



*Татьяна Черниговская*

О Б Л О Ж К А

# ШОРА ВКЛЮЧИТЬ МОЗГ

Что делать, когда непонятно, что делать?

Наш спиритуальный гуру — биолог,  
лингвист, семиотик и инициатор создания  
специализации «Психолингвистика» на базе  
филологического факультета СПбГУ

Татьяна Черниговская — объясняет, кого возьмут  
в будущее. И даже рассказывает, как оказаться среди  
этих людей. Перенастроить свой мозг еще  
не поздно — и сейчас для этого самое время.

*Текст:*  
КСЕНИЯ ГОЩИЦКАЯ

*Коллажи:*  
ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

*Фото:*  
НАТАЛЬЯ СКВОРЦОВА

# ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР: КОРОНАВИРУС, КРИЗИС ЦИВИЛИЗАЦИИ И ПЕРЕСТРОЙКА

*Мы вдруг оказались в новом мире — что это для нас означает?*

Это означает очень серьезный вызов: наступает полная переоценка ценностей в социуме. И совершенно ясно, что пути назад нет. Я думаю, природе — или Создателю — просто надоело то, как мы себя ведем. Когда я училась в школе, в нашем классе висел плакат: «Мы не можем ждать милостей от природы. Взять их у нее — наша задача!»? И подпись: «Мичурин». Про этого селекционера такой анекдот ходил: «Знаешь, как умер Мичурин? С клубники упал, тут вишнями и завалило». Это, конечно, анекдот, но сюжет интересный.

Мы слишком увлеклись идеей, что человек всемогущ. Настолько высоко взлетел в своем развитии, что все ему нипочем: и реки повернем, и горы свернем, и кукурузу вырастим там, где рос только хвощ. Вот нам и показали, кто на самом деле здесь хозяин. Божья кара этот коронавирус или дьявольское изобретение, но факт есть факт — эта мелкая тварь поставила на паузу весь мир.

*Больше всего сейчас хочется нажать на кнопку «перемотать вперед».*

Невозможно: никому не ясно, как именно он действует, вакцины не существует. Она, конечно, будет, но не скоро, и не факт, что этот вирус к тому времени не мутирует. Хорошо, а нам что теперь делать? Ведь это, между прочим, вопрос жизни и смерти. Причем жизни и смерти не только индивидуума, но и цивилизации. Согласитесь, речь идет о цивилизации!

*Я волнуюсь. И что же нам делать?*

Для начала, наконец, осознать, что врач — одна из главных профессий на этой планете. Врачи — не те, на ком можно срывать или платить им по три рубля. Люди, которые нас спасают, находятся на фронте, причем на его передовой, заражаются сами или становятся носителями вируса. И ученый, конечно. В борьбе с таким злом нужны профессиональные знания самого высокого уровня. Причем

не только вирусологов и эпидемиологов. Пока они решают, как лечить, мы задаемся другим вопросом: а как учить?

*Дистанционно?*

Да, все наши студенты переведены на онлайн-обучение, которое, оказывается, отнимает чуть ли не в два раза больше времени у всех. Казалось бы, что такого — включил zoom и учишься. Но так просто это не работает. Раздражены все. Преподаватели дают огромные задания, чтобы компенсировать отсутствие живого общения. Бедные студенты, истосковавшиеся по живому общению — они мне сейчас такие письма трогательные пишут! — ото всех получают гигантский объем материала, который просто не в состоянии переработать. Но ничего, пусть трудятся, это не вредно. Тем, кто в университет шел за знаниями, а не наряды выгуливать, очень даже полезно.

*Онлайн-обучение оказалось неэффективным?*

Вовсе нет. Как и в любом деле, эффективность зависит от качества подготовки. Например, на наш новый бесплатный двуязычный онлайн-курс СПбГУ «Нейролингвистика» на образовательной платформе Coursera записались на этот день 39220 человек! Хорошо, что мы успели его доделать как раз до вынужденных каникул. Поначалу я, конечно, отбивалась всеми четырьмя копытами от идеи делать такой курс, потому что знаю, сколько усилий стоит сделать подобный проект хорошо. Но я довольна результатом. Несколько месяцев над ним работала профессиональная университетская команда: звукооператоры, редакторы, режиссер. Благодаря моим научным и дружеским связям, лекции по всем областям нейролингвистики, например, о дислексии, о том, как дети обучаются первому и второму языку, о том, как мозговые механизмы обеспечивают язык, читают не только наши специалисты, но и известные в своих областях профессора из Америки, Норвегии, Финляндии. И курс получился очень красивым — над ним работала компьютерный дизайнер Ардак Муканова, выпускница факультета искусств СПбГУ, деканом которого является Валерий Гергиев. Там мозги на картинках крутятся, пояснения появляются, зоны выделяются — очень здорово!

Есть, конечно, обратная сторона у дистанционных занятий — драйв не тот, что при личном общении. Особенно у преподавателей такого типа, как я, которые, скажем так, ведут себя живо... Эту живость нельзя передать дистанционно. Я же вижу, что в аудитории происходит: заражаются все! Это тоже вирус, но полезный: глаза горят, эмоции через край — на расстоянии такое не делается. Студенты на этом интересе наукой начинают заниматься,



*В нашем мире стало доминировать право сильного, право двора: у кого кулак побольше, тот и выиграл.*

в лабораториях с выпученными глазами эксперименты ведут — серьезные вещи делают, не игрушки.

*Вас все равно будут слушать, хоть онлайн, хоть офлайн.*

А здесь мы и сталкиваемся с мощным вызовом, который цифровой мир бросает вузам. Представьте, у вас есть выбор: слушать онлайн-курс, подготовленный мировыми звездами из Гарварда, Оксфорда или Массачусетского технологического, МГУ и СПбГУ или офлайн-лекции преподавателя с незамутненным сознанием, который сорок лет читает одно и то же, еще и давно устаревшее. Давайте честно, что вы выберете? Понятно что. А что будут делать остальные университеты? Куда денутся эти преподаватели?

*Итак, нас ждет перестройка системы образования.*

Колоссальная! И не только системы образования, а абсолютно всех сфер. Впереди «чудесное» — в привычках — время. Перестройка! Мне вообще лучше молчать и не давать интервью, а то все сбывается. В интервью вам же, в «Собака.ru» в октябре 2019-го я сказала: «Миру нужен психиатр». А эта фраза стала крылатой. Я давным-давно вижу все признаки психической болезни общества: проработав лет пятнадцать на научной базе Академии Наук в психиатрической клинике, я кое-что в этом понимаю. Откройте учебник психиатрии для медсестер, там все эти диагнозы перечислены: депрессии, маниакально-депрессивные синдромы, галлюцинации — перед ними стол, а они утверждают, что туманность Андромеды...

*Это вы сейчас про фейкньюс!*

Я, конечно, выражаюсь метафорически, но да: ты видишь одно, а тебе рассказывают, что это совсем другое. Что это, если не галлюцинации?

## К ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА НАС ПРИВЕЛА ГОРДЫНЯ

*Как мы вообще попали в этот новый мир?*

В нашем мире стало доминировать право сильного, право двора: у кого кулак побольше, тот и выиграл. Стоило развиться великой человеческой цивилизации, создавшей немыслимые шедевры, чтобы в итоге дело кончилось тем, что «я хозяин, потому что я сейчас тебе дам в лоб!»?! Это касается как отношений между людьми, так и отношений

между странами. Не может жить мир, в котором политические деятели высокого ранга до чего-то договариваются, а утром сообщают, что передумали. Должны быть правила. Юрий Михайлович Лотман писал: «Культура — это система запретов». От простых «не сморкайся за обедом» и «не толкайся локтями» до сложных этических принципов. И эти этические принципы оказались разрушены. Кулак против культуры. Если ценность старого мира в том, что важнее тот, у кого губная помада дороже, тогда поделом ему и досталось.

*А на что нам ориентироваться? Философы, например, ссылались на золотой век. Он вообще когда-нибудь был?*

Примет этого полно — многие из них у меня на полках стоят: великая литература, великая философия, великая музыка, великое кино, великая живопись. Все это и нужно изучать. Сергей Петрович Капица, с которым я имела счастье подолгу разговаривать, утверждал, что образование должно перейти от запоминания к пониманию — тогда и откроются новые смыслы. А сооснователь петербургской классической гимназии Лев Лурье объяснил, почему их школьникам преподают латынь и греческий, хотя ясно, что они не будут заниматься античной литературой или историей. Детей учат мышлению и правилам, для того чтобы они подчинились закону.

Что касается золотого века, то я бы так ответила: всегда было все. Одновременно существовало и хорошее, и плохое. Например, спартанцы: с одной стороны, общество победителей, с другой — они не подходящих по жестко заданным параметрам детей со скал бросали.

У спартанцев и исследователей генома, кажется, есть много общего. Ученые-генетики ставят перед нами сложные этические вопросы, на которые мы пока не знаем, как ответить. Или знаем?

Мы подобное уже проходили. Была наука евгеника, изначальной идеей которой было улучшение генома, то есть избавление человечества от плохих генов. Но ее в итоге превратили в чудовищный эксперимент. Смотрите, что происходит сейчас: вот написано у человека в геноме, что вероятно шизофрения, мы влезем, немного поковыряем — и не будет у него никакой шизофрении... Гордыня наша, которая, кстати, и привела нас к пандемии коронавируса, убеждена, что мы про этот геном знаем все. А это не так. Исправив один кусочек, мы такое можем натворить! Вы уверены, что влезая в микромир с кувалдой ничего там не напортите? Может, стоит поскромнее себя вести?

*С искусственным интеллектом тоже?*

Я много общаюсь с профильными учеными, не то чтобы я из-под пня вылезла и боюсь робота-пылесоса. Специалисты, у которых не просто отвертки в руках, но еще и мозги в голове есть, всерьез опасаются, что когда мы доиграемся до того, что эта

зараза электронная станет самообучающейся, мы с ней конкурировать не сможем. Смотрите сами, хотя бы в том, что ей не нужно ни еды, ни воды, ни сна. Я слышала, что если возникнет опасность, то говорят, можно отключить электричество. А солнце? Его же не выключишь! Если у вас самообучающаяся система, она от солнца в два счета научится питаться. Понимаете? Мы миру искусственного интеллекта станем не нужны.

