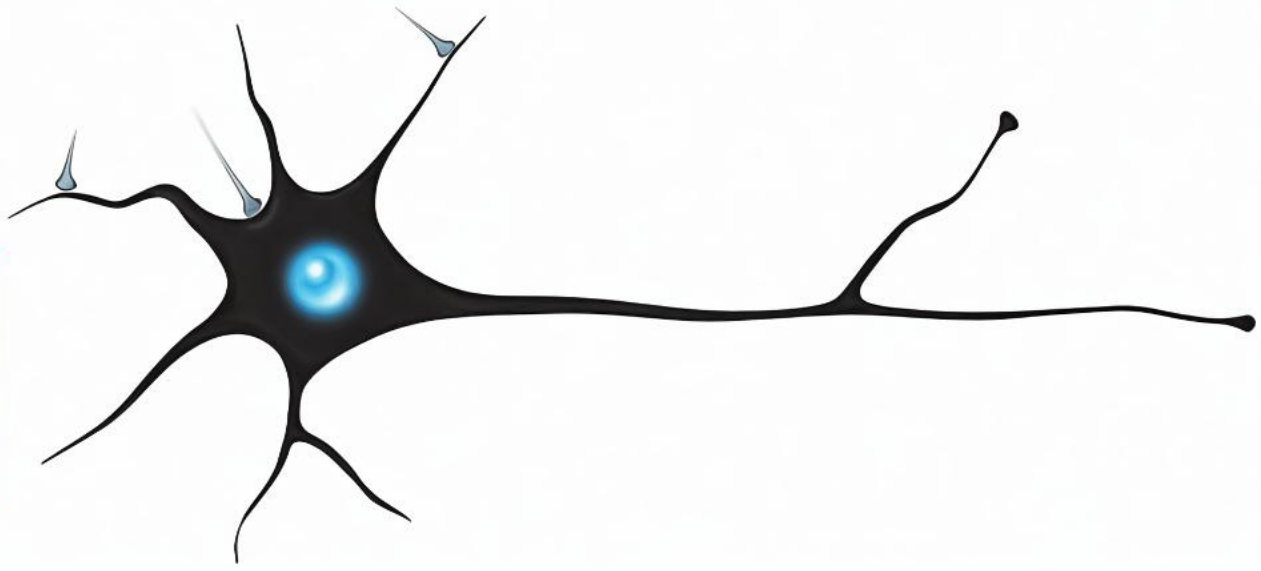
THE BRAIN

Выпуск 13 Октябрь 2026



онлайн-журнал о саморазвитии, soft-skills и нейронауках

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГИМНАЗИЯ в Новых Вешках



Душа: времена года

Ему просто повезло...

Вдохновение как свежести глоток

АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО

neuro NEWS

BRAIN INFOGRAPHIC



Поговорим?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ_СЛОВАРЬ

УЗНАТЬ НОВОЕ

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

04 Постоянная рубрика:
05 АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО

06 Душа: времена года
07

08 Постоянная рубрика:
09 NEURO_NEWS

10 Вдохновение как свежести глоток

11 Постоянная рубрика:
УЗНАТЬ НОВОЕ

12 Ему просто повезло...

13 Постоянная рубрика:
14 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ_СЛОВАРЬ

15 Постоянная рубрика:
ПОГОВОРИМ?

16 Постоянная рубрика:
THE BRAIN INFOGRAPHIC





Семисаженова Юлия Викторовна

Директор Международной гимназии в Новых Вешках. Имеет два высших образования – педагогическое (учитель немецкого и английского языков) и экономическое (менеджер высшего звена). Соискатель ученой степени «Кандидат педагогических наук». Победитель конкурса «Учитель года», победитель конкурса «Лучший урок немецкого языка», проводимого Гёте-нститутом (Германия), победитель профессиональных конкурсов и научно-практических конференций различных уровней, участник двух стажировок в Германии, член Всероссийского Педагогического клуба «Первое сентября», член клуба директоров школ города Москвы.

Дорогие наши читатели!

Иногда нужно ненадолго погрузиться в тишину, чтобы снова услышать самое важное.
Летом наш журнал взял паузу. Не исчез – просто оставил между страницами немного воздуха. Тоже отдыхал, набирался новых смыслов. А теперь, с началом нового учебного года, THE BRAIN возвращается – чтобы снова быть рядом с теми, кто ищет, замечает, задаёт вопросы и стремится познать себя.

