

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 39, ноябрь 2021



alfalife-nn.com

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

instagram.com/alfalifenn

**ДЕНЕЖНАЯ
НУМЕРОЛОГИЯ
КАК УСПЕХ
ЗАВИСИТ
ОТ ЧИСЕЛ?**

СТР. 4-5

**БИОПОЛЕ
ЧЕЛОВЕКА
КАК ЕГО
УВИДЕТЬ И
УЛУЧШИТЬ?**

СТР. 9

**ЛИЦО
VS ТЕЛО
КАК СНИЗИТЬ
ПОБОЧНЫЙ
ЭФФЕКТ
ПОХУДЕНИЯ?**

СТР. 10-11

**РОЛЬ
ЖЕНЩИНЫ
В СЕМЬЕ
ОСНОВНЫЕ
ОШИБКИ
СОВРЕМЕННЫХ
ЖЕН**

СТР. 20-21

АНТОН ТРЕГУБОВ

ОБЛАДАТЕЛЬ ТИТУЛА «БИЗНЕСМЕН ГОДА» И РЕКОРДСМЕН ИНСТАГРАМА ИЗ Н.НОВГОРОДА

СТР. 12-13

«Засмотришься» дом.ру пакет: ТВ, кино и интернет

- Интернет до 500 Мбит/с
- Более 190 ТВ-каналов
- 3 онлайн-кинотеатра

**Цена
от 695 руб.***

215-15-15

dom.ru

При подключении с 12.10.21 по 31.12.21 «Доступ в Интернет Дом.ру» по тарифу «Засмотришься 500», «Цифровое кабельное телевидение «Дом.ру TV. Центр домашних развлечений» по тарифу «Mega TV. Премиальный», подключении онлайн-кинотеатров по акциям «Засмотришься Starta», «Засмотришься IV», «Засмотришься Amediateka» (акции на контент), покупке ТВ-приставки в рассрочку на 37 мес. по акции «Засмотришься. Скидка на ТВ». Цена от 695 в первый 2 месяца на указанные услуги связи по акции «Засмотришься. Скидка 50% на 2 мес.» при подключении одной из акций на контент. Указанная скорость максимальная, фактическая зависит от используемого протокола обмена данными, характеристик абонентской линии, условий оказания услуг по тарифному плану, указанных в Описании услуги «Доступ в Интернет Дом.ру» и может быть ниже. Подключение АО «ЭР-Телеком Холдинг» при технической возможности. Подробности, перечень ТВ-приставок, тарифов, участвующих в акциях на dom.ru



Реклама

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Пока в мире бушуют страсти, связанные с qr-кодами, вакцинацией и тому подобным, «Alfa Жизнь» продолжает оставаться для многих нижегородцев оазисом спокойствия. Просто наши основные читатели - люди интересующиеся саморазвитием - по-другому смотрят на все происходящее, и оно их затрагивает в гораздо меньшей степени. Многие из них обладают фундаментальными понятиями, что такое здоровье и почему в нем происходят сбои, как формируются события вокруг человека и как можно влиять на них, как воплощать в реальность свои желания, как не зависеть от работодателя, а развивать собственное любимое дело, как отделять чужеродные, навязанные окружающей средой идеи от своих потребностей... Поселить в таких личностях искусственно созданные страхи и фобии гораздо сложнее, чем в тех, кто привык плыть по течению жизни. И мы видим определенную миссию в том, чтобы продвинутых, целостных людей в обществе становилось больше.

В данном выпуске журнала вы, как всегда, узнаете много

нового о возможностях человека, устройстве вселенной и о том, как изменить свою жизнь к лучшему. Так на **стр. 16-18** вы познакомитесь с популярным инструментом познания себя и преобразования действительности - трансформационными играми. На **стр. 6, 10** вы поймете, почему танцы положительно влияют на разные стороны жизни человека, в том числе, способны продлить его молодость. На **стр. 4-5** можно прочесть о том, как с помощью чисел и дат настроить денежный поток, улучшить финансовое положение, реализовать важные проекты. А отличным мотиватором для достижения целей станет история нашего героя рубрики «Alfa Персона», нижегородца Антона Трегубова, который создал большую компанию, стал популярным блогером, возвращается в селебрити-среде и недавно получил титул «Бизнесмен года» (**стр. 12-13**).

Много нового о том, что представляет собой биополе человека, и об энергокамере, появившейся на озере Светлояр, читайте на **стр. 9**. О многогранной пользе задержки дыхания вы узнаете на **стр. 7**: экспертами здесь выступают знаменитые на всю Россию Папа и Борода. А девушкам, желающим наладить семейную жизнь, рекомендуем статью на **стр. 20-21**: вы поймете, как наилучшим образом исполнять роль жены в современном мире.

Статьи в номере, которые помогут тебе превратить свою жизнь в ALFA жизнь →

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-9, 12-13, 16-17, 21



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 18-19



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 6-11



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 4-5, 12-13, 16-17



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 14-15, 20-22



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-908-23-159-23. Сайт: www.artofliving.org

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках,

нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты

Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.

Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб.

Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии

Ул. Ильинская, 68б Тел. 8-951-904-6931 vk.com/vse_grani_otnoshenii

ЖАР-ПТИЦА, клуб личного развития (досуг с пользой).

Соматипология, Т-игры, женские практики, праздники, клуб знакомств

Ул. Менделеева, 15А Тел. +7 920 00 38 108 vk.com/nnzharptica

ИСКОНЬ, центр развития личности и поддержки семьи.

Культурные мероприятия, тренинги, вегетарианское кафе, театр-студия «Образ»

Ул. Большая Печёрская, 47Б Тел. 89200330770 Сайт: vk.com/iskonru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: krylia-nn.ru

МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54. Сайт: www.club-mate.nn.ru

МЕРКУРИЙ, студия йоги.

Кудалини йога, гонг сессии.

Ул. Сергиевская, 8 Тел. 423-29-22 Сайт: Yoga-nnov.com

МИРАЙЯ, экоцентр.

Оздоровление и развитие человека на основе методов йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологии, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: nshpp.ru

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего

(курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 vk.com/dive_nn

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОЛЬГИ ГРИГОРЬЕВОЙ.

Расстановки по Хеллингеру, травмаатерапия, коучинги по отношениям и бизнесу.

Ул. Варварская, 40. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: olgagrigrorieva.com

РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.

Ул. Коминтерна, 99 Тел: 8 (831) 422-29-99 Сайт: радуга-йога.рф

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappynn

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ КВАРТИРНИК, центр Т-игр.

Трансформационные игры, арт-практики, женские встречи, девичники, нетворкинги

М.Ямская, 78А (Квартира 59) Тел. 89200038108 Сайт: vk.com/zharptica

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Ул. Дунаева, 9 Тел. +7-969-623-4458 Сайт: vk.com/eravodoleya52



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - АНТОН ТРЕГУБОВ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 22.11.2021, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:
Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: alfalife-nn@mail.ru
(в том числе по вопросам рекламы)

[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)
instagram.com/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

МАТРЕШКА

MATRYOSHKA

РЕСТОРАН НАРОДНОЙ КУХНИ

Ресторан «Матрешка» — новый взгляд на традиционную народную кухню — в современном гастрономическом прочтении.

В преддверии долгожданных зимних праздников предлагаем вам:

- организацию выездных праздничных банкетов
- линейку собственных полуфабрикатов из фермерской продукции
- доставку аппетитных горячих блюд домой или в офис.

Главное праздничное блюдо — украшение любого стола:

- вкуснейший копченый мраморный сом в русском стиле — 2100 р/кг.
- праздничная томленая индейка с вишневым соусом «чили» — 900 р/кг.
- утка, фаршированная яблоками и курагой под медовой глазурью - 2500 р/шт.
- томлено-копченая мраморная говядья грудинка — 1500 р/кг.
- запечённая свинина в пшеничной корочке — 990 р/кг.



 [rest_matryoshka_nn](https://www.instagram.com/rest_matryoshka_nn)
 [restoran_matreshka](https://www.facebook.com/restoran_matreshka)

пр-т Гагарина, д. 54
8-960-160-6262
matryoshka-nn.ru

Закажи домой или в офис новогоднее застолье от «Матрешки!»

Удивите гостей застольем "как в ресторане"!

На правах рекламы

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ALL DENT

ВЫЛЕЧИ ЗУБЫ КОМФОРТНО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО

В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА!