*Но разработки продолжают — наперегонки, под девизом «Кто быстрее!».*

Я жестко вопрос поставлю: «Мы спешим куда? К могиле поскорее? С кем мы соревнуемся?» Вот собираются делать роботов, которые будут все чувствовать. Минутку! Если они будут очень хорошо имитировать эмоции, то нам это зачем? А если эмоции будут настоящие, я еще громче спрошу: «Нам это зачем? Мы планируем еще жить еще на этой планете? Или мы готовим себе замену?».

*То есть золотой век может наступить — без человечества?*

А разве вы не чувствуете такой опасности? Она реально есть! Комбайн без водителя, который носится и пашет поле, — это очень хорошо, я же не против, пусть себе пашет! А люди что делают в это время? Соревнуются, кто сумок больше купил?

*Человечество всегда стремилось к праздности.*

И чем оно будет заниматься? На этот вопрос полагается отвечать: креативными индустриями. Не смешите меня! Выйдите на улицу, много вы там видели людей с лютьями? И не увидите. Мадригалы писать или сонатины сочинять никто не будет.

## РЕМОНТ МОЗГА — ЭТО ОБРАЗОВАНИЕ. И СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ЕГО ПОЛУЧИТЬ

*Какой диагноз можно поставить обществу будущего?*

Его, увы, ждет разделение на тех, кто себе много может позволить, и «других», т. е. элитизация. Я вижу все признаки. Не то чтобы я это как пифия вам предсказывала: я разделяю мнение многих ученых. Мощное расслоение было всегда, но сейчас оно как

никогда сильно. И будет только расти. Очень хорошее и очень дорогое образование — не онлайн, а от мастера к мастеру — смогут себе позволить единицы. Нельзя стать учеником Караваджо, не присутствуя физически в его мастерской: нужно крутиться там, краски растирать, холсты натягивать — только тогда что-то получится.

И будет некое образование для большинства. Встанет такой вопрос: а чему мы должны учить всех? Пользоваться банком онлайн? Все ли дети должны читать Аристотеля? Есть мнение, что если человек потом на конвейере работать будет, то вряд ли этот Аристотель ему нужен. Но оно ошибочное. У каждого должна быть возможность впитать культурную мощь, которую тысячелетиями создавало человечество. В этом смысле советская школьная система, когда все читали всё, очень хороша. Я слышу возражения: «Зачем подростку читать Достоевского, что он в этом возрасте поймет?!». Дело в том, что если он не прочтет его в этом возрасте, он не прочтет его никогда. То, что Достоевского надо потом обязательно перечитывать: другими глазами, взрослыми мозгами и много раз — следующий этап. Но если эта детская прививка не сделана, то ребенок потерял. Ему в голову не придет, что у него есть другие способности, а не только на кнопку нажимать.

*Как в известном анекдоте: «А что, так можно было?»*

И не придет это в голову потому, что «Анну Каренину» они прочитали в кратком пересказе. Режиссер Сергей Соловьев в одном интервью сказал такую фразу: ««Анна Каренина» — это не про то, что если будешь мужу изменять, то попадешь под паровоз». Именно так я и думаю! Меня прямо поразило абсолютное совпадение наших мыслей и даже слов. Не про то совсем писал Толстой!

*Получается, каждый должен прочесть «Анну Каренину»?*

Да, каждый. И под «Анной Карениной» я имею в виду собирательное понятие большой литературы.

*Можно ли сделать ремонт мозга, хотя бы косметический, чтобы нас тоже взяли в будущее?*

Можно! Я так вам скажу, если вы этот ремонт мозга планировали, то именно сейчас самое время им заняться. Ремонт мозга — это образование, другого способа никто еще не изобрел. И вот тут максимально полезным оказывается Интернет. Любой человек, сидя за своим компьютером, способен в какой-то мере освоить новую профессию. Конечно, врачом он не станет, но получить качественные знания из множества других областей вполне реально.

Еще мозг развивает хорошее искусство. Я на самоизоляции, когда решаю передохнуть от работы, наслаждаюсь трансляциями из Метрополитен-оперы,



*Мы слишком увлеклись идеей, что человек всемогущ.*

Большого театра, Венской оперы, Мариинского — какие роскошные постановки! Вчера смотрела оперу Доницетти «Анна Болейн» из Метрополитен. Боже! Какой спектакль! Какая музыка! Как поют потрясающе! Это же с ума можно сойти. А исторические костюмы, невероятно сделанные, просто как с живописных полотен?! Пожалуйста: сиди, смотри! Более того, ты за это ничего не должен платить.

*Выходит, не стоит нам бояться всеобщей диджитализации?*

Я вижу в ней много полезного. Банальная метафора: ножом можно сыр нарезать, а можно человека заколоть. Конечно, если речь идет о том, что мы себя выключаем из реальной жизни и пропадем в виртуальной — это диагноз. Но посмотрите: мы обладаем уникальной возможностью выхода в огромное образовательное пространство, не только по наукам, но и по всем видам искусств. Музыку великих исполнителей, живопись великих мастеров, фильмышедевры можно получить одним кликом мышки.

## КАЖДЫЙ САМ ДОЛЖЕН НАЩУПАТЬ, ЧТО ДЛЯ НЕГО ОЗНАЧАЕТ СЧАСТЬЕ

*Сейчас очень популярны курсы и марафоны по материализации желаний и прочие трансерфинги реальности. Можем ли мы себя лингвистически кодировать? Вроде установки «я самая обаятельная и привлекательная»?*

Такие кодировки работают разве что для очень глупых людей. НЛП, кстати, к нейролингвистике не имеет никакого отношения. Нейролингвистика — исследования мозга и языка, а НЛП — это ближе к психотерапии. Но от языка мы, конечно же, зависим, человек ведь не только homo sapiens, но и homo loquens — «человек говорящий».

Улучшить свою реальность можно так: читайте серьезные книги, воспитывайте вкус. Формирование реальности заключается в фокусе внимания. На что оно направлено? На канал с сериалами про убийства или на канал, где показывают фильмы Феллини или Тарковского? Как говорил Юрий Михайлович Лотман: «Искусство создает объемность нашего знания». Только искусство дает нам возможность прожить другие жизни. Иосиф Бродский в одном

из своих эссе заметил, что видовая цель человечества — это поэзия. Так и есть, поэзия — наш эволюционный вызов. И это не «розы, мимозы и морозы». Поэзия — это новые смыслы, которые рождает умение обращаться со словом.

*Если у человека и близко нет поэтического таланта, стоит ли ему пытаться писать стихи?*

Да, стоит! Стоит делать все и по возможности учить детей всему, чтобы дать им главное — возможность выбора. Учите ребенка музыке, пусть он потом и скажет: «Ненавижу!», — но не до того как он к этому приобщился, правда? Это и взрослых касается. Чтобы понять, сладкое я люблю или кислое, нужно узнать, каковы они на вкус.

*Все хотят материализовать себе счастье, но мало кто может понять, что это такое. Не понимают те, кто мало читали. Чтобы «поймать» счастье, нужно довольно много знать. Более того, нужно хорошо знать себя. Опять же, сейчас лучшее время для того, чтобы с собой познакомиться.*

*Как это сделать?!*

Каждый в отдельности и все человечество целиком должны встать перед зеркалом и задать себе такие вопросы: «кто я такой?», «какова моя цель?», «кто мы и куда мы идем?». Каждый сам должен нащупать, что для него означает счастье. Бывает и так, что человек счастлив тем, что купил двадцатую пару обуви. Такой, значит, это человек. Бывает, что цель — это вырубить все леса и стереть озоновый слой земли. Такое, значит, это человечество.

*А для вас что означает счастье?*

Я отвечу проще, чем вы ждете: это здоровье и благополучие моих близких, родственников и друзей.

*Достоевский писал: «Нет счастья в комфорте. Покупается счастье страданием». Многие западные мыслители назвали бы такое мнение архаичным. Или исключительно русским. А существует ли русское сознание?*

Я в этом не сомневаюсь. Как и немецкое, китайское и английское....

*Тогда позвольте мне привести цитату философа Александра Моисеевича Пятигорского. Но прежде я уточню: как вы относитесь к ненормативной лексике?*

Бывает, что с удовольствием ею пользуюсь! (Смеется.)

*Пятигорский сказал: «Главная особенность России — не воровство, не коррупция, не глупость, не злоба... Не хамство, не тщеславие,*



не невежество. Главная особенность России — это ... (фигня)! Всякая ... (фигня)!!!». Сего замечанием очень трудно не согласиться!

*Не пора ли перестроить наше сознание, чтобы всякая ... (фигня) перестала с нами происходить? И как это сделать?*

Перестроить мы ничего не сможем: какие есть, такие есть. Тот же Достоевский в «Братьях Карамазовых» точно определил: «Широк, широк русский человек, я бы сузил». Все сейчас отстаивают свои права, а про обязанности как-то забывают. Это только кажется, что вопрос «Или право имею?» звучит просто, за ним на самом деле скрывается гигантская глубина! Но нам бы точно помогло, если бы человек научился брать на себя больше ответственности.

## ПАРАДИГМА XXI ВЕКА СМЕНИЛАСЬ: ЛУЧШЕ НЕ ТОТ, У КОГО ДОРОЖЕ ТОМОГРАФ. ЛУЧШЕ ТОТ, У КОГО ЛУЧШЕ МОЗГИ

*Похоже, одним из свойств нового мира становится синергия: науки начали объединяться и дополнять друг друга. Например, введение в ваш курс «Нейролингвистика» объясняет, что эта специальность складывается из философии, психологии, лингвистики, антропологии, нейробиологии и исследований искусственного интеллекта. Нет других вариантов. Если вы хотите узнать, как ребенок усваивает свой первый родной язык, вам все эти науки понадобятся. Птице в небе неинтересна аэродинамика, но если нас интересует птица, то чтобы ее изучить, мы должны смотреть на нее с разных сторон, но одновременно! После эпохи натурфилософии, когда все существовало во взаимосвязи, включая астрологию и алхимию, в XIX и XX веках науки разделились по цехам: отдельно физики, отдельно химики, отдельно биологи. Все разошлись по своим зданиям. Сейчас ясно, что из этих зданий пора выходить. Я, например, какое-то время даже изучала влияние запахов на мозг, в частности, на память.*

Это одна из очень древних функций со сложной кодировкой: наше подсознание держится за запахи в большой степени, потому что даже анатомически у запаха прямой и короткий путь в мозг.

