красная Пресня д.6/2,
стр. 1;

DE MARCO
Ленинский просп., 13;

TUTTA LA VITA
ул. Большая Ордынка,
20 с7;



**GINZA
PROJECT**

BUONO
Кутузовский просп.,
2/1 стр. 1;

BUTLER
Трехпрудный пер., 15;

СНА-СНА
Мневники 21;

CHRISTIAN
Кутузовский просп.,
2/1 стр. 1;

DIDI
Тверской бульвар, 14, стр. 4;

КАРЛСОН
Овчинниковская наб., 20/1;

КУРШЕВЕЛЬ
Кузнецкий мост, 7;

МАРИ VANNA
Спиридоньевский пер.,
10 а;

MERCEDES BAR
Кутузовский просп.,
2/1 стр. 1;

ПРОСНИСЬ И ПОЙ
Минская, 2 г, стр. 1;

ROMANTIC
Кутузовский просп.,
2/1 стр. 1;

ТИНАТИН
Плющиха, 58/1 а;

ТРУБАДУР
Кутузовский просп.,
2/1 стр. 1;

ЭЛАРДЖИ
Гагаринский пер., 15 а;

...

LA MAREE
Петровка, 28, стр. 1;
Малая Грузинская, 23, стр.
1;
Рублево-Успенское ш., д.
Жуковка, д.201;
Проточный пер., 7;

LA TAVERNA
Шмитовский проезд, 3 стр. 1 а;

MASTERSUIT CAFE
Пречистенка, 13;

YOKO
Соймоновский пр-д, 5;
Новый Арбат, д.32;

ЦЫЦЫЛА
Минская, 2 г, стр. 1;

ILIADIS
Садовая-Самотечная ул.,
15/1;

SIXTY
Пресненская наб., 12,
башня «Федерация»;

VILLIAM'S
Малая Бронная, 20 а;

4TUNA
Бц «ВэБ РФ» Новинский
бульвар 31;

ЧАЙКА
Краснопресненская наб.,
12 а;

ЛАСТОЧКА
Причал Лужники Южный,
Лужнецкая наб., 24 стр 5;

ОБЛОМОВ
1-й Монетчиковский пер., д.5;

BISTROT
Москва, Б. Саввинский
пер., д. 12, стр. 2;

...

ГОСТИНИЦА «УКРАИНА»:
Автосалон Rolls-Royce;
Бутик Julia Dilua;
Фитнес-центр Royal
Wellness Club;

FLAWLESS
Гранатный пер-к, 11, стр. 2;

ГОРОСКОП

Март 2025 года обещает быть динамичным и насыщенным месяцем для всех знаков зодиака. В это время многие смогут ощутить прилив энергии и желание двигаться к новым целям. Общение и налаживание контактов будут особенно важны, ведь поддержка окружающих поможет преодолеть возможные трудности.



Март будет полон энергии и активности для Овнов. Вы почувствуете прилив сил, что поможет вам справиться с любыми вызовами. Не бойтесь проявить лидерские качества – ваш энтузиазм вдохновит окружающих.



Март будет время саморефлексии для Раков. Возможно, вам нужно будет оставить прошлые обиды и сосредоточиться на том, что по-настоящему важно в вашей жизни. Это отличный месяц для работы над собой.



Для Тельцов март станет временем, когда вы сможете сосредоточиться на личных делах и финансах. Обратите внимание на свой бюджет, возможно, пора сделать инвестиции. В отношениях будет желание углубить связь с близкими,



Львы будут находиться в центре внимания в марте. Это удачное время для участия в социальных мероприятиях и реализации творческих идей. Не забывайте слушать мнения окружающих, это поможет улучшить ваши отношения.



Близнецы почувствуют, что их коммуникабельность достигает новых высот в марте. Используйте свои навыки общения для налаживания новых контактов и решения старых вопросов. Для личной жизни это будет период романтики.



Март станет для Дев временем практических изменений. Вы можете заняться планированием крупных проектов на будущее и пересмотреть свои цели. В личной жизни стоит проявить больше гибкости и терпения.



Для Весов март принесёт новые возможности в профессиональной сфере. Будьте открыты к новым идеям и не бойтесь взять на себя ответственность. В личных отношениях ищите баланс – старайтесь избегать конфликтов.



Козероги в марте будут чувствовать стабильность и уверенность в своих действиях. Время сосредоточиться на карьерных вопросах и повышении квалификации. Не забывайте также об отдыхе.



Скорпионы в марте будут полны решимости и силы. Это отличное время для личных и профессиональных изменений. Используйте свою интуицию, чтобы принимать важные решения. В любви будет много страсти, но избегайте ревности.



Водолеи ощутят прилив креативной энергии. Это время, когда стоит уделить внимание своим увлечениям и хобби. Это также удачный момент для начала новых социальных проектов. В личной жизни возможны интересные встречи.



Март – месяц оптимизма и новых начинаний для Стрельцов. Вы сможете запланировать путешествие или начать новое обучение. Будьте открыты для опыта и общения с новыми людьми. В отношениях проявите больше внимания к партнеру.



Март будет знаковым месяцем для Рыб в эмоциональном плане. Вы можете почувствовать потребность в духовном развитии. Важно найти время для медитаций. В отношениях позаботьтесь о том, чтобы быть искренними с близкими.

Используйте этот
месяц для самосо-
вершенствования
и творчества, и вы
обязательно достиг-
нете успеха!

DSjets

BUSINESS AVIATION COMPANY



www.dsjets.com

t.me/DS_Jets

+7 915 242-93-68



tion.ru
8 800 500 60 29
imt@tion.ru

TION.

УМНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ И ОЧИСТКА ВОЗДУХА ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

Дышите чистым воздухом

- Бризеры
- Очистители-обеззараживатели
- Увлажнитель
- Вентилятор



«Реклама»