Весной нашему журналу исполнился один год. Когда-то он появился как вспышка света, за которой последовал целый поток мыслей и идей. Одна тема вела за собой другую, один вопрос рождал следующий. И мы снова и снова убеждались: мир саморазвития невозможно исчерпать, у него нет последней страницы.
По меркам человеческой жизни один год – совсем небольшой срок. Но для нас это целая маленькая история. История рождения и становления издания, которое снова и снова приглашает вас к открытиям. Спасибо каждому, кто читал нас и ждал нас. Именно благодаря вам мы понимаем: всё не зря!

Новый учебный год начался, и вместе с ним начинается новая глава THE BRAIN. Для тех, кто ищет, для тех, кто спрашивает, для тех, кому интересно, что происходит внутри. С возвращением! И – в новое путешествие... к себе!

Директор
Международной гимназии в Новых Вешках

Семисаженова Юлия Викторовна



Спирина Светлана Евгеньевна

Заместитель директора по воспитательной работе и дополнительному образованию Международной гимназии в Новых Вешках. Имеет высшее образование по специальности «Менеджмент в образовании» и степень магистра по специальности «Журналистика» (СПБГУ). Профессиональная переподготовка – «Психология» (МГУ). Участник многочисленных конференций и форумов в области психологии и педагогики. Мастер развития soft-skills. Исследователь в области когнитивной психологии и максимального потенциала человека. Соискатель ученой степени «Кандидат психологических наук».

Дорогие студенты нашей гимназии!

Сегодня мир меняется стремительно. Каждый день приносит новые технологии, профессии, идеи и вызовы. Но среди всех этих перемен остаётся один вопрос, который не устаревает: «Кто я?»

Чтобы идти вперёд, сегодня недостаточно просто накапливать знания. Важно уметь понимать себя, слышать других, быть гибким, сохранять любопытство, пробовать новое и не бояться ошибаться.
Но в этом бесконечном потоке знаний и компетенций человеку важно не только знать больше. Важно – становиться больше.

Этот журнал – для вас, желающих взращивать свою личность. Для тех, кто хочет лучше понимать окружающий мир и постепенно открывать собственный.

Будьте любопытными, задавайте вопросы. Потому что хороший вопрос – это дверь. И с нового учебного года THE BRAIN снова рядом – для тех, кто готов её открыть.

Главный редактор онлайн-журнала THE BRAIN
Международной гимназии в Новых Вешках

Спирина Светлана Евгеньевна

АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО



Дорогие друзья, мы продолжаем нашу постоянную рубрику "Атлас профессий будущего", которая рассказывает о новых направлениях, в которых сейчас развивается мир, об отраслях, которым будут нужны специалисты: мыслящие, креативные, идущие в ногу со временем.

Появление новых технологий и цифровых сервисов, переформатирование бизнес-процессов – эти факторы оказывают сильнейшее воздействие на рынок труда и влекут за собой стремительные изменения требований к специалистам. История человечества всегда показывала нам: если какая-то из профессий исчезает, вслед за ней появляется новая. Интересно, что новые профессии не становятся проще, а, наоборот, требуют широты мышления и творчества, побуждают к непрерывному обучению.

Пусть "Атлас профессий будущего" станет для вас компасом при выборе траектории профессионального развития, и, быть может, какая-то из предложенных профессий подойдет именно вам.

Экология и восстановление планеты

Будущее планеты зависит не только от глобальных решений, но и от людей, которые умеют находить новые способы взаимодействия человека и природы. Уже сегодня на стыке экологии, инженерии, биотехнологий и искусственного интеллекта формируются направления, которые могут изменить привычный мир.

В этой сфере особенно нужны люди, способные мыслить нестандартно, видеть взаимосвязи, экспериментировать и превращать смелые идеи в реальные решения. Возможно, именно вам, сегодняшним школьникам, предстоит создавать технологии, которые позволят будущим поколениям жить на более чистой и здоровой планете.

Давайте познакомимся с профессиями, представители которых уже сегодня приближают это будущее.

Специалист по городскому биоразнообразию

Помогает животным и растениям сосуществовать с городской инфраструктурой: проектирует экологические коридоры, безопасные места обитания и зелёные зоны.

Инженер по восстановлению океанов

Разрабатывает технологии очистки вод, восстановления коралловых рифов и наблюдения за морскими экосистемами.

Специалист по прогнозированию природных катастроф

Изучает климатические модели, спутниковые данные и системы раннего предупреждения, чтобы оценивать риски лесных пожаров, засух и наводнений.