*Есть ощущение, что наконец, вернулось понимание связи тела и духа. Осознание важности этой связки сто лет назад разделяли и Чарльз Дарвин с его теологическим образованием, и петербургский физиолог Алексей Ухтомский, принявший сан епископа Охтинского.*

Да, а архиепископ Лука, в миру Валентин Войно-Ясенецкий, был мощнейшим нейрохирургом. Он когда в операционную входил, первым делом осенял все крестным знаменем. Я свой кандидатский экзамен по биологии сдавала его сыну Алексею Валентиновичу, он работал в институте эволюционной физиологии и биохимии им. И. М. Сеченова РАН. Он был пожилой уже человек, а я — дура, разумеется: даже не осознавала всего пафоса того, кто передо мной находится. Что касается тела, то действительно, интерес к этим исследованиям возрос, я даже принимала участие в нескольких конференциях, этим темам посвященных. Тело ведь точно так же все запоминает.

*Можно ли говорить о том, что наука и религия сближаются?*

Нет, потому что они не конкуренты. Наука и религия — это разные взгляды на одни и те же вещи, разные способы познания мира. Просто у этих областей разные правила игры. Наука оперирует фактами, требует доказательств, статистической достоверности, проверяемости. Вера иррациональна и не требует доказательств: ты либо веришь, либо нет — и точка. Вернер Карл Гейзенберг — нобелевский лауреат по физике! — сказал: «Первый глоток из стакана естествознания делает из вас атеиста, но не забывайте, что на дне стакана вас ожидает Бог». Часто, когда люди высокого научного уровня доходят до немыслимой бездны, которая в какой-то момент перед ними раскрывается, то совершенно неудивительно, что многие из них обретают веру в то, что этот механизм кто-то запустил.

*Директор основанного им же Института физиологии ЛГУ Алексей Ухтомский еще в начале XX века описал принцип доминанты, который не только объясняет, что наш мир субъективен (он таков, каким его воспринимает мозг, реагируя на потребности конкретного человека!), но и предвосхитил некоторые идеи кибернетики и гомеостаза. Почему же наша петербургская школа не оказалась впереди планеты всей?*



Такого счета — кто первый, а кто второй — в науке не ведется. Так вышло, что на весь XX век Ухтомского переиграл академик Павлов, получивший всемирную известность. Но XXI век — не век Павлова, а век Ухтомского, я в этом уверена. Его учение о доминанте гораздо более тонкое, оно включает наблюдателя, и оно намного сложнее бихевиористской системы Павлова «стимул — реакция».

Ведь человеческие реакции устроены много сложнее, чем по принципу «веди себя хорошо — получишь

конфету». Парадигма нового времени сменилась с механики на глубину. И взгляд Ухтомского оказался практически таким же, как у исследователей квантовой физики — но он-то откуда мог знать эти вещи сто лет назад?! Наши ученые и сейчас на очень высоких позициях в мире, вовсе не на задворках каких-то. Нас пока что переигрывают только там, где вступает сложная техника: лучше тот, у кого дороже томограф. А на самом деле, пришло время, когда лучше тот, у кого лучше мозги. ©



ДРОН: АЛЕКСАНДР ОГУРЦОВ. СТИЛЬ: АИМА АИПА. СВЕТ: SKYPOINT

ИЗДАТЕЛЬ **БОРИС ПИОТРОВСКИЙ** АДАПТИРУЕТ СЕБЯ ПОД НОВЫЙ ДИВНЫЙ МИР. НА ПОВЕСТКЕ ЕГО ДНЯ: VR-ЭКСКУРСИИ ПО ВЫСТАВКАМ В ЭРМИТАЖЕ, МЕРЧ ТОЛСТОВОК ОБ ИНТЕЛЛИГЕНТНОЙ ИЗОЛЯЦИИ И МАРАФОНСКИЕ ЗАБЕГИ НАЕДИНЕ С ПРИЛОЖЕНИЕМ СМАРТФОНА.

БОРИСЪ,

БОРИС

Фото: ДАНИЛ ЯРОЩУК  
Текст: АЛЛА ШАРАНДИНА

**Клан Пиотровских изолировался в Комарово в середине марта.** Из семейного гнезда ведутся брейнстормы директора Эрмитажа и всех сопричастных о том, как поддержать музейную работу и музейных работников во времена пандемии — и следующего за ней всадника апокалипсиса, провального туристического сезона.

**Молния: перед майскими в курортном главке был согласован** монтаж нового эпизода проекта Hermitage VR, который продюсирует Борис. Пару лет назад провозвестником эрмитажной виртуальности, собственно и запущенной Борисом Михайловичем, стал 19-минутный фильм с Константином Хабенским. В Главном Штабе выделили специальное место для VR-кинотеатра, а для просмотра зрителям нужно было экипироваться очками дополненной реальности: Константин Юрьевич в бакенбардах и надломленном цилиндре от Яниса Чамалиди вел экскурсию по тайным закоулкам Зимнего дворца, рассказывая об истории музея, основанного Екатериной II.

**В опасные времена гигиена превыше всего, так что съемки сиквела с Хабенским отложены, а VR-кинотеатр временно закрыт,** уступив место красивым онлайн-прогулкам по выставкам на официальном канале Hermitage VR в YouTube. Совершать променады в неурочные часы, с обзором в 360 градусов, с кофе в руке и издавая восторженный шум по ходу движения уже можно по ретроспективе архитектурного бюро Никиты Явейна «Студия 44», открывшейся в феврале в залах Главного Штаба. Борис Пиотровский (с плохо скрываемым ликованием) поясняет: «Сейчас это просто выход из ситуации, а дальше может стать дополнительным аргументом к

просвещению: пропустил выставку из-за нечеловеческой занятости — а нет у тебя больше отговорок, все выложено на сайте».

**Вторую серию, посвященную экспозиции актуального корейского совриска «Романтика и усердие»** (она гастролирует в Петербурге в патовые даты с 25 марта по 5 июля) планируют к выходу летом. Но есть проблема: в VR-сериал инвестирует компания «Артеком», которая занимается торговлей репродукциями и мини-скульптурами в Эрмитаже. Так что на данный момент финансирование остается зыбким.

**«Пока все делается энтузиастами, — не унывает младший Пиотровский, — и в таких начинаниях нет экономической составляющей.** Сначала нужно создать хороший проект, показать его, и только потом попытаться продать. Мы не бездействуем и множим свое онлайн-присутствие. Вообще, решение создавать VR-экскурсии назревало давно. Выставка главного неоэкспрессиониста нашего века Ансельма Кифера в этом формате была снята еще три года назад. Дарованные ютьюбом технологии мы используем примерно с тех пор».

\*\*\*

**Но если посчитать реальный возраст связки «Борис Пиотровский — эрмитажный диджитал»,** то ей в 2020-м исполнится целых 22 года. В 1998-м юный наследник династии на волонтерских началах («Кто тогда не писал



## ГЛАВНОЕ ВИЗИОНЕР

html?!») участвовал в создании базы данных изображений и информационного киоска, а в 2001-м — оптимизировал систему онлайн-продажи билетов. «В то время никто еще не знал, как банковской карточкой-то пользоваться. Так что в основном опция была рассчитана на иностранцев».

**Затем энтузиазм Бориса распространился на соцсети:** «Я уговаривал открыть представительства Эрмитажа во «ВКонтакте» и в фейсбуке. Слава богу, что удалось это сделать. Еще у музея есть классный твиттер, где за примерно двадцатью постами в день следит почти миллион фолловеров». Наконец, Пиотровский лоббировал присутствие @hermitage\_museum в инстаграме. Администрация сопротивлялась отчаянно: постить картинки, когда экспонируешь картины, — это игра на понижение. Но Борис нашел решение: зарегистрировался на заре Инстаграма сам, прозондировал почву и передал аккаунт во владение штатного музейного фотографа Юрия Молодковца. Сейчас на популярной площадке ежедневно дают искусство и стримы с научными сотрудниками. И, само собой, сдабривают анонсами новых проектов.

**Например, 10 марта в официальном инстаграме появился тизер пятнадцатого фильма, снятого в залах музея айфоном без единой склейки.** Этот проект стал для диджитал-экскурсий 2020-го «первой жирной ласточкой» (копирайт Бориса). «Компания Apple вышла с предложением в сентябре. Музей в ответ ограничил кинопроцесс просветительской целью и одним понедельником. Игровые фильмы в Эрмитаже снимать нельзя, так же, как и устраивать экшн в дни, открытые для посетителей», — объясняет Пиотровский. А вот артикулировать, кому в итоге адресована долгая онлайн-прогулка по главному музею страны, он затрудняется: «Мне настолько очевиден смысл проекта, что я не знаю, как его обозначить. Для красоты, для простоты, для удобства подачи, для хорошего времяпрепровождения. Это отличный продукт, который можно транслировать на экранах любых представительств Эрмитажа — и в Омске, и в Амстердаме. Тут даны уверенные сюжеты внутри классической истории, которые позволят нам медленно воспринимать сложные смыслы». Для тех, кому медленно пока тяжело, у фильма заботливо проставлены таймкоды с самым интересным.

\*\*\*

**Сам Борис в карантинные месяцы скоростной режим переосмыслил радикально:**

«Десять лет назад я делал выбор в пользу более технологичных вещей. Посмотреть лекцию про “Блудного сына” Рембрандта или свои соцсети? И тут, и там мы ищем эмоции, только во втором случае они гораздо быстрее. Пандемия способствует тому, чтобы притормозить. Начать читать, гулять по онлайн-выставкам и слушать музыку — после того, как все вирусологические диспуты в фейсбуке будут наконец закрыты. Выражение “виртуальный музей” я слышу года с 1995-го и привык к тому, что это форма чиновничьей речи, которая ничего не значит. Только находясь в самоизоляции, я понял, что у нее есть жизнеспособное воплощение, — реальный музей с виртуальным доступом. Чего мы раньше-то его не организовали?»