Если у человека возникают проблемы в полости рта, то, как правило, к зубной боли прибавляется головная. Так, иногда приходится ждать много дней от звонка в клинику до приема у врача. Часто нет возможности записаться на действительно удобное время, из-за чего срываются планы, ломается рабочий график. Бывает, что на месте вынуждают долго путешествовать из кабинета в кабинет - просто, чтобы выяснить масштаб проблемы (а в некоторых случаях даже не оказывается нужного специалиста). Клиенты же стоматологической клиники ALL DENT, открывшейся в Нижнем в начале 2021 года в самом центре города, обслуживаются в максимально комфортных условиях, сохраняют свое время и нервы, знают, что процедуры пройдут приятно и безболезненно, а результат будет максимально качественным. А само название клиники красноречиво говорит о том, что здесь в одном месте собран практически весь возможный спектр услуг, связанных с зубами.

В ALL DENT вы можете сделать имплантацию и протезирование, записаться на профилактические программы, профессиональную чистку и отбеливание (до 8 тонов) зубов, поставить керамические виниры, быстро и без боли вылечить кариес, решить проблемы с деснами и многое другое. Перед непосредственным приемом у врача проводится комплексная, **БЕСПЛАТНАЯ** диагностика (рентген, томография). Благодаря

ей специалисты полностью видят картину состояния здоровья зубов и могут предложить самый оптимальный и быстрый алгоритм лечения. Вы сможете сразу оценить, сколько времени займет весь процесс, и подстроить его под свой график.

На работу дают гарантию сроком на 1 год: если за этот период что-то случится, врачи клиники бесплатно все исправят. Плюс дается еще 2 года постгарантийного обслуживания, подразумевающего бесплатные консультации специалистов.

В ALL DENT работают на современном немецком оборудовании, обеспечивающем комфорт процедуры и качество лечения.

Врачи клиники постоянно обновляют свои знания, участвуют в конференциях в России и за рубежом, следят за свежими трендами в стоматологии. Записаться к ним на прием можно по телефону, через сайт и Инстаграм. Как правило, принять вас смогут или в этот же день, или на следующий. Оплатить услуги можно даже в рассрочку, или, если нужно, вам помогут оформить на них кредит.

Если долговременное здоровье зубов у вас в приоритете, вы цените свое время и любите комфорт, то клиника ALL DENT станет для вас прекрасным выбором!

ALL DENT
СТОМАТОЛОГИЯ



Лицензия ЛО-52-01-007082 от 25.05.2021, выдана Министерством здравоохранения Нижегородской области



Ежедневно
09:00-21:00

ул. Ульянова, 10 А
вход 2, 5 этаж
(в 1 минуте от пл. Минина)



[alldent_novgorod](https://www.instagram.com/alldent_novgorod)



alldent32.ru

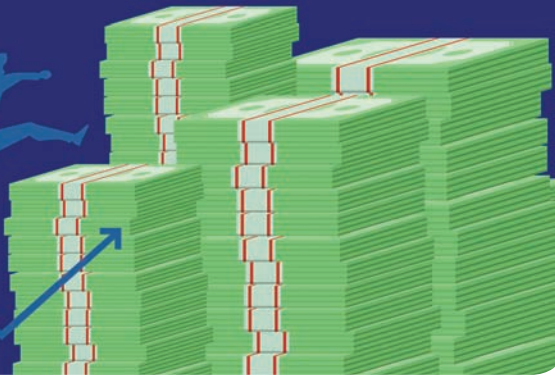
ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

Реклама

ДЕНЬГИ ДАЮТСЯ С ТРУДОМ? ОТВЕТ - В ЧИСЛАХ!



**МАРИ
МАРДЕР,**
бизнес-
нумеролог
(г.Москва)



В нашей стране и во всем мире все больше людей интересуются нумерологией - наукой о числах и их влиянии на человека и на все, что происходит во вселенной. Считается, что каждая цифра имеет определенную вибрационную частоту, свою особую энергию. Особенно сильно эта энергия проявляется в дате рождения. По ее числовым параметрам специалисты определяют предназначение, сильные и слабые стороны, способности и многое другое. А так, энергия цифр проявляется во всем - даже в буквах, из которых состоят слова. От чисел зависит и... наше материальное благополучие! Зная значение цифр, человек может понять, чем ему стоит заниматься, чтобы усилить приток финансов в своей жизни, добиться успеха в карьере, а также в какие даты лучше заключить важный контракт, провести мероприятие и т.д. Кстати, разным сферам деятельности, бизнеса соответствует разная числовая энергия. Это можно использовать для корректировки фи-

нансовой ситуации в благоприятную сторону. Об этом «Alfa Жизни» рассказала специалист по финансовой нумерологии, бизнес-коуч из Москвы Мари Мардер. Опыт сотен компаний, обратившихся к ней за консультацией, доказывает, что «магия цифр» реально действует. И вы тоже ее можете проверить на себе.

КАК УЗНАТЬ СВОЕ ФИНАНСОВОЕ ЧИСЛО?

У каждого из нас, по словам Мари, есть собственное «финансовое число», крупными мазками обозначающее сферы, в которых нужно реализовать себя, чтобы жить в достатке. Сразу стоит отметить, что это никакой не приговор. Даже, если вы выбрали не ту профессию, на которую указывает ваше финансовое число, и если ваши желания, устремления, вроде бы, иные, всегда есть возможность скорректировать ситуацию - добавить в ваше любимое дело элемент, способствующий увеличению денежного потока. «Если человек занимается агентством недвижимости или юридическими услугами, а

нумерология говорит, что ему стоит переключить внимание на творчество (пение, рисование и т.д.), то нужно хотя бы дома уделять этому время (как хобби). Тогда произойдет реализация - финансовая энергия будет поступать в достаточном объеме без смены основного места работы», - говорит Мари. - Если у художника финансовое число указывает на реализацию в продажах, то ему просто необходимо научиться продавать свои картины, повышать мастерство в этом деле. Иначе деньги будут даваться тяжело».

Как же просчитать свое финансовое число?

Очень просто! Берем дату рождения - допустим, 15.06.1976. Сначала складываем все цифры в ней: $1+5+6+1+9+7+6=35$. В полученном двузначном числе тоже складываем цифры (и всегда при расчетах мы будем складывать составляющие двузначных чисел): $3+5=8$. Далее складываем цифры только в дате (без месяца и года): $1+5=6$. И теперь мы складываем два полученных числа: $8+6=14$; $1+4=5$. Таким образом, здесь пятерка является финансовым числом для человека, родившегося в этот день. Попробуйте прямо сейчас просчитать себя!

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ФИНАНСОВЫЕ ЧИСЛА?

Мари кратко рассказала значение каждого из девяти возможных финансовых чисел.

- 1. Единица** - цифра лидеров. Это те, кто легко может вести за собой людей, управлять ими: бизнесмены, управляющие, руководители отдела и т.д. Если человек с единицей будет работать обычным наемным сотрудником, допустим, на каком-нибудь заводе, то он вряд ли будет испытывать удовлетворение, и денег ему будет постоянно не хватать.
- 2. Двойка** «ответственна» за коммуникации. Если она есть, то нужно реализовывать себя в деятельности, предполагающей интенсивное общение, например, в сетевом маркетинге.
- 3. Тройка** - цифра всех творческих людей - художников, музыкантов, актеров, дизайнеров и т.д.
- Если ваше финансовое число - **четверка**, то вам стоит идти в науку или, как минимум, придумать, изобрести что-то новаторское в той сфере, которая вам интересна.
- 5. Пятерка** - число продажников. В таких людях

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗНАМЕНИТЫЙ КУРС НЛП-ПРАКТИК ИЗ 6 СТУПЕНЕЙ В Н.НОВГОРОДЕ

С ПОЛУЧЕНИЕМ СЕРТИФИКАТА МЕЖДУНАРОДНОГО ОБРАЗЦА!

Для тех, кто хочет познать новейшие методы личностного и профессионального роста, научиться управлять собой, продуктивно устанавливать контакты, решать любые проблемы | Для специалистов и тех, кто увлечен идеей изменить себя к лучшему

Это лишь малая часть того, что вы узнаете:

Раппорт | Якорение | Приемы для введения в транс | Универсальные способы моделирования мира | Модели постановки целей | Субмодальности
Нейрологические уровни Р. Дилтса | Правила позиционных переходов в переговорах | Техника «Интеграция конфликтующих частей личности» | Техника изменения убеждений | Техника «Построение реального будущего» | Фокусы языка
Построение линии жизни | Аналоговое маркирование и косвенные внушения | Техника «Генератор нового поведения»...