ДУША: ВРЕМЕНА ГОДА

Поднимая глаза к небу, мы пытаемся угадать, каким будет день. Открываем приложение, выбираем одежду, берём зонт. И в то же самое время внутри нас разворачивается другая погода. У неё тоже есть свой климат: свои рассветы и туманы, свои ливни и засухи, свои первые тёплые дни после долгой зимы.

И, возможно, одна из самых важных вещей, которую человеку стоит понять о себе: не каждый внутренний холод означает, что с нами что-то не так. Иногда это просто сезон.

Зима

В этот период человек вдруг становится тише. Ему меньше хочется говорить. Планы кажутся далекими, а силы будто кто-то выключил. В такие моменты мы часто начинаем винить себя в потери мотивации. Но мы же никогда не говорим дереву зимой: «Что случилось? Почему ты перестало цвести, почему на тебе нет плодов?». Мы понимаем: оно собирается с силами.
Человеческая душа устроена так же. Иногда ей нужно время, когда ничего не происходит снаружи, потому что внутри идет важный процесс: переоценка, восстановление, прощание со старым и поиск нового смысла. Мы словно становимся похожи на снег — тихий, неторопливый, умеющий укрывать следы прошлого и бережно хранить то, что еще не готово показаться миру.

Весна

Весна внутри нас начинается с момента, когда внутри появляется маленький росток: «А может быть, я могу иначе?», «А может быть, еще не поздно?».
И этот росток сначала очень хрупкий: его очень легко разрушить критикой, сравнением. Поэтому внутреннюю весну нужно беречь, не требуя от себя сразу очень заметных результатов. У всего живого есть свой ритм...

Лето

Лето у души — это когда внутри появляется свой источник тепла. Когда человек перестает все время искать солнце снаружи, потому что однажды обнаруживает его в себе. В этот момент человек словно открывает ворота сада. И там, где еще недавно была тишина, вдруг появляется яркое буйство красок: новые смыслы, желания, мечты. Хочется создавать, любить, пробовать новое, замечать простые чудеса, которые раньше проходили мимо.

Осень

Осень кажется временем увядания. Но если посмотреть внимательнее, осень — сезон мудрости. Деревья не держатся за листья, которым уже пора улететь. Они отпускают.
А мы боимся отпускать, потому что думаем: если что-то уходит, значит, мы теряем. Но иногда уход — это не потеря, а освобождение места от старых обид, чужих ожиданий, и открытость новому повороту жизни.

В этих сменах времен года, происходящих в нашей душе, самое важное — перестать воевать с собственной погодой. Быть внимательным к себе: и в моменты усталости и грусти, и в моменты радости и вдохновения. Не превращаться в человека, который выходит на улицу и кричит: «Почему сегодня дождь? Немедленно прекрати!».

Человек — часть великой природы, её продолжение и отражение. Он никогда не узнает собственной глубины, если не познает осень — время отпускания, тишины и мудрого увядания старого. Не научится хранить тепло, если однажды не пройдёт через зиму. Если не узнает лета — никогда не поймёт, каково это — расцветать. И не узнает силу веры, если не научится ждать весну, бережно согревая в ладонях маленькое зернышко надежды...

neuro

NEWS



Дорогие друзья, мы продолжаем нашу постоянную рубрику "NEURO_NEWS", в которой вы найдете научные статьи в сфере нейрознаний в проектной деятельности.

Координатор проектной деятельности в начальной школе Международной гимназии в Новых Вешках

Образование: Всероссийская академия внешней торговли (Москва, Россия) European institute of International Management (Paris, France) Повышение квалификации и профессиональная переподготовка:
TEFL, TKT, CLIL (Dubai UAE, 2005-2008)
CELTA (London, UK, 2021)
MBA (Paris, France, European Institute of International Management, 2006)
MBA (Москва, Всероссийская академия внешней торговли, 2006)
Сертифицированный специалист программы International Baccalaureate.

ОТ ЛЮБОПЫТСТВА К ГЛУБОКОМУ ЗНАНИЮ: КАК ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ УЧИТЬСЯ



КАК ПРЕВРАТИТЬ ОБЫЧНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ УРОК В ОПЫТ, КОТОРЫЙ РАЗВИВАЕТ МЫШЛЕНИЕ РЕБЁНКА? ОДИН ИЗ ВОЗМОЖНЫХ ОТВЕТОВ — ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. КОГДА ДЕТИ НЕ ПРОСТО ПОЛУЧАЮТ ГОТОВЫЕ ФАКТЫ, А ЗАДАЮТ ВОПРОСЫ, НАБЛЮДАЮТ, СРАВНИВАЮТ И ДЕЛАЮТ ВЫВОДЫ, ОНИ УЧАТСЯ АКТИВНО РАБОТАТЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ.