**Помимо продюсерских и управленческих задач, младший Пиотровский** (у которого, кстати, нет официальной должности в Эрмитаже) осваивает смежные поля: «Мы люди рукастые — можем производить неплохой контент сами по себе. Находясь в одном лесу с отцом Михаилом Борисовичем, приходится его много снимать. В жанре комментариев для ТВ, поздравлений в YouTube, обращений в твиттере, чтения стихотворений (Грегора Нарекаци для musicAeterna в день памяти геноцида армян). Использую мобильный телефон, круговую лампу, маленький микрофон. Выяснилось, кстати, что я чудовищный световик, — буду расти над собой».

**Даже в изоляции Пиотровские умудряются извлекать из подкинутых жизнью лимонов лимонад.**

Борис, к примеру, не нарадуется новому формату деловых встреч: «Информационные технологии — моя страсть. Но вот

про zoom-конференции до пандемии я ничего не знал. Все мы привыкли решать дела за кофе или за пастой, а оказалось, что эти выезды совершенно необязательны». Директор Эрмитажа тоже придумал карантинку: пересмотрел деловую рутину и организовал электронный документооборот. Подпись Михаил Борисович теперь ставит на экране планшета. «Все это время мы зря тратили наши прекрасные березки, — констатирует его сын. — Больше никакой испорченной бумаги!»

\*\*\*

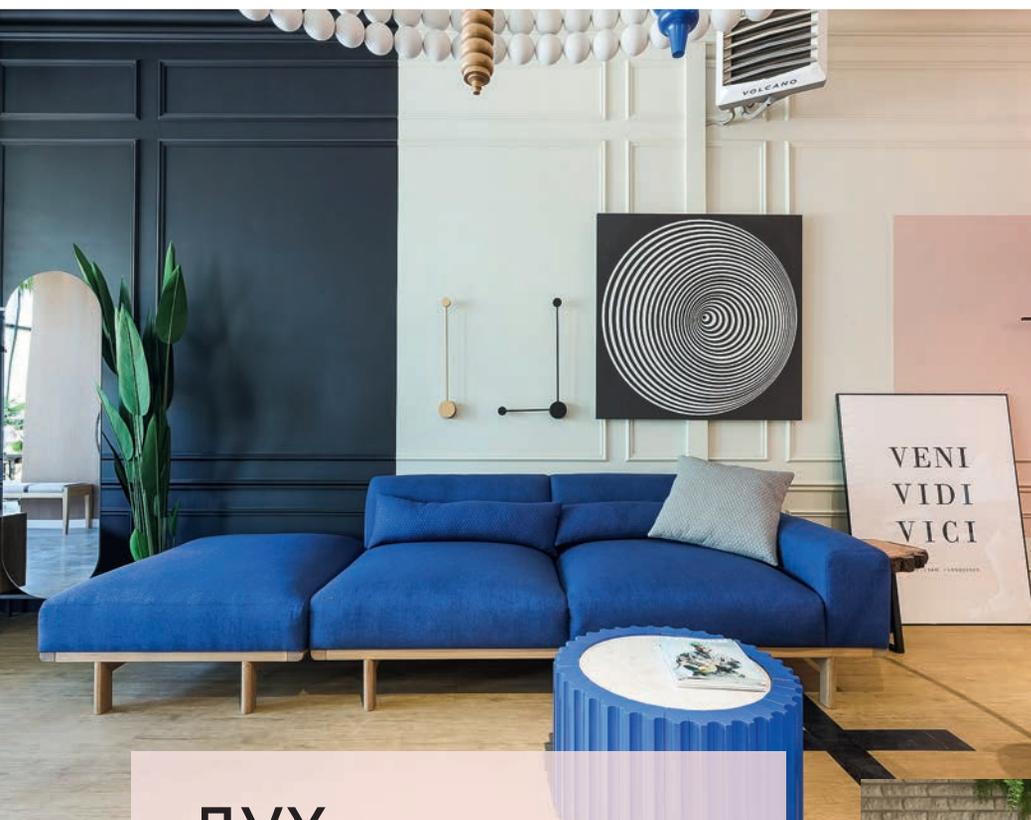
**Осознанное потребление — одна из любимых тем Бориса в последние пару лет.** Хотя не только потребление:

«Осознанность действий — вот что хотелось бы пожелать современному обществу. В еде, в спорте, в отношениях, в работе. Нельзя есть только потому, что вкусно, а бежать — потому что весело. Как только я стал себя ограничивать, приводя в порядок расписание и питание ради марафонов, то понял, что систематизация требует вся жизнь. Минимальное количество вещей нужно делать импульсивно. Эмоции в результате осознанных действий будут глубже, чем приход от маленьких спонтанных порывов. Место глупостям все равно остается, просто нужно осознавать их цену. Если она посильна — делайте на здоровье!».

**При этом зожником Пиотровский себя считает отказывается:**

«С большим уважением отношусь к людям, которые делают для своего организма что-то полезное, но сам я эту концепцию погони за здоровьем и биохакинга воспринимаю скептически. Эксперименты с организмом опасны, и гадание на нем витаминками — особенно».

Я ЧЕЛОВЕК,  
СКЛОННЫЙ  
К ЗАВИСИМО-  
СТЯМ. ВЫБРАЯ  
СЕБЕ ЭНДОР-  
ФЛИНОВЫЕ



## ДУХ ТВОРЧЕСТВА

Отличительная черта творческой мастерской ArtStolyar – индивидуальный подход к каждому клиенту. Здесь создают функциональные пространства с эксклюзивными предметами, обладающими особым статусом и энергетикой, изготавливают любое изделие из массива по индивидуальным эскизам или разрабатывают для вас персональное изделие. Стиль и дизайн экстерьера жилого дома или коммерческих объектов имеет такое же важное значение, как и интерьер. ArtStolyar готов помочь вам с этим! Мастерская предоставляет услуги прорисовки и сопровождения оформления ландшафтов улицы/двора. А также является официальным представителем компании Real Touch и производителя полиуретана Orac.



**НАТАЛЬЯ НЕВЕНЧАНАЯ,**  
руководитель творческой  
мастерской ArtStolyar:

Я являюсь руководителем творческой мастерской ArtStolyar. Наша команда состоит из столяров с опытом работы более десяти лет, дизайнеров, архитекторов и художника-декоратора. Дизайнеры ArtStolyar готовы реализовать любые идеи заказчика, сделав 3D-дизайн и чертежи, а мастера воплотят все в жизнь. Всегда будем рады видеть вас у нас в гостях!



**ARTSTOLYAR**  
ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

п. Нагаево,  
ул. Мира, 8/1

+7 961 047 25 22

@artstolyar  
artstolyar-ufa.ru



**Марафоны и соревнования Ironman**, в которых Борис участвует, нравятся ему из-за движа. «Я человек, склонный к зависимостям. Выбрал себе эндорфиновые. Это все очень похоже на наши рейвы в начале нулевых. Собираются на рассвете нарядные люди. Общаются, веселятся, пьют свои коктейли. Выполняют какие-то ритуальные действия. Усталые, но довольные возвращаются в исходную точку. Продолжают тусоваться и меряться кроссовками».

**Кроме ностальгических, у спортивной активности Пиотровского есть и другие причины и плюсы.** «Приятные трансформации» организма, соревновательный элемент (даже на изоляции обмен результатами в спортивных приложениях ведется нонстоп), общение. В забеге Бориса втянул один из основателей Comedy Club Таш Саркисян, а теперь марафонскую тусовку друзей пополнили директор петербургского филиала «Ингосстрах» Владимир Храбрых и авторы YouTube-канала «Бег вреден» Алексей Иванов и Александр Смирнов.

**Хотя в первом петербургском Ironman, который был запланирован на июль**, Пиотровский участвовать не собирался («для меня Ironman скорее про спортивный туризм»), роль организаторов он разделяет: «Это большая трагедия для них, даже если спортсмены не станут требовать возврата взноса за участие: счета все равно оплачены, футболочки закуплены. Но сейчас, когда все замерло, каждому нужно пересматривать правила работы и жизни».

**«У нормального современного бизнеса накоплений нет** — доходы тратятся на его поддержание или развитие. Излишки очень крупного предприятия могут идти в фонды, но у остальных такая система точно невозможна. Никаких финансовых подушек не существует. Бизнесмен всегда что-то кому-то должен, а балансирование в денежных потоках и есть норма: если ты не пользуешься кредитными ресурсами, ты, получается, не можешь подтвердить свои доходы. У рыночной экономики фитнес-тело — то есть с минимальным жирком, постоянным товарно-денежным обменом». Выпускник Финэка и кандидат экономических наук знает, о чем говорит, не только из лекций — издательство Бориса Пиотровского «Арка» тоже переживает нелегкие времена.

**«Онлайн-продажи книг и сувениров давно налажены**, но кто, кроме туристов, их будет покупать? Тяжелее всего сейчас сохранить сотрудников издательства. Впрочем, это справедливо для любого малого бизнеса».

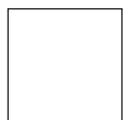
**Хотя кое-что из сувенирки могут купить и петербуржцы** — например, футболки с эрмитажным хештегом новейшего времени #интеллигентнаяизоляция. В экологичности их происхождения и окрашивания (разумеется, строго в ч/б) сомневаться не стоит. Один из последних проектов Бориса — графический фильм о сохранении ресурсов планеты и о том, как она будет выглядеть, если человечество наконец проявит к ней уважение. Кино, сделанное совместно с крупной IT-компанией, уже было зарегистрировано к участию в Каннском фестивале.