Ведущая - Юлия Абрамова

Клинический психолог, НЛП-тренер международного класса, член Британского психологического общества и Международной Академии Тренеров

ул.Грузинская, 37а
тел. 413-57-00 | www.nshpp.ru

природой заложено продавать все возможное и невозможное (поэтому HR-службам различных компаний стоит особенно присмотреться к людям с такой нумерологической картиной). Они могут испытывать подлинное наслаждение, драйв от данного процесса.

6. **Партнерство.** Это означает, что для финансовой реализации человеку нужно иметь одного или множество партнеров. Соответственно, стоит присмотреться к сферам, которые это предполагают. **Шестерка** - это про семейный бизнес (муж/жена, родители/дети, или вообще целая династия). Если в большинстве случаев сначала рушится бизнес, а потом - партнерские, семейные отношения, то здесь, наоборот, все начинается с разрыва личных связей.

7. **Семерка** - это учителя, тренеры, коучи и другие люди, передающие людям знания.

8. **Восьмерка** - главная денежная цифра (на втором месте - пятерка). В целом люди с этим числом изначально обладают всеми возможностями, чтобы зарабатывать по-настоящему много, имеют доступ к денежному потоку на уровне энергии. Им лучше идти в те сферы, где есть деньги - банковское дело, инвестиции, крупный бизнес и т.д.

9. **Девятки** смогут реализовать себя, если будут служить людям. Это врачи, психологи, мастера духовных практик, благотворители и, как ни странно, депутаты и чиновники (имеется в виду в идеале - идеальные госслужащие).

ЧИСЛА И СФЕРЫ БИЗНЕСА

А теперь поговорим конкретно о бизнесе. По нумерологии, отдельные сферы бизнеса связаны с конкретными цифровыми вибрациями. Тут классификация несколько иная, по сравнению с личными финансовыми числами. И вычисляются финансовые числа для сфер деятельности чуть-чуть по-другому. Здесь мы просто складываем все цифры в дате регистрации бизнеса (например, если проект зарегистрирован в ту же дату, что дана выше - 15.06.1976, то его числом будет «8») $(1+5+6+1+9+7+6=3+5=8)$.

Итак, бизнес-числа означают следующее:

1. **Медиа, реклама, PR, маркетинг.** Соответственно, если вы хотите открывать СМИ или рекламное агентство, то лучше получить готовые регистрационные документы в день, финансовым числом которого будет единица. То же самое будет касаться важных переговоров, мероприятий, связанных с данной областью. Далее в других сферах все строится по тому же принципу.

2. **Двойка** - все, что связано с образованием, обучением (курсы, секции, частные школы, клубы по интересам...).

3. **Семейный бизнес** (муж/жена, продолжение семейной династии).

4. **Индустриально-строительная сфера.** Большие корпорации, крупный бизнес.

5. **Все, что связано с развлечениями, отдыхом** - кафе, кинотеатры, фитнес-клубы, аквапарки, боулинг, event-индустрия...

6. **Все, что касается сферы красоты** - beauty-салоны, парикмахерские, маникюрные студии, магазины одежды.

7. Все, что подходит под понятие «дорогой сегмент» - антикварные салоны, картинные галереи, рестораны luxury-класса...

8. То, что непосредственно связано с **активным оборотом денег** - банки, инвестиционные платформы, торговые площадки, агентства недвижимости...

9. Все, что относится к **помощи людям**, например медицинские центры, благотворительные

организации.

Конечно, существует целый ряд бизнесов, в которых смешаны разные сферы. И тут уже нужно смотреть на процентное соотношение нескольких сфер в рамках одного проекта.

«WILDBERRIES» КАК ОБРАЗЕЦ ИДЕАЛЬНОЙ ГАРМОНИИ ЧИСЕЛ

Мари привела несколько ярких примеров того, как выбранная дата регистрации бизнеса повлияла на его судьбу. Так, наверняка все знают основательницу компании «Wildberries» Татьяну Бакальчук. Дата ее рождения - 16.10.1975. Ее финансовое число - «1» $(1+6+1+1+9+7+5=3; 1+6=7; 3+7=1+0=1)$. Таким образом, от природы она обладает лидерскими качествами: есть все возможности стать руководителем крупной компании. Компания «Wildberries» была зарегистрирована 17 января 2006 года, а потому ее финансовое число - «8». А восьмерка - это всегда об активном обороте денег: торговая площадка «Wildberries» здесь вписывается идеально.

«Даже само название компании подобрано очень удачно, с точки зрения нумерологии, - отмечает Мари. - В слове «Wildberries» 11 букв, а это одно из самых магических и значимых чисел, содержит в себе качества всех цифр от 1 до 9... **То есть нумерологически буквально все выстроено идеально! И мы видим результат: Татьяна является одной из самых богатых женщин-бизнесменов в России.**»

А вот пример из практики самой Мари Мардер. Молодой человек (18.09.1998) всегда интуитивно интересовался политикой и благотворительностью. На консультации выяснилось, что его финансовое число - девятка (как раз, «ответственное» за служение людям). Парень убедился, что стоит на правильном пути, следует своему предназначению, и теперь его карьера стремительно развивается. А другому клиенту (30.05.1970), которого тоже всегда влекла госслужба, Мари рекомендовала отказаться от этой навязчивой идеи и заняться семейным бизнесом (его финансовое число - «6»). В итоге, как только человек перестал думать о карьере чиновника и полностью сосредоточился на семейном деле (раньше он делал попытки поставить этот бизнес на рельсы), дела пошли в гору.

А следующий пример - об открытии компании в неудачную дату и о том, как с этим удалось поработать. «Группа людей 20.04.2020 основала онлайн-школу по продажам, - рассказывает Мари. - Финансовое число этого дня - «1». То

есть это сфера маркетинга, а не обучения («2») и не продаж («5»). Результат - несмотря на высокое качество продукта, большую прибыль проект не принёс, никак не получалось. Мари посоветовала открыть в школе допол-



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ

- УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ
- ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ

- МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
- КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
- ГИНЕКОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (831) 434-35-37

PONOMAREVA-MEDCENTER.RU

Лицензия министерства здравоохранения Нижегородской области
№ ЛО-52-01-006836 от 20 апреля 2020 г.

ул. Студеная, 78, п.1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

курсы, связанные с маркетингом, рекламой. Компания решила запустить направление SMM-маркетинга. И успех пришел очень быстро: доходы стали расти с хорошей скоростью».

Данная история наглядно показывает, что не стоит сильно расстраиваться, если вы запустили свой бизнес в неблагоприятное время. Нужно просто поразмышлять о дополнительных направлениях, новых гранях своего дела, которые бы соответствовали финансовому числу бизнеса. А еще лучше обратиться к компетентному специалисту, который сможет обрисовать картину во всех нюансах, составить примерный план для разрешения вопроса.

В заключение хочется отдельно отметить важность подбора партнеров и работников в свою компанию с учетом их финансовых чисел. Для разных сфер подходят абсолютно разные люди. Если необходимо усилить креативный отдел, нужно искать кандидатов-«троек», обладающих творческим потенциалом. Для отдела продаж HR-специалистам стоит найти «пятерок»... **Пробуйте осознанно выбирать себе партнеров, разувая их даты рождения** и рассчитав их финансовое число, и вы наверняка почувствуете, что многие процессы будут идти легче!



МАРИ МАРДЕР

БИЗНЕС-НУМЕРОЛОГ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕМАМ:

- ③ КАК И КОГДА ОТКРЫТЬ БИЗНЕС, ЧТОБЫ ОН СТАЛ СВЕРХУСПЕШНЫМ
- ③ КОРРЕКЦИЯ БИЗНЕС ПРОЦЕССОВ, ЕСЛИ БИЗНЕС НЕСЕТ УБЫТКИ
- ③ РАСЧЕТ ДАТ ПРОВЕДЕНИЯ УСПЕШНЫХ ПЕРЕГОВОРОВ, ЗАКЛЮЧЕНИЯ КОНТРАКТОВ
- ③ ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВЫГОДНЫХ ПАРТНЕРОВ
- ③ И МНОГООЕ ДРУГОЕ...





+7-963-674-1441



INSTAGRAM.COM/MARI_MARDER

ПОЧЕМУ ТАНЦЫ ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ?



ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Продолжение на стр.10

Вы наверняка замечали, что люди, профессионально занимающиеся танцами, как правило, выглядят заметно моложе своих лет. И кажется, будто в них больше энергии, чем у среднестатистических ровесников. А задумывались ли вы о том, почему так происходит? Все ли здесь сводится к регулярной мышечной нагрузке, или за этим стоит что-то большее? Про это большее «Альфа Жизни» рассказала создательница танцевальной студии «Спектр» Юлия Урняева. Мы выяснили, что танцевать полезно всегда и в любом формате, но особенный эффект происходит тогда, когда человек танцует осознанно, двигаясь по естественным траекториям: так, помимо всего прочего, можно получить ценные инсайты из подсознания, найти долгожданные решения проблем, ощутить с течением времени позитивные изменения буквально во всех сферах жизни.