С точки зрения когнитивной науки такой подход задействует память, внимание, логическое мышление и метакогницию — способность осознавать, как мы думаем и учимся. Нейропластичность позволяет мозгу изменяться под влиянием опыта и обучения. Однако важно оценивать не только участие в проекте, но и то, чему именно научился ребёнок.

Например, ученики первых классов исследуют вопрос: «Кто важнее для жизни на Земле — растения или животные?»
Дети наблюдают за растениями, изучают, что необходимо им для роста, выясняют, чем питаются животные и какую роль играют растения в экосистеме. Они выдвигают гипотезы, ищут доказательства, рисуют схемы пищевых цепей и обсуждают результаты. И тут же пристально изучают роль животных в росте и распространении флоры.

Постепенно первоначальный спор превращается в более глубокое понимание: растения и животные взаимозависимы, а жизнь в природе строится на сложных связях.







Подобная работа не просто расширяет знания о природе. Она учит детей формулировать вопросы, проверять предположения, объяснять причинно-следственные связи и пересматривать первоначальные убеждения. Исследования проектного обучения показывают его положительные результаты в освоении учебного материала и развитии мыслительных навыков, хотя эффект зависит и от организации работы.

Главный результат проекта — не найденный ответ, а изменившийся способ мышления: ребёнок учится не только знать, но и исследовать, доказывать и понимать.

Вдохновение как свежести глоток

МЫ ЖИВЕМ РЯДОМ С ТЫСЯЧАМИ ЧУДЕС, НО ПОЧТИ НЕ ЗАМЕЧАЕМ ИХ. ПРОСЫПАЕМСЯ ПОД ПЕНИЕ ПТИЦ И СЧИТАЕМ ЕГО ОБЫЧНЫМ ФОНОМ. КАЖДЫЙ ВЕЧЕР НЕБО ПИШЕТ НОВУЮ КАРТИНУ, А МЫ НЕ ПОДНИМАЕМ ГОЛОВЫ.

Парадоксально, но чем больше вокруг нас становится возможностей, тем меньше остается моментов, которые по-настоящему трогают сердце. Сегодня мы можем за несколько секунд увидеть фотографии самых красивых мест планеты, заглянуть в музеи, библиотеки и города, не выходя из дома. И при этом все чаще ловим себя на странном ощущении внутренней пустоты.

Кажется, будто вдохновение стало редким гостем в нашей жизни.
Все потому, что оно не любит суеты. Оно приходит незаметно: когда солнечный луч неожиданно ложится на страницу книги, когда после дождя воздух пахнет так, словно мир только что родился заново.

Мы привыкли думать, что вдохновение приходит только к художникам, музыкантам, писателям. Но оно посещает всех. Вдохновение — это состояние внимания. Это способность увидеть необыкновенное в привычном.

Слово «вдохновение» начинается со слова «вдох». И это удивительно точно. Не только в русском языке. Английское inspiration тоже восходит к латинскому inspirare — «вдыхать», «дышать», «наполнять дыханием». И, возможно, это вовсе не случайность. Мы знаем, что происходит с человеком, если долго не открывать окна: воздух становится для него тяжелым, пространство - душным. В такой комнате трудно думать, трудно мечтать.

С внутренним миром происходит то же самое. Ему тоже необходимо внутреннее проветривание, когда сознание распахивает окна настежь, и в него врывается жизнь.

Долгое время считалось, что вдохновение приходит внезапно. Что где-то существует капризная муза, которая однажды решает посетить счастливчика. Сегодня многие люди убеждаются в другом - вдохновение гораздо чаще приходит к тому, кто уже начал работать, чем к тому, кто ждет идеального момента.

Да, оно не приходит строго по расписанию. Но удивительно часто приходит к тем, кто живет так, будто встреча с ним возможна в любую минуту.

Есть простая привычка, которая почти незаметно возвращает вдохновение. Каждый день хотя бы раз задавать себе вопрос: «Что сегодня меня поразило, что заставило мое сердце биться чаще, что заставило меня остановиться?»

Если ответ находится легко — значит, ваш внутренний мир продолжает дышать. Если нет — пора распахнуть окна. Мир уже ждет шанса удивить нас сегодня.