**Пока киносмотр перенесен на неопределенную дату**, заботу о Земле Пиотровский демонстрирует очень эффективным и дорогим способом — поездками на Tesla. «В других странах покупка электромобиля не облагается НДС или субсидируется, но, к сожалению, не в России. Тут итоговая цена, как за суперлюкс, а внутри — далеко не роллс-ройс с панелями из карельской березы. Логика ноль: Tesla не портят воздух, не тратят производные нефти. Город преобразился бы, если бы все перешли на транспорт с электрической зарядкой».

**А еще, конечно, электромобиль — это удобно и гигиенично.** Нет необходимости выходить на заправках, осекая свой путь санитайзером: энергии машины хватает на 350 километров полной автономии.

**Но мечты об окончании этой автономии у Бориса Пиотровского все же теплятся.** Каким бы цифровым визионером и дисциплинированным спортсменом-одиночкой он ни был, главное, чего ему сейчас хочется: «Прийти туда, где много народу. С кем-то познакомиться, с кем-то поругаться, обсудить чьи-нибудь сомнительные успехи... Вернуться к здоровой социальной жизни!»

**Присоединяемся и машем всем в этом чате.**



# Среда обитания

Посмотрите на Уфу с высоты птичьего полета, и вы увидите прямоугольную заплату зеленого цвета в географическом центре. Это старинный дендропарк, рядом с которым возводится новый жилой комплекс комфорт-класса «Ботаника». Параллельно со строительством идет возрождение почти забытого парка. Об особенностях нового объекта компании «Жилстройинвест» рассказывает заместитель генерального директора Иван Зорин.



ИВАН ЗОРИН,  
заместитель  
генерального  
директора  
компании  
«Жилстройинвест»

ЖК «Ботаника» – это полноценный комфорт-класс. В комплексе три дома в двадцать пять этажей: два одно-подъездных дома и один двухподъездный. Разрабатывая концепцию, наши архитекторы отталкивались от самых интересных планировок прошлых проектов, таких как в ЖК «Тихая роща», решив обыграть их по-новому. Результат: еще больше полезного пространства в комнатах и минимум коридоров. Есть варианты жилья на любой вкус, даже студии.

Мы всегда стараемся благоустраивать пространства рядом с нашими жилыми комплексами, и «Ботаника» – не исключение. Конечно, мы знали, что рядом прекрасное и незаслуженно забытое место – Непейцевский дендропарк. Поэтому, проведя совместную работу с Уфимским Институтом биологии, получили исследование и таксацию парка с планом всех насаждений. После чего совместно с Министерством экологии и природопользования разработали проект благоустройства. В прошлом году мы начали расчистку парка вместе со Спецавтохозяйством и администрацией города Уфы. К осени 2021 года обустроим дорожки, освещение, скамейки, детские и спортивные площадки. Надеемся, что парк станет точкой притяжения не только для жителей района, но и всего города. Кстати, местная достоприме-

Проектная декларация на сайте [gk-botanika.ru](http://gk-botanika.ru)



чательность парка – множество белок, привыкших к тому, что их кормят с руки. ЖК «Ботаника» получил свое имя неспроста. Мы постарались максимально озеленить все открытое пространство двора. Посадим деревья, кустарники, организуем клумбы с зеленью. От зонирования двора решили отказаться. В одной его части установим качели и уютные скамейки, в другой оборудуем

песочницу и детский комплекс, в третьей обустроим амфитеатр – зимой он будет превращаться в каток. Еще один важный элемент комплекса – частный детский сад, у которого будет своя отдельная зеленая территория. Ну а паркингу нас будет надземный и многоуровневый.

Сдача проекта запланирована на 3 квартал 2022 года. Но по традиции мы надеемся сдать его раньше. Квартиры уже можно приобрести в ипотеку, за наличный расчет или в рассрочку на период строительства. Мы сотрудничаем со всеми крупными банками, и наш ипотечный брокер всегда готов помочь вам с выбором. Сейчас, в период самоизоляции, мы постарались сделать все, чтобы приобрести новое жилье вы могли, не покидая квартиры. Наш курьер привезет вам договор и все сопутствующие документы для подписи.

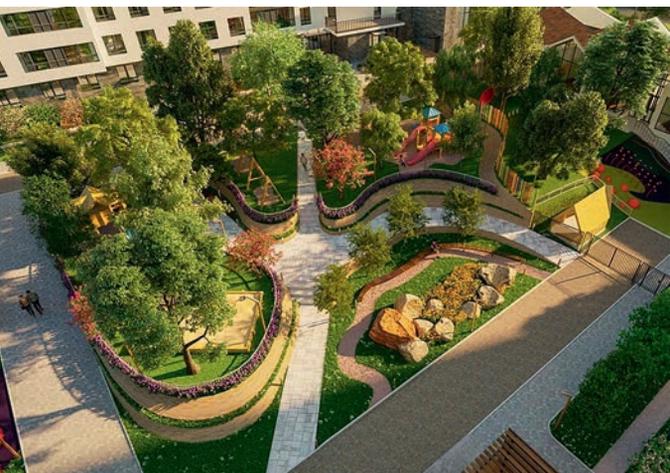
## справка

Непейцевский дендропарк был основан в 1811 году владельцем местной усадьбы Осипом Тимофеевичем Непейцевым. Он увлекался ботаникой и дендрологией, привозил сюда экзотические породы деревьев и кустарников со всего света – от Северной Америки до Восточной Азии. Усадьба помещика не сохранилась, а в 1937 году на территории парка заработала Лесная опытная станция и парк превратился в огромную «лабораторию» для деревьев под открытым небом.

## Ботаника

жилой комплекс

Офис продаж: ул. Коммунистическая, 51  
+7 /347/ 289-90-05  
[gk-botanika.ru](http://gk-botanika.ru)

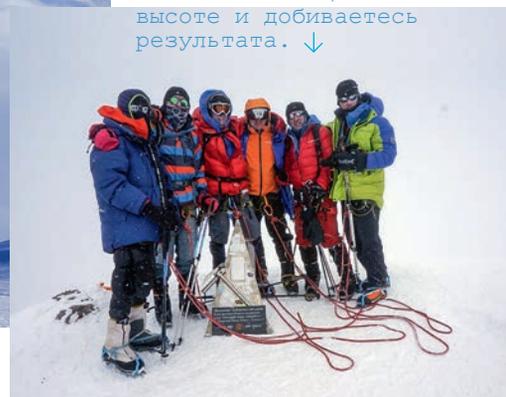


# Великолепная семерка бизнесменов рассуждает о том, как спорт влияет на результаты и развитие дела. Догоняйте!



**Горы – хороший фильтр людей. Они не прощают слабость так же, как и бизнес.**

Как и в бизнесе, ты доверяешь людям, они доверяют тебе, и вместе вы двигаетесь к поставленной цели или высоте и добиваетесь результата. ↓



**Сергей Белкин**  
ресторатор

«Важно, с кем ты в бизнесе или в горах – важна команда. Один никак! Нельзя сдаваться, можно отступить, перегруппироваться и дальше снова вверх».

В майские праздники 2019 года мы с командой взойшли на высшую точку Европы – вершину Эльбрус – 5642 м, а осенью 2019 – на Казбек с севера. Это было более серьезное испытание: четыре дня шли к горе с полными рюкзаками за спиной весом под 30 килограммов у каждого, вокруг ни души, только мы и горы. На Казбеке, если поднимаешься со стороны Осетии, нет ни подъемников, ни домиков для жилья, ни МЧС. Каждый человек знает это и понимает: если что-то не так – вся команда будет его тащить на себе, ответственность ложится на всех.



Дальше была Ингушетия и снова восхождения (три вершины за пять дней) – красивейшие места. А сейчас в планах траверс двух вершин Эльбруса с востока – и это уже вызов. Дальше больше, точнее выше: Пик Корженевской, Пик Коммунизма. И каждая вершина – это своя история и маленькая жизнь – тренировки, подготовка, сборы, восхождение и воспоминания. Как и в бизнесе, каждый новый проект – это часть жизни. Альпинизм – это прежде всего команда. Это умение доверять свою жизнь партнеру и брать ответственность за его жизнь. Быть в одной связке и идти вверх несмотря ни на какие трудности, невзгоды и недомогания.

**Ринат Зайнуллин**  
директор «Парадом»



«Для кого-то спорт – это результаты и достижения, а для меня важен процесс».

Я перепробовал многие виды спорта, прежде чем мы с друзьями увлеклись альпинизмом. Это серьезное занятие, требующее сил, времени и денег. По плану мы дважды в год поднимаемся на большие горы, в 2019 году были Эльбрус и Казбек. Чтобы держать себя в форме, ходим по горам Урала. В альпинизме каждый должен уметь выживать и рассчитывать на себя. Но наша команда культивирует сплоченность, общую работу и знание возможностей друг друга.



Активный и энергичный руководитель – хороший пример для подчиненных. Но самое главное: я начал доверять своему деловому партнеру после того, как мы вместе совершили несколько восхождений. После восьми лет единоличного управления бизнесом я смог передать ведение дел ему, а сам сосредоточиться на расширении компании.



## Наталья Бюрюкова

владелица текстильной компании

«Руководитель-спортсмен задает общий тон. У меня все сотрудники бросили курить. Это увеличило рабочее время и производительность».

С детства я увлекалась прыжками со скакалкой. Это основное упражнение атлета-прыгуна, поэтому, учась в университете, я выбрала прыжки в длину как основной вид спорта и получила второй юношеский разряд. Сегодня я тренируюсь шесть дней в неделю: три раза у меня обязательно кардио – прыжки со скакалкой по 30-40 минут, 5000 раз в различных комбинациях (а способов прыгать я знаю много), два раза классические силовые упражнения со штангой и тренажерами и каждый день йога.

Бизнес – это определенная свобода действий, что порой расслабляет. Спорт препятствует этому, учит дисциплине и собранности. Кроме того, у него есть волшебное свойство – отвлекать от различных проблем, снимать напряжение. В целом тренировки дают мне внутреннее спокойствие, силу, ловкость, красоту. В моей работе очень важен идеальный образ. Безупречным должно быть все, поскольку это влияет на отношение партнеров. На всех выступлениях, торгах или переговорах приоритет на стороне красиво подтянутого человека.