Чем свободный танец отличается от несвободного, естественные движения от неестественных? «В первом случае движения идут ИЗ ТЕЛА, а во втором - ИЗ ГОЛОВЫ, - говорит Юлия. - В интуитивном танце тебе неважно, насколько красиво ты выглядишь со стороны, ты не стараешься понравиться окружающим, а следуешь внутренним ощущениям, не воспроизводишь заученные элементы, а творишь здесь и сейчас... Когда-то я сама училась в хореографическом колледже и ощущала, что мне очень тесно в рамках традиционной хореографии, не позволявшей проявлять свою

индивидуальность. В какой-то момент даже хотела завязать с танцами. Но потом узнала, что в мире давно существует и активно развивается культура свободного танца, к которому я всегда неосознанно стремилась. Ее основательницей считается знаменитая Айседора Дункан, считавшая, что движение тела должно быть движением души, вытекать из физиологии человека. В дальнейшем свободный танец вдохновил на появление множества различных практик, в том числе танцевально-двигательной терапии, позволяющей человеку разобраться с большим спектром психологических проблем».

Почему именно свободный танец особенно способствует продлению молодости? Здесь стоит вспомнить, как возникает большинство физических болезней, и почему укорачивается жизнь (об этом мы не раз писали на страницах «Альфа Жизни»). Пусковой кнопкой обычно являются определенные действия, желания, эмоции, которые человек сдерживает в себе. Допустим, его кто-то унизил, оскорбил, запретил что-то делать вопреки его воле - и он покорился, внешне не отреагировал, сдержал негативные эмоции в себе, испугавшись последствий. А на сдерживание желаний, эмоций требуется много энергии: происходит сильное напряжение. **Не выплеснутая энергия скапливается в физическом теле, в мышцах, превращается в блоки, зажимы: так нарушается баланс в организме, циркуляция веществ, и все это приводит к физическим заболеваниям.** Если ты постоянно сталкиваешься с ситуациями, когда хочешь

Папа и Борода (Владимир Долохов и Владимир Гурангов), которые приезжают в декабре в Нижний Новгород, ведут тренинги больше 20 лет и хорошо известны во многих городах России и за ее пределами. Они являются организаторами собственной «Школы блаженства», создателями особенного направления в йоге (энергетического), и авторами очень популярных книг о самопознании и работе энергии во вселенной. В нашем довольно стрессовом и депрессивном мире эти двое друзей на своих занятиях дают людям, возможно, самое главное - ощущение полноты существования, радость - желание жить и осуществлять мечты. В данном материале вы узнаете о технике, которую они

веком), тем больше негативной энергии скапливается в организме, и тем короче жизнь.

Танец - это отличная возможность выплеснуть заблокированную в теле энергию вовне, что, так или иначе, сказывается на всех сферах жизни. Во время танца ты расслабляешься физически, что снимает и психологическое напряжение. И данный процесс идет гораздо быстрее, если ты максимально отключаешь контроль разума, полностью доверяешься своему телу, его желаниям. Достичь такого состояния заметно легче в свободном, интуитивном, естественном танце, а не повторяя одни и те же связки из разных танцевальных стилей. Кстати, для избавления от посторонних мыслей, снижения контроля ума Юлиа на своих занятиях предлагает людям надеть повязки на глаза. Музыка здесь подбирается тоже особенная. Для интуитивного танца точно не подойдут популярные песни на русском языке, так как слова пробуждают в сознании определенные мысли, мешают процессу. **Лучше, чтобы музыка была без слов (очень подходят, к примеру, этнические мотивы), чтобы энергичные отрезки сменялись мелодичными.**

Свободный танец не только способствует укреплению здоровья, уменьшению стресса, но и помогает многое узнать о себе, раскрыть таланты, понять, как решить актуальные жизненные вопросы. По словам Юлии, дело в том, что вся информация о нашем подсознании записана в теле (в частности об истинных потребностях). Когда человек, скажем, стоит перед серьезным выбором (уезжать в другой город или нет, уходить с надоевшей работы или остаться, подавать на развод или пытаться сохранить отношения...), то в его теле уже есть ответ, отражающий реальные желания. Но разум, наполненный предрассудками, страхами, стереотипами, навязанным окружением, мешает слышать тело в повседневной жизни. **И танец - это отличная возможность вступить в контакт со своим телом и «скачать» из него информацию. Опять же, чем меньше в танце заученных движений, правил, желания показаться перед кем-то в красивом свете, тем глубже будет этот контакт!**

Перед началом двигательной практики можно даже озвучить для себя конкретный запрос, намерение (например, задать вопрос, что делать в той или иной ситуации, как заработать много денег и т.д.), и тогда у вас будет больше шансов получить полезные инсайты. «Кстати, регулярное занятие танцами действительно положительно влияет на материальное положение, так как деньги - это тоже энергия: избавляясь от блоков в теле, мы усиливаем ее поток. И в целом, чем лучше у человека эмоциональное состояние, тем больше шансов у него чего-то добиться», - говорит Юлия.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ «СПЕКТР»

Свободные танцы с Юлией Урняевой

Танцевальные практики расслабления и раскрепощения на основе танцевально-двигательной терапии и импровизации

Знакомства с новыми людьми, яркие эмоции, обсуждение занятий в общем кругу

Танцы с закрытыми глазами, упражнения на взаимодействие и многое другое



Spectrum
Dance Space

Занятия по свободному танцу
Трансформационные игры
Сеансы кундалини-рейки
Массаж в гамане

+7 (995) 607-70-40

VK.COM/SPECTRUM_D_S

применяют в повседневности для оздоровления тела и наполнения его энергией. Это задержка дыхания, доступная любому человеку в удобное ему время.

Не раз фиксировались факты, как йоги задерживали дыхание полчаса, час и больше без негативных последствий, что вводило в недоумение физиологов. Многих удивляют даже фридайверы, способные без дополнительных приспособлений плавать под водой немалое количество минут. Есть научные исследования, в частности работы врача-физиолога Аси Колчинской, дожившей до 92 лет, и советского ученого Константина Бутейко: они не только развеивают мифы о мистике данного явления, но и доказывают огромную пользу эффекта, который производит на организм кратковременная задержка дыхания.

Среди полезных эффектов эксперты отмечают обогащение кислородом сердца и мозга, увеличение жизнеспособности клеток, расщепление излишних сахаров, активизация митохондрий – энергостанций организма. Люди, регулярно практикующие данную технику, отмечают, что практически не болеют простудными заболеваниями, не испытывают сердечные и головные боли, ощущают легкость в теле. Наблюдается и восстановление нервного равновесия, увеличение способности к концентрации, контролю, обузданию чувств и эмоций, успокоению ума.

Кроме физических изменений, во время задержки дыхания можно ощутить особые состояния: необычную тишину, умиротворение, невесомость. Ты становишься на шаг ближе к постижению собственной ИСТИННОЙ природы, начинаешь чувствовать необычайную силу каждой клеточкой тела, получаешь особое удовольствие от безмолвия вокруг и в себе. Повышается ценность жизни как таковой, мир сверкает новыми красками. Состояние задержки и последующего после нее выдоха можно описать следующей метафорой с вулканом: в толще земной коры активизируются процессы, лава бурлит, сила копится - и вот настает момент, когда она прорывается на поверхность, извергается. То есть на задержке дыхания может произойти одномоментный подъем энергетического потока по всем чакрам с вылетом через макушку: это явление в йогической

ЗАДЕРЖИ ДЫХАНИЕ,

ЧТОБЫ... ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ!



ПАПА И
БОРОДА

терминологии называется Кундалини.

Вот лишь некоторые впечатления людей, которые уже практикуют задержку дыхания. «Сильный ток проходил через все мое тело, от кончиков пальцев ног до макушки. Это чувствовала каждая клеточка - каждая клеточка восторгалась происходящим!» - делится Елена Сизова. «Энергия – это что-то нереальное, мощное, необъяснимое, всегда разное в своих проявлениях – то обострение чувств (запах, вкус, краски), то мурашки, то бабочки, фейерверки, любовь, полет, ток или мощный порыв невиданной силы», - говорит о своих ощущениях во время практики Ольга Воробьева. А Ольга Муромцева описывает свои чувства так: «Первыми начинают пульсировать, искриться и пылать руки, а за ними - все остальное тело. Ты начинаешь видеть мир и ощущать себя гораздо больше, глубже и ярче!»