КАК ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ СЕГОДНЯ?

УЗНАТЬ НОВОЕ

КАКОЙ ЦВЕТ ТВОЕГО ЧУВСТВА?

радость

любовь

грусть

спокойствие

надежда

усталость

тревога

энергия

В КАКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ТЫ ЕГО ЧУВСТВУЕШЬ?



КАКОГО РАЗМЕРА ТВОЁ ЧУВСТВО?

Оно ощущается огромным как ГОРА?



Или чувство среднее как обычный стул?





Или маленькое как пуговка?

ЕСЛИ БЫ ТЫ МОГ ПОТРОГАТЬ СВОЁ ЧУВСТВО, ТО КАКОЕ ОНО БЫЛО БЫ НА ОЩУПЬ?

колючее



бугристое



густое



дрожащее

ровное



закрученное

мягкое



твёрдое

ЧТО ЕЩЕ ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ О СВОЕМ ЧУВСТВЕ?

ЕМУ ПРОСТО ПОВЕЗЛО...

ИНОГДА ДОСТАТОЧНО ПОСМОТРЕТЬ НА ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ СО СТОРОНЫ, ЧТОБЫ СКАЗАТЬ: «ЕМУ ПРОСТО ПОВЕЗЛО». ЭТА ФРАЗА ЗВУЧИТ ПОЧТИ БЕЗОБИДНО. МЫ ПРОИЗНОСИМ ЕЕ ЛЕГКО. ИНОГДА С УЛЫБКОЙ, ИНОГДА С РАВНОДУШИЕМ, ИНОГДА ДАЖЕ ИСКРЕННЕ ВЕРИМ В СКАЗАННОЕ.

Повезло с работой, повезло с внешностью, повезло с семьей, повезло оказаться в нужное время в нужном месте... И каждый раз эта фраза делает удивительную вещь - она снимает с нас ответственность.
Ведь, если человеку просто повезло, значит, между ним и мной лежит не путь, а случайность; не выбор, а удача; не усилия, а счастливый билет. И тогда можно ничего не менять.

Мы смотрим на человека, который пишет книги, открывает свое дело, путешествует, рисует, смело меняет профессию или просто живет так, как давно мечтаем жить мы сами. И где-то внутри возникает неприятное чувство. Оно называется завистью. А еще у него есть другое название: голос наших собственных возможностей, которые слишком долго ждут своего часа. Зависть похожа на стрелку компаса. Она почти никогда не указывает на другого человека. Она указывает на нас. На ту часть личности, которая давно просится наружу.

Психологи давно заметили любопытную закономерность: нас редко задевают успехи, которые никак не связаны с нашими желаниями. Мы не испытываем мучительной зависти к олимпийскому чемпиону по тяжелой атлетике, если никогда не мечтали поднимать штангу. Но нас неожиданно может ранить чужая выставка, чужая книга, чужой смелый поступок, чужая свобода. Почему? Потому что где-то глубоко внутри живет вопрос: «А что, если и я бы мог?»



Конечно, иногда людям действительно везет. Но удача редко может объяснить годы работы, сотни ошибок, бессонные ночи, бесконечные попытки начать сначала. Мы видим лишь вершину чужого успеха. И почти никогда — ту извилистую тропу, по которой человек поднимался.

Если сегодня чей-то успех вызывает в нас сильный отклик, возможно, это не приглашение завидовать. Возможно, это приглашение наконец отправиться в собственное восхождение.

БЛАГОГОВЕНИЕ:

восхищение прекрасным

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НАШУ ПОСТОЯННУЮ РУБРИКУ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ».
ВНУТРИ НАС СУЩЕСТВУЕТ ЦЕЛАЯ ВСЕЛЕННАЯ ЭМОЦИЙ: ТОНКИХ, СЛОЖНЫХ, ИНОГДА ПРОТИВОРЕЧИВЫХ. ОНИ ОКРАШИВАЮТ НАШИ МЫСЛИ, ВЛИЯЮТ НА ПОСТУПКИ, ПОМОГАЮТ НАМ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И УСТАНАВЛИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ.
В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ МЫ БУДЕМ РАСКРЫВАТЬ ОДНО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, РАЗБИРАТЬ ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ИСКАТЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС: ЧТО ИМЕННО ПРОИСХОДИТ С НАМИ, КОГДА МЫ ЭТО ЧУВСТВУЕМ?
ОДИН ВЫПУСК — ОДНА ЭМОЦИЯ. И ЕЩЁ ОДНА ВОЗМОЖНОСТЬ ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ.