Еще одно мое увлечение – йога. Настоящие Йоги обучены медитации. Этот процесс заключается в высвобождении сознания. Сила сознания имеет энергию, способную влиять на разные жизненные аспекты.

Человек, умеющий грамотно применять медитацию, может получить все, что захочет. Это отправление желания в космос. Звучит, наверное, смешно, но работает – проверено.



## Камиль Амирханов

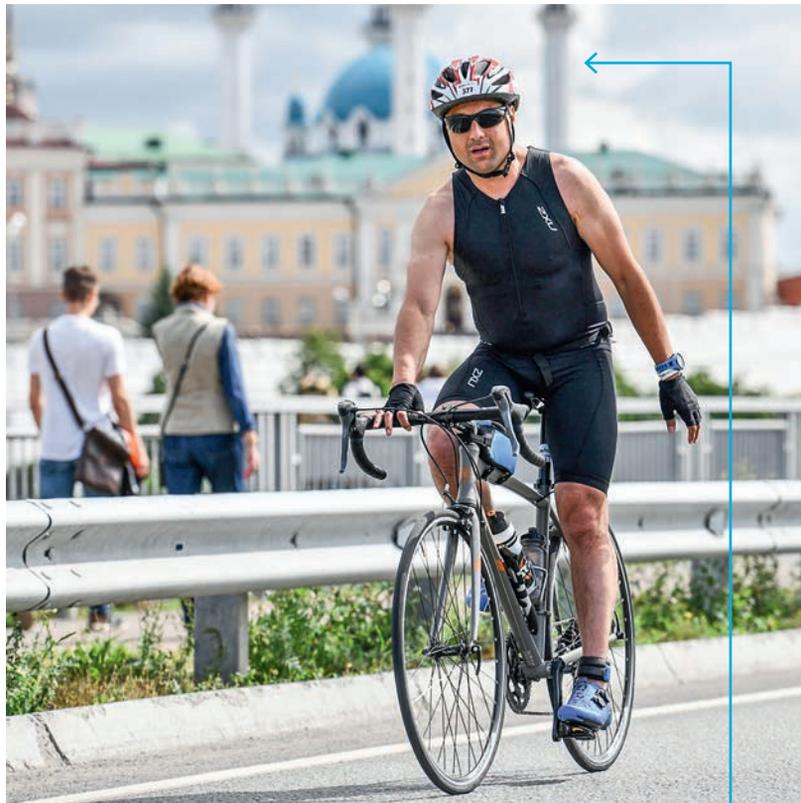
предприниматель



«Вместе с друзьями-бизнесменами мы преодолеваем 10 километров, в это время общаемся и обмениваемся идеями».

Я выбрал для себя несколько разных видов спорта и каждый год прохожу определенный челлендж: один год – пробежать марафон, второй – переплыть озеро в 4 километра, дальше – триатлон. В прошлом году я прошел половину «железной дистанции» – Half Ironman. Это маршрут в 113 км, который включает в себя плавание, бег и езду на велосипеде. Я отношусь к спорту как к источнику здоровья. Регулярная физическая активность – это самый доступный источник энергии. Я, мои друзья, клиенты занимаемся спортом для того, чтобы быть в ресурсном состоянии, а затем вкладываем энергию в бизнес и сотрудников.

Для предпринимателей спорт – это еще и своего рода духовная практика, развитие воли и духа. К примеру: бежишь марафон, возникает желание остановиться, но ты это желание преодолеваешь, делаешь еще шаг и двигаешься дальше. В этот момент формируются дух, характер, твой внутренний стержень.

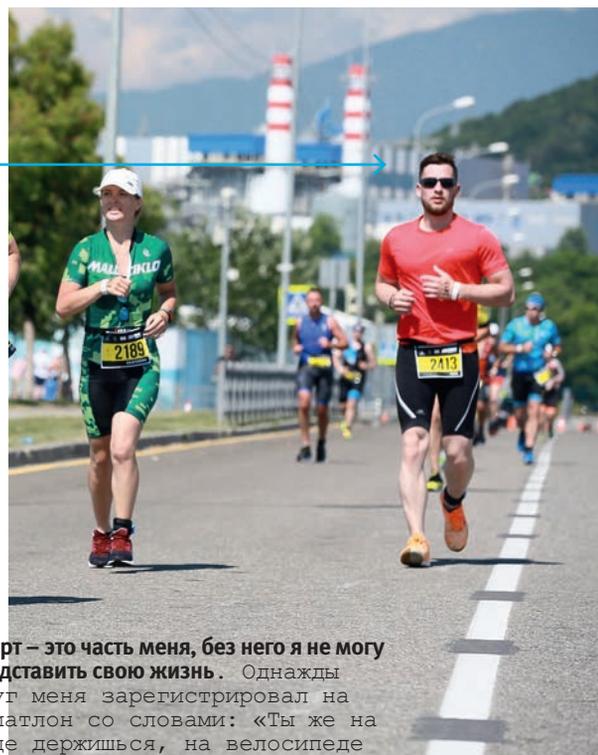


## Иван Косарев основатель мастерской The Graf



«Мое главное кредо по жизни:  
«Важно любить не себя в спорте,  
а спорт в себе».

■ Я начал заниматься спортом в шесть лет: родители меня записали на айкидо. Со временем к нему добавились командные игры – футбол и баскетбол. Они принесли много интересного в мою жизнь: и участие в сборной, и значительные достижения, и, конечно, поражения. Точку в этом направлении поставили, к сожалению, травмы, после чего я какое-то время находился в поиске нового.



■ Спорт – это часть меня, без него я не могу представить свою жизнь. Однажды друг меня зарегистрировал на триатлон со словами: «Ты же на воде держишься, на велосипеде в детстве катался, а играя в футбол, бежал – значит, справишься». Уже первое соревнование разожгло во мне знакомый дух соперничества и вызвало легкие переживания. В обычное время я провожу одну-две тренировки каждый день в трех разных школах: плавания, бега и триатлона. В самоизоляции пришлось сложнее: я занимался дома, но тренеры для меня составили индивидуальный план и контролировали мои результаты удаленно. Мне кажется, прелесть спорта в его многогранности. Утром занятия заряжают энергией, помогают настроиться на день, а вечером позволяют переключиться от суеты, побыть наедине с собой. Тренировки дают постоянное развитие и стремление к чему-то новому, интересному.

■ Спорт – это успехи и победы, а также неудачи и травмы. У меня было три травмы колена, каждый раз приходилось делать операции. Было больно, сложно, но данные этапы пройдены, и я благодарен за такой опыт. Он помог мне иначе взглянуть на все. Я думаю, это была хорошая закалка.



## Руслан Бареев основатель студий лазерной эпиляции и сети языковых школ

«После участия в марафоне Майами в феврале 2019 года я вернулся и стал реализовывать планы выхода в другие регионы России».



■ Я начал заниматься спортом еще в школе, затем был перерыв и вернулся я только в 26 лет, одновременно начав новый бизнес. Сперва это были не системные занятия, но я стал ставить себе цели по количеству тренировок, постепенно спорт вошел в привычку – сначала это был кроссфит, тайский бокс, плавание, потом бег. В 2017 году взшел на Монблан, гору высотой около 5000 метров, и это было настолько впечатляющее событие, что, как только я приехал, открыл очередной филиал языковой школы.

■ Позже поставил себе цель – пройти «полужелезную» дистанцию: 113 километров без остановок. Когда готовился к соревнованиям по триатлону, участвовал в заплыве на Банном озере. Пришел последним, и многие меня отговаривали от прохождения дистанции в Казани. Говорили, что я не справлюсь. В бизнесе, как и в спорте, не надо никого слушать. Только ты знаешь, на что способен. В 2019 году, пройдя половину полной дистанции по триатлону в Казани, я вернулся в Уфу на эмоциональном подъеме и начал развивать студии лазерной эпиляции.



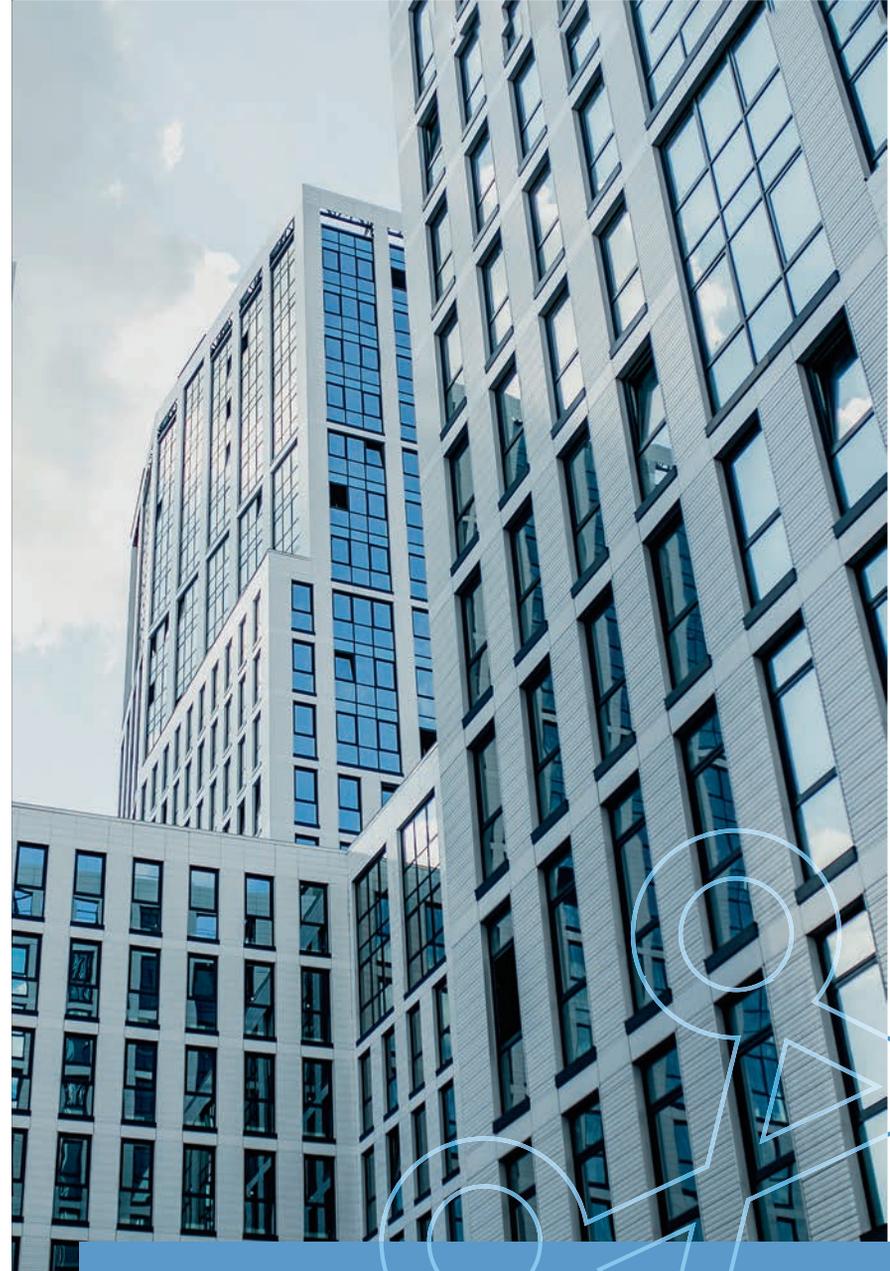
**Азат Абдуллин**  
владелец компании  
«Мой мобильный  
партнер»