Папа и Борода предлагают применять задержку дыхания на вдохе именно для раскрытия энергетического потенциала человека, в комплексе с другими телесными и медитативными практиками, такими, как йога, пранаяма, стояние на гвоздях, хороводные танцы и даже

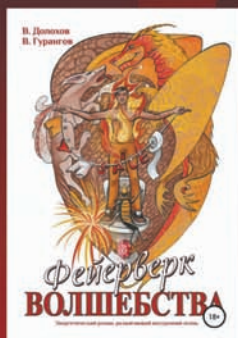
обнимания.

А теперь мы добрались к самому главному - тому, как правильно задерживать дыхание. Техника следующая. Медленно вдыхаем воздух через нос маленькими порциями (3-4 до вдоха), при этом так же медленно прогибаемся в области груди и неспеша отклоняем голову назад (горло подается вперед, а плечи неторопливо отводятся назад). Когда прогиб достигает солнечного сплетения, делаем еще несколько до вдохов, тянемся сильнее грудью вверх. Тело при этом - в равновесии, таз и живот расслаблены, прогиб в пояснице нет, язык прижат к небу, а анус и промежность поджаты. Никакого напряжения быть не должно. Выдох должен произойти естественно.

Внимание! Не рекомендуется выполнять данную практику, если есть проблемы с артериальным давлением и сердцем. Делая задержку дыхания самостоятельно, без контроля специалиста, следует быть особенно осторожным, так как, если у вас есть природная чувствительность, то можно с непривычки упасть. Делайте практику без фанатизма: безопасность превыше всего!

“ФЕЙЕРВЕРК ВОЛШЕБСТВА”

Бестселлер от Папы и Бороды



Эта волшебная книга — путешествие к свободе, радости и упоительной любви. Она учит не бояться и доверять жизни, запускать намерение на исполнение любого желания

“Моя любимая книга, изменившая мое мышление! Теперь играючи подхожу к проблемам, чувствую себя словно неуязвимой” Айгюн К.

“Благодарю вселенную за посланную мне книгу, Всем советую почитать и попробовать стать волшебником!” Александр Т.

Семинар «Вселенная Блаженства»

17-19
ДЕКАБРЯ

Н. НОВОГОРОД

ВКЛЮЧАЕТ ТАКИЕ ПРАКТИКИ, КАК:

авторская экстатическая йога | стояние на гвоздях
авторские дыхательные упражнения | шаманское дыхание | медитация на тишину
танцы всеобщего мира | сердечные обнимания | техники исполнения желаний

- Вы научитесь чувствовать и разжигать энергию
- Разберетесь со страхами и желаниями. Будете кайфовать от настоящего
- Вспомните, кто вы. Нет круче состояния, чем просто быть собой!

Тренинг показывает уникальный, КРАТЧАЙШИЙ путь к таким состояниям, к которым люди идут годами упорной работы над собой. Без идейных подгрузов и пустой болтовни. Через энергетiku и состояние тишины ума. Не через голову, а через сердце, через удовольствие!

Проводит энергетические тренинги с 1999 года в России и за рубежом

Вадим Гурангов (Борода) г. Москва

Ищите в интернете и читайте бесплатно!



+7-917-545-9660

vk.com/borodavnovgorode

Продолжение
на стр.18

ХОЧЕШЬ ОЧЕНЬ
ДОЛГО ЖИТЬ?

УЧИСЬ
С РАСТЕНИЯМИ
ДРУЖИТЬ!

На страницах журнала мы уже не раз писали об удивительных свойствах растений, об их разумности, о пользе, которую они могут приносить людям буквально во всех сферах жизни, от здоровья до отношений с противоположным полом. Но сегодня мы говорим с особенным человеком, посвятившем растениям почти всю свою жизнь. Нижегородка Ирина Кочетова просит себя называть Бабой Ягой, так как основное ее занятие - сбор трав и изготовление из них уникального чая. Любовь к этому делу и множество проверенных рецептов Ирине передал прадедушка, доживший до 98 лет (а прабабушка, кстати, живет до сих пор - ей уже 140(!) лет). Сейчас чаи от нижегородской Бабы Яги востребованы не только в разных областях России, но и за ее пределами. В чем сила растений? Почему существует тесная связь между ними и человеком? За счет чего с помощью них можно вылечиться почти от любого недуга? Об этом и многом другом вы узнаете в данном материале.

- Ирина, незаурядный интерес к растениям, к природе в целом у вас с самого детства?

- В моем роду сбором растений и формированием из них полезных снадобий занимаются уже в 6-ти поколениях. Меня всему учил прадед-мельник. Он собирал мед, грибы, травы, изготавливал чаи (использовал для них более 700(!) различных видов растений) и другие вкусные продукты. Уже с 4 лет меня брали с собой в леса и поля, где я получала первые азы общения с живой природой, постигала ее силу и разнообразие. Очень активно вбирала в себя знания и из других областей: уже в начальной школе знала

основы юриспруденции и медицины, читала книги на старославянском языке. Чуть позднее появилась большая любовь к физике, химии, а затем - к биофизике и биохимии. Чувствовала себя всегда взрослее ровесников: общаться с растениями мне было интереснее, чем с ними. Закончив школу, я уже не сомневалась, что посвящу флоре всю свою жизнь.

- Поделитесь, пожалуйста, некоторыми малоизвестными фактами о растениях.

- Растения, к примеру, даже в течение нескольких десятилетий способны менять свои прежние свойства, в том числе, трансформируются эффект, который они оказывают на человека. Так, мята, известная своими успокаивающими свойствами, приобрела в последнее время еще и мочегонные. Крапива раньше была менее жгучей, чем сейчас: у нее повысилась кислотность (добавилось две аминокислоты), в ней стало больше белка. Кстати, если сварить суп исключительно из трав, богатых аминокислотами (крапива, сныть, кинза...), то вы будете даже более сытыми, чем после мясной похлебки. Еще интересный факт, что бывают мужские и женские растения: они содержат аминокислоты, влияющие на гормональную структуру организма. Важно учитывать, что трава, позитивно влияющая на здоровье мужчин (например, зверобой), одновременно может вызвать гормональный сбой у женщин. А душица, наоборот, проявляет женские качества. Поэтому они являются идеальной парой - дополняют друг друга, нейтрализуют побочные эффекты, которые могли бы возникнуть, если бы человек употреблял их по отдельности (как монотравы).

века (мысли - это энергия, которую можно, передавать, фиксировать, считывать), вырабатывать очень искусные механизмы защиты от опасностей, имеют определенные «правила поведения» в своем сообществе. По сути, ключевых отличий между растениями и людьми только двое: первые не могут покинуть место своего обитания и имеют весьма ограниченный социум. А так, очень спорно считать человека венцом природы. Он равноценная часть биосферы, в которой все взаимосвязано: не будет растений - не станет животных и людей.

- Известно, что до появления фармацевтики люди преимущественно лечились травами, причем, весьма успешно. Можете кратко раскрыть суть механизма: почему растения способны положительно влиять на здоровье человека? Вы, насколько мы знаем, придерживаетесь мнения, что под абсолютно любой недуг можно подобрать траву...

- Главная суть любой болезни - это нарушение целостности сложной системы, коей является человек, где тесно сплетены физическое тело и энергетическая оболочка. Стресс и другие факторы делают своего рода пробой в ауре, что, в свою очередь, влечет за собой (говоря очень упрощенным языком) появление «дырок» в клетках физического организма. Например, сердечно-сосудистые заболевания возникают при нарушении структуры сосудов, из которых начинает вытекать плазма, кровяные тельца и т.д. Трава же содержит в себе определенный круг элементов, определенные энергетические частоты: если правильно их подобрать для человека, то они восполнят недостающее - именно то, что не хватает для восстановления целостности - по сути, заделывают «дырочки». Но здесь есть важный нюанс! Каждая трава несет в себе множество элементов: часть из них способствует восстановлению системы-организма, а другая часть - будет лишней для нее. Это влечет побочные эффекты, дестабилизацию. Поэтому я никогда не делаю моночаи, состоящие из одной травы. Чтобы сохранить полезные свойства растений и при этом сделать их безопасными для здоровья, нужно подобрать сложную комбинацию. А это - целое искусство! В фармацевтике выше обозначенный принцип соблюдается редко. Средства, продающиеся в аптеках, как правило, нацелены на отдельные органы (как будто они существуют в вакууме), а тому, как они могут деструктивно повлиять на другие системы организма, должного значения не придается. Особенно часто вред наносится желудку, кишечнику, поджелудочной железе.