Бывают такие мгновения, когда красота не просто радует нас, она словно приглашает помолчать, погрузиться в тишину и просто понаблюдать. Вот солнечный свет разлился по утренней росе и океан ушёл за горизонт, растворившись в золотистой дымке...

В такие моменты мы не пытаемся объяснить свои чувства, подобрать слова или сделать фотографию на память. Нам хочется только одного — остаться внутри этого мгновения чуть дольше.

Это благоговение — восхищение прекрасным, в котором обычная радость перерастает в глубокое переживание. В нём есть и удивление, и трепет, и нежность.

Психологи рассматривают благоговение как сложную эмоцию, возникающую при встрече с чем-то необыкновенным, масштабным или превосходящим привычные представления. Это может быть величие природы, произведение искусства, человеческая доброта или даже мимолётная сцена повседневной жизни, в которой неожиданно обнаруживается совершенство.

Благоговение сильно отличается от простого восхищения. Восхищаясь, мы говорим: «Как прекрасно!» Испытывая благоговение, мы словно добавляем: «Какое счастье, что это существует». Благоговение похоже на встречу с тайной — без необходимости немедленно её разгадать. Это какой-то новый уровень взгляда на мир, когда хочется плакать от красоты, которая открылась. И, может быть, слёзы в такие моменты — это способ нашего внутреннего мира ответить на нечто настолько прекрасное, что даже привычного языка чувств оказывается недостаточно...

Поговорим?



Дорогие друзья, мы продолжаем нашу постоянную рубрику «Поговорим?» Каждый выпуск мы собираем вопросы от читателей - студентов гимназии - и выбираем среди них самые интересные, неожиданные и важные. А затем даем на них ответы с точки зрения психологии.

«Поговорим?» – рубрика о вопросах, которые начинаются с одного человека, а оказываются важными для многих.

Поговорим?

Вопрос читателя:

«Как перестать бояться разочаровать родителей?»

Мы все хотим, чтобы родители нами гордились. Но иногда нам кажется, что для этого нужно быть идеальным: хорошо учиться, никогда не ошибаться и всегда оправдывать их ожидания.

Когда мы маленькие, родители становятся для нас целым миром. Их похвала помогает поверить в себя, а неодобрение может ощущаться почти как потеря любви. Постепенно мы учимся понимать, что радует взрослых, за что нас хвалят, а за что - ругают. И иногда незаметно для себя начинаем строить жизнь не только вокруг собственных желаний, но и вокруг стремления соответствовать ожиданиям.
Мы выбираем не то, что интересно, а то, что одобрят. Соглашаемся, когда хочется отказаться. Скрываем ошибки, потому что боимся увидеть разочарование в родительских глазах. За этим страхом разочаровать родителей лежит тревога потерять одобрение и … любовь. Будто стоит оступиться, выбрать другой путь или оказаться не таким, каким тебя хотели видеть, — и тёплое чувство к тебе может стать меньше. Или вовсе уйти. Но это не так. Родители любят нас любыми. Можно разочаровать родителей своим поступком, но нельзя перестать быть ребенком, которого любят, несмотря ни на что.
Ведь между родителем и ребёнком протянута невидимая нить. Ей не страшны расстояния, города и страны, несогласия и разлуки. И здесь важно понять: даже если мы свернём не туда, куда нам указывали, выберем другую дорогу или станем не такими, какими нас представляли, эта нить не оборвётся. Потому что любовь — не в том, чтобы всегда идти одной дорогой, а в том, чтобы уважать путь другого, даже если он разнится с твоим.

Не бойтесь открываться родителям. Рассказывайте им о том, что вас волнует, чего вы боитесь и о чём мечтаете. Позвольте им увидеть не только ваши успехи, но и ваши сомнения, растерянность. Будьте искренними, говорите честно: «Я боюсь тебя разочаровать, но мне хочется попробовать свой путь». И поверьте, вас не станут меньше любить. Ведь ребенком, который прислушивается к себе и способен быть честным, можно только гордиться!



BRAIN

INFOGRAPHIC

Заполни звездочки самыми яркими и счастливыми моментами! Это может быть: радостный день, повод для гордости, доброе дело, интересное событие, успех или победа, новое достижение, поездка или путешествие, время с семьей или друзьями.



До встречи в НОЯБРЕ
на страницах журнала THE BRAIN!