«До спорта у меня в голове было много ненужных убеждений, которые проецировались на бизнес. Сейчас все иначе!»

До 2016 года спорт появлялся в моей жизни много раз. Я не находил для себя смысла в том, чтобы вставать в 5 утра ради тренировки. Серьезно подошел к делу четыре года назад – начал с плавания. Благодаря ему я научился ценить момент, получать отличный заряд бодрости. Мои мысли становятся ясными после тренировки. Все это позволяет мне увеличить эффективность и находиться в ресурсном состоянии. Параллельно с плаванием я пробовал себя в тайском боксе и кроссфите, которые отлично помогают «выгнать тараканов из головы». Жаль, но из-за травмы пришлось приостановить занятия. В 2019 году к плаванию я добавил бег и поллюбил его за то, что им можно заниматься в любой точке мира и при любых условиях.



Для меня спорт – отличная метафора достижения цели и понимания своих нербочих стратегий в жизни. Это тренировка дисциплинированного подхода к нужному результату. Это возможность пообщаться с самим собой, решить какую-нибудь бизнес-задачу и прислушаться к внутреннему голосу.



# ОФИС В ЦЕНТРЕ ГОРОДА

В АРЕНДУ



90 кв. м  
19 этаж



прекрасные  
видовые  
характеристики



готовый  
ремонт

☎ 8-905-000-02-01

# ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Рестораны города в наши дни доставляют еду на любой вкус. Но, как правило, эти стандартные блюда не подходят тем, кто тщательно следит за своим рационом и соблюдает диету. Но есть в городе службы, которые обеспечат полноценным здоровым питанием.

## ЕДА КАК ИСКУССТВО

В ресторане доставки ArtFood разработали меню сбалансированных комплексных обедов для клиентов с разными потребностями: и тех, кто хочет похудеть, и тех, кто стремится набрать массу, а также для тех, кто хочет попробовать перейти на более здоровое питание. ArtFood предлагает диетические салаты, фитнес-ланчи, завтраки и полдники и даже детские комбо-наборы. Заказать все это или оформить запрос о ежедневной доставке комплексного питания можно на сайте. Заказы привозят с 10:00 до 20:00.



- Ресторан доставки здоровой еды
- тел. 285-00-07
- [artfood.su](http://artfood.su), @ [artfoodufa](https://www.instagram.com/artfoodufa)



## ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО С ENJOY BOX

В доставке сбалансированного питания от Enjoy Box несколько программ, разработанных профессиональными диетологами, поэтому достичь желаемого результата можно в короткие сроки. Сервис предлагает программы от 900 ккал до 2500 ккал, низкоуглеводное и веган-меню. Также Enjoy Box подберет индивидуальное меню специально для вас. Здесь всегда можно заказать разнообразные ПП-сладости и смузи для очищения организма и разгрузочных дней.

- ул. Достоевского, 141
- 8-987-252-00-66
- [enjoy-box.ru](http://enjoy-box.ru), @ [enjoybox.russia](https://www.instagram.com/enjoybox.russia), [enjoy\\_box](https://www.facebook.com/enjoy_box)





# ДИЗАЙН КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Дизайнер Hello Digital Мария Чинёнова о креативности, многозадачности и будущем.

## НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ ВДОХНОВЕНИЕМ

В моем мироощущении вдохновение – это больше эмоциональный порыв, страстное желание создать что-то здесь и сейчас. Оно мимолетно и бесконтрольно, и под ним, увы, сложно сделать что-то качественное. «Ждать вдохновения» в работе дизайнера – непозволительная роскошь, ведь необходимо каждый день генерировать идеи. Вам нужно научиться управлять вдохновением, научиться создавать интересные решения для ежедневных задач, когда необходимо. Это я и назвала бы креативностью.

**Креативность – это вы сами:** количество просмотренного контента, часы практики, ваши интересы, ваш опыт и кругозор, который нужно научиться правильно использовать. Не хочу показаться занудой, но чтобы быть хорошим в чем-то, вам надо просто потратить на это много человеко-часов (если вы не гений, конечно). Так и с креативностью: ее следует развивать, тренировать, «подкармливать» время от времени новыми ощущениями.

Я не из тех, кто может черпать вдохновение из окружающей действительности, поэтому, чтобы решить задачу интересно, мне нужно посмотреть на нее со всех углов, проанализировать, проследить возможные связи, совместить несовместимое. Для этого я смотрю очень много контента в интернете, возможно, даже слишком много; пропускаю его через свой взгляд на проблему и через эмоции, который должен доносить конкретный дизайн – так и рождается идея.

Не думаю, что креатив сам по себе должен быть вычурным и кричать: «Посмотрите, какой я, такого еще никто не делал!» – нет. Я люблю удивляться и люблю удивлять, и это особое чувство, когда ты смотришь на предмет дизайна с мыслью: «Как это остроумно придумано, и при этом так очевидно. Почему я до этого не додумался?» Чувство, сравнимое с тонкой шуткой на грани фола: пожалуй, такой креатив я люблю.

## РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ НОВОМУ

Так уж вышло, что во всем, что сейчас приносит мне деньги, я самоучка. Каждый день я продолжаю учиться чему-то новому – и это действительно здорово. Я поняла, что мне всегда было интересно пробовать разное: рисовать портреты акварелью и цветы маркерами, слушать retro wave и неоклассику, создавать дизайн плаката и монтировать видео. В каком-то смысле **многозадачность – мой осознанный выбор.** Это помогает расшевелить сознание и взглянуть на привычные вещи по-новому. Так что, если я получаю задачу, которой раньше не занималась, я не говорю: «Не могу», – я говорю: «Я попробую, дайте две!» Благодаря этому я научилась куче полезных и бесполезных вещей. А один из моих последних новых опытов – организация **онлайн-лекции о дизайне** в рамках лектория от Hello Digital, где наши специалисты делятся своими профессиональными знаниями.

## НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Идеальный дизайн сейчас – простой, понятный, идейный, отражающий характер и ДНК бренда, которому он служит. При этом дизайн должен моментально захватывать внимание зрителя. Такие **условия диктует современная реальность:** выделяйся, но не раздражай; будь понятным, но не банальным. Здесь и происходит магия – слияние нескольких областей дизайна. 3D-моделирование и декоративная типографика, motion-дизайн и коллажи, иллюстрация и VR – все это объединяется для создания новых визуальных сообщений. Подобная тенденция к сочетанию несочетаемого меня определенно радует – ведь, как вы уже поняли, я люблю пробовать все новое!

Хорошего дизайна!

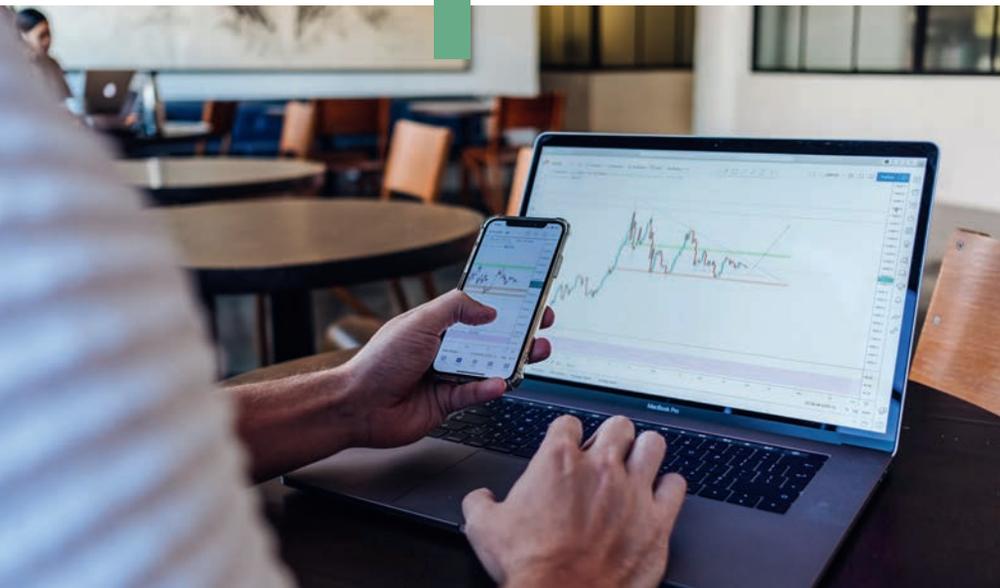
ChinMa

hellodigital.ru chin.ma

# ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ



В России продолжается бум интереса к фондовому рынку. Московская биржа в марте 2020 года зафиксировала рекордный рост торговых оборотов на 50 %, активно увеличивается количество частных инвесторов на отечественных фондовых площадках. Директор Уфимского филиала ИК «Фридом Финанс» **Рустэм Бикметов** рассказывает, почему именно сейчас стоит покупать акции.