- Какую у вас рекорд по количеству разных трав в одном чае?

- Мой сбор под названием «Оазис пустыни Намиб» включает 160(!) наименований. Он связан с неврологией. В составе чая, полезного при самой «модной» сегодня болезни, около 80 разных трав. В основном туда входят растения, влияющие на дыхательную систему. Так, коровяк, сушеница, тысячелистник способствуют уходу мокроты из альвеол в легких, пикульник как бы прокалывает клетки тех же альвеол, закупоренных из-за мокроты, помогая им дышать, подмаренник снимает воспалительные процессы, снижает температуру, аир и плакун регулируют водный баланс...

- Приведите еще примеры полезных для человека свойств различных растений.

- Зверобой, к примеру, очень положительно влияет на мужскую половую сферу, является ускорителем реакций.

ГОВОРЯЩИЕ ЧАИ БАБЫ ЯГИ

Сбор трав, их сушка, измельчение, фасовка в пакетики - производится вручную

<p>Чайный сбор</p> <p>“Сила Даров Природы”</p> <p>Легкое омоложение Иммуномодулирующая Сила и тонус</p>	<p>Чайный сбор</p> <p>“Осенний переполох”</p> <p>Профилактика осенних и зимних простудных недугов</p>	<p>Чайный сбор</p> <p>“Секреты Бабы Яги”</p> <p>Укрепление костной и хрящевой ткани Польза для ногтей, волос, кожи</p>
<p>Чайный сбор</p> <p>“Око Гора”</p> <p>Очищение сознания Медитация Успокоение</p>	<p>Чайный сбор</p> <p>“Мистерия ЖИЗНИ”</p> <p>Регенерация тканей, восстановление</p>	<p>Пачки по 25 пакетиков Стоимость от 300 до 1400 рублей</p>

Реклама

ЭНЕРГОКАМЕРА НА ОЗЕРЕ СВЕТЛОЯР

МЕСТО, ГДЕ МЕНЯЕТСЯ АУРА ЧЕЛОВЕКА

Широко известно и подтверждено многими исследованиями, что вокруг человека есть невидимая энергетическая оболочка. Она отражает физические и психические процессы, происходящие в нашем организме, защищает от внешних информационных воздействий. При этом многие специалисты уверены, что энергетическое поле первично, а материальное, осязаемое - вторично. У каждого из нас аура имеет разную форму, объем и цвет (это фиксируют современные компьютерные программы). Чем она ровнее, больше и светлее, тем гармоничнее состояние, в котором находится личность. Аура - это, по сути, результат многодневных мыслей, эмоций, действий человека. Сложно поверить, что ее можно серьезно изменить за... 30 минут. Но именно это происходит в энергокамере - уникальном аппарате, разработанном российскими учеными! В октябре 2021 года такая энергокамера появилась в Нижегородской области в окрестностях озера Светлояр - известного места силы. Ее операторами стали мастера энергетических и телесных практик, представители центра энерготехнологий «Неосфера» Иван Ковлягин и Елена Смирнова. Корреспондент «Alfa Жизни» стал одним из первых, кто опробовал действие прибора на себе, а заодно - узнал подробности о его функциональных возможностях.

В основе энергокамеры лежит принцип «Зеркал Козырева». Это спиральная цилиндрическая конструкция из вогнутых металлических секций, отражающая, фокусирующая и усиливающая различные виды излучений, исходящих от био-объектов. «Эксперименты с вогнутыми пластинами проводились еще в СССР - для военных целей, а потому долгое время были засекречены, - рассказывает Иван. - Ученые во многом были вдохновлены опытами Леонардо да Винчи, Нострадамуса и других гениев, опередивших свое время: они помещали себя в конструкции из вогнутых материалов, наблюдали за происходившими изменениями. Еще зафиксировано немало наблюдений, как у людей, оказавшихся в пространстве между вогнутых скал, менялось сознание. Что касается «Зеркал Козырева», то с ними проводились опыты, кажущиеся невероятными (имело место даже перемещение во времени). Особое впечатление произвел эксперимент, в котором участвовало 15 стран: находившийся в одном устройстве человек силой мысли успешно передавал знаки в другое устройство, расположенное на расстоянии сотен километров! Наша энергокамера такое не может, но в ней заложена часть этих прорывных технологий. Она сделана из металла, соединенного с кварцем: такая оболочка

ка полностью защищает человека от внешнего энергетического воздействия».

Иван и Елена долгое время занимаются энергетическими практиками, являются тонко чувствующими людьми, обладают обширной информацией об устройстве человека и вселенной. Прежде, чем привести аппарат в Нижегородскую область, они много раз проверили его действие на себе, получили впечатляющие для себя результаты. «Сейчас установка есть в целом ряде городов России, но уникальность нашего устройства в том, что его действие усиливается местом - озером Светлояр, издавна привлекающим осознанных людей, - говорит Елена и Иван. - Кстати, многие операторы устройства отмечают, что оно буквально меняет, чистит пространство вокруг себя: рядом закрываются заведения, далекие от темы саморазвития, и, наоборот, открывается что-то полезное. Было бы здорово, чтобы и у нас здесь возник ретритный центр, который стал бы местом притяжения всех людей, занимающихся саморазвитием».

Сеанс в энергокамере проходит по следующему алгоритму. Сначала вам с помощью специального прибора измеряют координаты вашей ауры (они считываются с точек на ладонях рук, «ответственных» за энергетические центры - чакры). **На компьютере строится очень подробная 3D-модель вашей энергетической оболочки: многоцветную голограмму можно прокрутить на 360 градусов.** Специалисты центра «Неосфера» сразу дадут экспресс-оценку вашего состояния: в каких сферах жизни все хорошо, а в каких имеются перекосы, о каких проблемах сигнализирует аура, чего не хватает, чтобы добиться счастья и гармонии. «Уже одно это было очень ценно - делится корреспондент «Alfa Жизни». - Меня очень удивило, что на основе 3D-модели ауры операторы давали такую точную информацию, которую просто невозможно заранее знать или считать с собеседника в результате кратковременного общения».

Далее человек ложится в горизонтальный цилиндр, имеющий пропорции, соответствующие золотому сечению. Ему надевают наушники, в которых, после закрытия оболочки устройства, начинает играть особый музыкальный ряд. Вы можете расслабиться и ни о чем не думать, или сосредоточиться на позитивных установках, которые стоит запустить в свою жизнь, на поиске решения каких-то проблем. После 30 минут нахождения в замкнутом пространстве у человека

Аура человека до энергокамеры

Аура человека, побывавшего в энергокамере

Команда центра энерготехнологий «Неосфера»

снова берут замеры параметров ауры. И он на экране компьютера наглядно видит изменения. Как правило, аура увеличивается в размерах, становится ровнее и светлее. Эта картинка сама по себе врезается в память, но, пожалуй, самое важное здесь - запомнить обновленное состояние, инсайты, желания, озарения, пришедшие за время сеанса, попытаться сосредоточиться на них в течение ближайших дней, **сделать новый формат мыслей своей привычкой**, произвести конкретные действия в реальности.

Что ты ощущаешь, когда попадаешь в энергокамеру? Как минимум, **огромный прилив сил: тебе хочется действовать, творить, двигаться вперед, коммуницировать, превращать планы в жизнь.** Такая энергия - крайне ценный ресурс в стрессовом и информационно перенасыщенном мире. Ко многим приходит целая россыпь свежих идей. Включается механизм саморегуляции организма: он стремится прийти к своему идеальному состоянию. Тело может ощущать необычные вибрации, а в голове могут возникнуть фантастические образы. Иногда приходят воспоминания о каких-то событиях из прошлого, о которых, казалось бы, давно забыл: возможно, именно они - ключ к решению сегодняшних проблем. Многие становятся более чувствительными, эмоциональными, а у некоторых даже пробуждаются особые способности.

Энергокамера может способствовать решению проблем со здоровьем. Вообще, как говорят Иван и Елена, аура первична, а физиологические процессы вторичны. Дисгармоничные мысли и действия искривляют энергетическое поле, тесно связанное с физическим телом. Нарушается баланс процессов в организме, что приводит, в том числе, к активизации различных бактерий, вирусов. Нужно бороться не с симптомами, как делает большинство, а разбираться в истинных причинах, запустивших заболевание. А их, по словам наших экспертов, всего две (если смотреть глобально) - проблемы во взаимоотношениях с родителями и в реализации мужского/женского потенциала (это уже отдельная большая тема). И вот эти первопричины благодаря устройству можно найти достаточно быстро.

Если вы хотите ощутить на себе, как работает энергокамера на озере Светлояр, узнать более подробную информацию о процедуре, то заходите в группу vk.com/neosfera_svetloyar и звоните по телефонам: 8-920-068-88-91 (Иван), 8-987-742-93-71 (Елена).

ПОЧЕМУ ТАНЦЫ ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ?

Еще в танцевальной студии «Спектр» практикуется постановка аффирмаций перед танцем (то есть позитивных утверждений, которые должны воплотиться в реальности). По словам Юлии, во время танца позитивные мысли (из-за особого состояния мозга в данном процессе) гораздо легче проникают в подсознание. Мужчины, к примеру, могут «заказать» себе смелость, а женщины - повисить свою привлекательность в глазах противоположного пола. Можно дать такие установки, как «Я легко вступаю в коммуникацию с людьми» или «Я отлично танцую».

Есть много исследований о том, что определенные виды эмоций «записываются» в определенных частях тела. Зная, за какие чувства и проблемы «отвечает» та или иная область (информация про это есть в интернете), можно намеренно направить на них свое внимание. Существует даже танец отдельными частями тела - body jazz, придуманный Габриэлой Рот. Вы двигаетесь сначала только ступнями, затем коленями, потом бедрами и т.д. Если человеку требуется заземлиться, приобрести уверенность, опору, то лучше переходить от нижних частей тела к верхним. А если хочется освободиться от мешающих мыслей, пробудить творчество, вдохновение, то стоит начать с головы.

Танцевать интуитивно может любой человек у себя дома, включив колонки на всю громкость. Но, конечно, когда ты танцуешь в группе, круговорот энергии намного мощнее, не говоря уже о том, как много эмоций ты получаешь от взаимодействия с окружающими. В «Спектре» люди не просто хаотично танцуют, кто во что горазд, а выполняют интересные задачи. Например, есть практика под названием «Зеркало». Один партнер в паре делает различные движения, а задача второго - точно их копировать. Данный процесс позволяет ведущему ощутить свою значимость, позитивно принимать собственные движения, а «зеркалу» - учиться доверять, лучше понимать чувства партнера.

В другом упражнении людям нужно танцевать максимально близко к определенному человеку,



Продолжение
Начало на стр.6

Танец - это отличная возможность выплеснуть заблокированную в теле энергию вовне, что, так или иначе, сказывается на всех сферах жизни

но при этом ни в коем случае не касаться его. Это создает особую энергетику в пространстве, атмосферу единения и взаимного уважения. И таких увлекательных задач, позволяющих человеку максимально раскрыться, выразить себя, высвободить эмоции, в интуитивных танцах можно придумать очень много. Есть и глобальные практики, имеющие большой психотерапевтический эффект. Так, Юлия рекомендует «Капсулу времени»: ты поочередно погружаешься в разные годы своей жизни, пытаешься воплотить в движениях те эмоции, которые были характерны для определенных периодов.

Отдельно стоит отметить позитивное влияние свободного танца на детей. Известно, что юное поколение сегодня погружено в гаджеты, а живое общение со сверстниками складывается сложно. И здесь, как раз, есть уникальная возможность получить опыт коммуникации с разными характерами, типажам, научиться лучше понимать и принимать окружающих. Ребенок учится доносить свои мысли невербально, выражать себя, проявлять индивидуальность, а самое главное - чувствовать свои желания, находиться в контакте со своим телом. И это очень пригодится во взрослой жизни, когда человек будет испытывать все большее давление внешней среды.

Наверняка вы не раз замечали, что у женщин и мужчин, решивших резко похудеть и предпринимающих к этому много усилий, сильно меняется не только тело, но и лицо - к сожалению, зачастую не в лучшую сторону. Иногда кажется, будто они постарели на несколько лет. Чем взрослее человек, тем такая закономерность проявляется все более явно. Неужели мы вынуждены будем всю жизнь делать выбор - иметь красивое тело и несколько обвисшую физиономию, либо быть кругляшом, зато без морщин на лице? Нет, проблема вполне решаема! И, пожалуй, одно из лучших средств для этого - техники фейсбилдинга (гимнастики для лица), который приобретает все большую популярность в мире. Основной его принцип - напряжение и расслабление мышц, питание и омолаживание за счет этого тканей и кожи лица, шеи и зоны декольте. А еще лучше - попробовать разрабатанную на основе фейсбилдинга методику фейсдансинг.

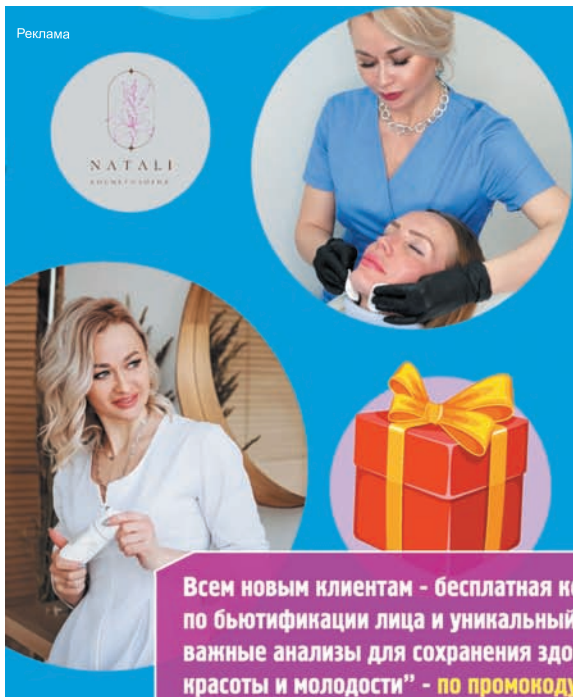
МЫШЦАМ ЛИЦА НУЖНЫ ТРЕНЕРОВКИ

Когда наше тело теряет объемы? Например, когда мы перестаем есть или едим избирательно согласно какой-то диете. Грамотные физические нагрузки делают наше тело стройным, но при этом еще и упругим, подтянутым. А похудение без физкультуры часто оборачивается безжизненными складками и обострением желания покушать. Секрет эффективности спорта, танцев, ходьбы и т.д., помимо всего прочего, в том, что, когда мышцы работают, выделяется гормон РАДОСТИ. Когда тело получает такой естественный мотиватор, совмещенный с позитивным отражением в зеркале, оно уже не хочет возвращаться к прежнему формату, и нам становится гораздо легче отказаться от запретного.

Лицо очень схоже реагирует на похудение. Без тренировок мышц, без физической нагрузки оно скукоживается. Это выражается в провисании щек, «западении» глаз и появлении синевы под ними, появлении мелких морщинок, и в целом ухудшается цвет лица, а человек выглядит каким-то изможденным. Многие думают, что без «подшить - подрезать - заколоть» здесь ничего не исправить. На самом деле, все поправимо: нужно просто работать с мимическими и жевательными мышцами!

Мимические мышцы - самые маленькие: их

Реклама



Natali Afegova эксперт в сфере КОСМЕТОЛОГИИ

Более 10 лет практики в Нижнем Новгороде, Москве и Дубаи
Более 10 000 довольных клиентов
Сертифицированный тренер косметологов
Автор уникальных он-лайн курсов
"Сам себе косметолог"

Всем новым клиентам - бесплатная консультация по бьютификации лица и уникальный Гайд "Самые важные анализы для сохранения здоровья, красоты и молодости" - по промокоду "ALFA"!