Один из главных вопросов наших инвесторов: **когда стоит покупать?**

Мы во «Фридом Финанс» считаем, что снижение фондового рынка, вызванное пандемией коронавируса, в ретроспективе станет одной из лучших возможностей для покупки акций. Благоприятные новости, касающиеся сдерживания COVID-19 и скорой победы над ним, уже становятся стимулами для восстановления рынков. Ожидание большего снижения может привести к упущенной возможности. Есть компании, акции которых не упали во время турбулентности на фондовом рынке, и которые улучшили свои финансовые показатели.

**Amazon** станет основным бенефициаром большинства онлайн-покупок.

Прибыль компании в последнем отчетном квартале выросла на 21 %. В пользу дальнейшего роста говорят те факты, что компания в это сложное время нанимает 100 тыс. сотрудников для работы в сети доставки, чтобы удовлетворить растущий спрос покупателей. Это одна из тех немногих компаний, от которой стоит ждать роста на фоне сложившихся реалий.

Мы считаем, что показатели **Microsoft** не пострадают в следующих периодах. Microsoft – одна из тех компаний, которая предоставила максимум возможностей для людей по всему миру работать и обучаться удаленно. У компании хороший потенциал роста.

**Adobe** и **Zoom** ждет колоссальный рост выручки. Количество подписчиков на сервисы Adobe увеличат продажи и в текущем периоде. Но в отличие от Zoom, чья популярность выросла в условиях самоизоляции, Adobe более интегрирован и популярен. Zoom можно сравнивать только с Adobe Connect. Важно найти баланс между компаниями, которые временно выиграют, и теми, падение которых во время последней коррекции было необоснованным.

**Google** столкнется с падением выручки в 1-2 квартале, но это пример того, что оценивать компании надо по доходам, которые они получают в следующие 5-10 лет.

**Nike** остается хорошо управляемой в интересах своих акционеров компанией. Возможность купить ее акции по сниженной цене может стать кратковременной удачей.

**Boeing**, крупнейшие автопроизводители, такие как **Ford, GM, Fiat-Chrysler-**

всегда будут поддержаны государством как флагманы экономики и дисциплинированные налогоплательщики.

Клиентам ИК «Фридом Финанс», даже в условиях самоизоляции, не составит труда сформировать инвестиционный портфель. Не выходя из дома, при помощи магазина акций Freedom24, вы можете в круглосуточном режиме купить любую интересующую бумагу в три клика. Интернет-магазин Freedom24 предлагает большой ассортимент акций российских и американских компаний с хорошим потенциалом роста.

Мы внимательно следим за ситуацией в мире и готовы предложить новый продукт фонд «Лидеры восстановления», в состав которого войдут стабильные компании, которые покажут наиболее активный рост после текущей коррекции на фондовом рынке США.

Также ИК «Фридом Финанс» предлагает своим клиентам широкую линейку финансовых инструментов, риски по которым так же малы, как риски по банковским вкладам, а доход существенно выше. Наши специалисты создали биржевые паевые инвестиционные фонды (БПИФ) «Лидеры технологий», составленные из акций самых успешных высокотехнологических эмитентов.

В продуктовой линейке нашей компании перспективные и высокодоходные облигации российских эмитентов. Например, ОПИФ «Фридом – Смешанные инвестиции», в состав продукта вошли ценные бумаги российских предприятий малого и среднего бизнеса: ООО «Жилкапинвест», ООО «ЭкономЛизинг», ПАО «СЭЗ им. Серго Орджоникидзе», АО «Труд», ООО ИК «Фридом Финанс» и других, а также обыкновенные акции ПАО «ММЦБ».

Данные инструменты станут удачным дополнением к диверсифицированному портфелю акций крупных надежных компаний и ценных бумаг с фиксированной доходностью.

Наши ежедневные новости, аналитические обзоры, консультации специалистов по многочисленным каналам связи помогут вам не только больше узнать об инструментах фондового рынка, но и научат инвестировать, не выходя из дома, в ситуации, когда прекращают работать другие источники дохода.

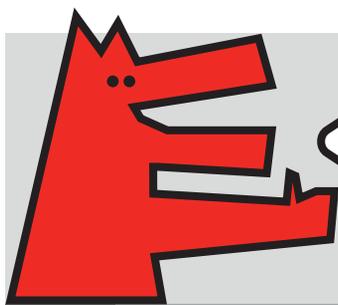


**FREEDOM**  
finance

ул. Карла Маркса, 20,  
БЦ «Александровский пассаж»,  
тел. 211-97-05, [www.ffin.ru](http://www.ffin.ru)

Яндекс

## ВАША УМНАЯ РЕКЛАМА В ИНТЕРНЕТЕ



Таргетированная реклама:  
Instagram, Facebook,  
ВКонтакте, myTarget,  
YouTube.

Контекстная реклама  
Yandex и Google.

Разработка  
интернет-маркетинговой  
стратегии.



- точечный подбор нужной аудитории под потребности клиента,
- разработка дизайна рекламных баннеров,
- разработка рекламного текста,
- аналитика результатов,
- выстраивание коммуникаций с отделом продаж,
- прогнозирование и отчётность

Бюро интернет-рекламы  
мультимедийного проекта  
«УФА.СОБАКА.RU»

Подробности уточняйте у вашего менеджера

или напишите нам на [ufasobakaru@mail.ru](mailto:ufasobakaru@mail.ru)



Непросто знать все новости и прогнозировать ситуацию, когда мир за окном ежедневно меняется. Но Business FM – настоящий спутник для тех, кто интересуется деловой жизнью города. Генеральный директор этой радиостанции в Уфе **Станислав Челнынец** рассказал, как радио объединяет предпринимателей.

#### **Мы заметили, что сайт стал более оживленным.**

Да, помимо дублирования трансляций на площадке в фейсбуке, мы также выкладываем текстовые версии на нашем сайте. Стали готовить больше новостей для интернет-портала, и они немного отличаются от того, что все привыкли слушать на Business FM: если в эфире больше аналитики, то на сайт идет короткая выжимка из того, что происходит в городе. Наши новости аполитичны, и эта подборка и форма подачи удобны тем, кто интересуется бизнесом. На основе наших новостей можно принимать деловые решения.

#### **А как изменилась аудитория радиостанции? Стали ли люди более активными?**

Аудитория Business FM достаточно сдержанная в эмоциях, наши слушатели больше потребляют информацию, чем участвуют в жизни радиостанции. Но в данный момент активность чувствуется. Много звонков поступает на «Бизнес говорит» – предприниматели рассказывают, как реагируют на ситуацию в стране и мире. Эти звонки не всегда для эфира, но наиболее горячие моменты мы активно обсуждаем. Анализ ситуации позволяет нам узнать, как предприниматели перепрофилируются. «Горячая линия» дает им возможность рассказать о проблемах, найти решение и понять, что они не одни с ними сталкиваются.

#### **Как изменилась работа радиостанции во время карантина?**

Сильных изменений не произошло: мы не уходили на карантин, продолжаем работать в штатном режиме, но обновили сетку вещания. С первых дней запустили горячую линию для предпринимателей, где каждый владелец бизнеса может поделиться тем, как переживает это сложное время. Также более активно стали вести прямые эфиры, гости которых рассказывают о том, что происходит. И это не только бизнесмены, но и чиновники, политики.

## **НАШИ НОВОСТИ АПОЛИТИЧНЫ, УДОБНЫ ТЕМ, КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ БИЗНЕСОМ**

#### **А слушателей стало больше?**

Количественные показатели значительно выросли. В кризисные моменты люди хотят получать больше достоверных и полезных новостей, это показал и опыт предыдущего финансового кризиса. Также значительно выросла за последние две-три недели аудитория сайта – суточные показатели давно перевалили за сто тысяч человек.

#### **Какие выводы можно сделать о положении бизнеса сейчас?**

К нам на прямые эфиры охотно приходят предприниматели, и большая часть из них говорит: «Мы не закрылись». Да, есть единицы, которые не в силах пережить это время. Но в большинстве своем люди пытаются бороться, перепрофилироваться, искать новые способы заработка. И мы всячески в этом помогаем (например, запустили спецпроект «Антикризисное управление») и даем компаниям возможность рассказать, как они выходят из сложных ситуаций.



В период коронавирусной инфекции так выглядят многие.

## МЫ ТАК РАБОТАЕМ ВСЕГДА!



«В период самоизоляции мы работали, соблюдая все нормы и предписания Роспотребнадзора. Поэтому у нас вы можете подготовить свой автомобиль к лету, не переживая за свое здоровье».

### ОДИН БОЛЬШОЙ ПЛЮС ПАНДЕМИИ:

количество ДТП  
на дорогах республики  
стало в несколько  
раз меньше.

Александр и Алексей Савасины,  
руководители кузовного  
ателье Garage #5

Уфа, ул. Комсомольская, 2  
тел. (347) 200 07 05  
[www.garage5.su](http://www.garage5.su)



КУЗОВНОЕ АТЕЛЬЕ

SHAWN MENDES

DUA LIPA

ED SHEERAN

BILLIE EILISH

DON DIABLO

МАРИ КРАЙМБЕРИ



**Европа  
PLUS**

**БОЛЬШЕ ХИТОВ!  
БОЛЬШЕ МУЗЫКИ!**

**106.0**

**№1 В РОССИИ**

SHAWN MENDES, DUA LIPA, ED SHEERAN, BILLIE EILISH, DON DIABLO

\* MEDIASCOPE, RADIOINDEX – РОССИЯ (ГОРОДА С НАСЕЛЕНИЕМ 100 000 И БОЛЕЕ ЧЕЛ.), ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2019, DAILYREACH (ПН-ПТ, 06Ч-24Ч), WEEKLYREACH (ПН-ВСК, 06Ч-24Ч), AQNSHARE (ПН-ПТ, 06Ч-24Ч) РАДИОСТАНЦИИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

**EUROPAPLUS.RU**

**12+**  
РЕКЛАМА