8-902-785-0008

[natali_kosmetolog_nn](https://www.instagram.com/natali_kosmetolog_nn)

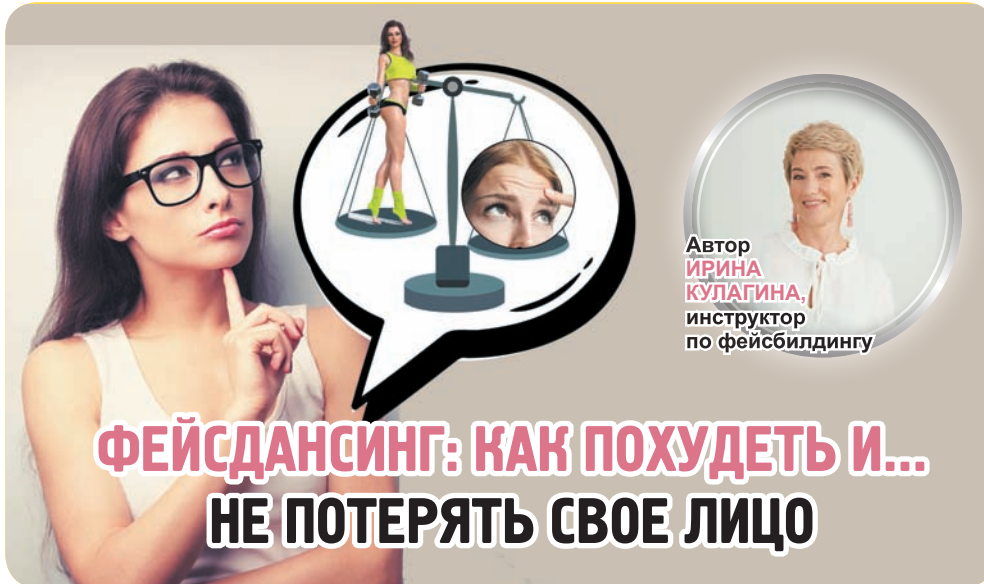
Огромный спектр услуг по омоложению лица

Аппаратная косметология, пилинги, массаж лица

Программы похудения, подбор косметики

Обучение косметологов с нуля, онлайн-курсы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ



Автор
**ИРИНА
КУЛАГИНА**,
инструктор
по фейсбилдингу

ФЕЙСДАНСИНГ: КАК ПОХУДЕТЬ И... НЕ ПОТЕРЯТЬ СВОЕ ЛИЦО

очень сложно тренировать. Часть из них ослабляется, а другие, наоборот, впадают в жесткий спазм. Чтобы их сбалансировать, требуется больше терпения, чем при работе с телом в спортзале. Жевательные относятся к основной группе скелетных мышц. Это главные детонаторы перенапряжения на лице. Их необходимо расслаблять и вытягивать ЕЖЕДНЕВНО! Это важно не только для эстетики, но и для здоровья. Помимо атрофии и излишнего напряжения вышеназванных групп мышц, к мышечному дисбалансу лица приводит сильное перенапряжение шейного, грудного отдела, верхней части спины. И со всем этим прекрасно работает фейсдансинг.

КАК ФЕЙСДАНСИНГ СПАСАЕТ ЛИЦО?

Фейсдансинг - это методика фейсбилдинга, разработанная на основе собственных практических действий и реального оффлайн процесса обучения более 1000 человек. Такое название было дано потому, что многие упражнения делаются под разнотемповую музыку. Благодаря этому достигаются нужные состояния для прорабатываемых тканей: тонус, бодрость, оживление либо релакс и успокоение. Фейсдансинг воздействует на все ткани лица, шеи, зоны декольте: мышцы, фасции, связки, кости, хрящи, кожу. **Упражнения усиливают**

кровообращение и лимфоток, кислород лучше поступает в клетки, интенсивнее формируются коллаген и эластин.

У людей, регулярно практикующих фейсдансинг, происходит естественная подтяжка и скульптурирование лица: «поднимаются» верхние веки и виски, «распахивается» взгляд, формируются красивые щеки, увеличивается объем губ и многое другое. Также наблюдается хороший оздоровительный эффект. Так, когда убирается отечность, пропадают прежние головные и шейные боли. Еще улучшается питание мозга, а отсюда - улучшение памяти и работы всех репрезентативных систем человека. Нельзя не упомянуть и психологический аспект. Занимаясь гимнастикой для лица и шеи, фейсбилдеры видят себя ежедневно в зеркале от 15 минут, нравятся сами себе, получают массу комплиментов. Повышается уверенность человека в себе, своих возможностях, улучшаются отношения с другими людьми, карьера и т.д.

ВАЖНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ЛИЦОМ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Стоит отметить, что, на какой бы вы ни сидели диете, белковые продукты в рационе очень нужны. Белок нужен не только для тела, но и для построения красивого, эстетичного лица. Еще важно следить за своей осанкой, правильным

положением шеи. Спазмированные мышцы в этой области сильно мешают оттоку жидкостей, и отсюда - отечность, застойные явления в лицевых тканях. Необходимо уменьшить перенапряжение мышц шейно-воротниковой зоны и «распрямитесь». Одновременно следует начинать тренировать мимические и расслаблять жевательные мышцы. Лучше это делать не по обрывкам информации из интернета, а под наблюдением опытного эксперта (чтобы все было грамотно и безопасно). И тогда вы в скором времени обязательно заметите, как улучшается цвет вашего лица, его архитектура, приходят визуальные результаты лифтинга: сглаживание носогубного залома, подъем висков и верхнего века, выравнивание овала лица и т.д. **Все это позволит вам более интенсивно заниматься в спортзале, пробовать более радикальные ограничения в питании без боязни испортить внешний вид той части тела, которая является и будет являться вашей визитной карточкой по жизни.**

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ФЕЙСДАНСИНГА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВЫХ ЩЕК И СОХРАНЕНИЯ ЭСТЕТИЧНОГО ОБЪЕМА ЛИЦА

1. Щечки - яблочки. Набираем в рот воздух и гоним его: крутим по кругу в одну сторону 5 раз, затем в другую - 5 раз. Далее - просто из стороны в сторону (10 раз). Упражнение выполняется неспешно, по возможности, плавно, не рывками. Отслеживаем, в какую сторону это делать легче, а в какую - сложнее: постепенно асимметрия сгладится. Надуваем щеки, держим воздух внутри, а кончиками пальчиков пытаемся этот воздух сдуть (на 10 счетов).
2. Рот делает большую «О», губы закатываем за зубы. Указательные пальцы слегка (без нажима) кладем на скуловые кости. Уголки рта в динамике двигаются к вискам, а указательные пальчики при этом должны ощущать подъем ваших щечек (10-15 повторов).
3. Снова рот делает большую «О», а губы закатываются за зубы. Второй, третий и безымянный палец обеих рук плотно ставится с каждой стороны - чуть шире уголков рта. Глубоко (а не по поверхности кожи!!!) поднимаем пальцами ткани к вискам (5-10 раз).
4. Глубокий вздох - надуваем снова щеки воздухом. Делаем медленный расслабляющий выдох (5 раз).

ИРИНА КУЛАГИНА
тренер и автор методики

+7 (951) 902 28 76

Успей остаться молодой!

групповые и индивидуальные занятия
онлайн и офлайн

@irina_kulagina_facebuilding
<https://vk.com/facebuildingrussia>



FACEDANCING
by Irina Kulagina

Реклама

M+Ж

САМОРАЗВИТИЕ

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
В КУЛЬТУРУОТДЫХ &
РАЗНООБРАЗИЕ ЖИЗНИ

СТИЛЬ & ВЕЩИ

ЗДОРОВЬЕ
& СПОРТМОЛОДОСТЬ
ДУШИ

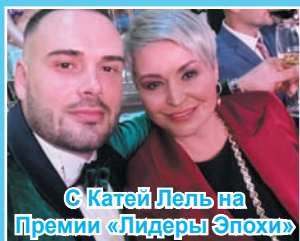
АНТОН ТРЕГУБОВ

Наш сегодняшний герой рубрики «Alfa Персона» в начале нулевых годов был обычным нижегородским школьником, активно искавшим, на чем можно заработать деньги. А сегодня, в 36 лет, Антон Трегубов - основатель одной из крупнейших в России компаний, занимающихся морепродуктами и мировой бакалей - «Икорный Магнат», которая известна далеко за пределами страны. Более того, он является блогером с многомиллионной аудиторией (@caviarmagnat), общается и делает совместные проекты с российскими звездами, а в 2021 году на всероссийской Премии «Лидер года» стал победителем в номинации «Бизнесмен года». Пример Антона показывает всем, что добиться впечатляющего успеха вполне реально, если уверено идти к своей цели, упорно работать над собой, вкладывать в любимое дело много времени и сил.

Напомним, что в рубрике в концентрированном виде отражается концепция нашего журнала. «Alfa Жизнь» условно делится на 7 разделов, соответствующих определенным сферам человеческой жизни, а герои проекта «Alfa Персона» - это нижегородцы, у которых все прекрасно во всех этих сферах. Их примеры наверняка вдохновят многих на развитие и достижение целей.



ЦИТАТА: «Нужно не гнаться за деньгами, а искать возможности, цепляться за них, меньше сидеть и больше двигаться, идти по пути проб и ошибок»



С Катей Лель на Премии «Лидеры Эпохи»

- Что можно считать отправной точкой вашего нынешнего успеха?

- Еще в школе я обнаружил в себе предпринимательскую жилку. Уже тогда, кстати, мне было намного интереснее общаться с успешными людьми лет за 30, чем с ровесниками. Они меня многому научили: я понял, как можно делать деньги в нашей стране. Первый серьезный доход получил в 14 лет: мы организовали сбыт финских б/у-телефонов в Россию - привозили их автобусами. Стоял 2000 год, мобильники были редкостью в стране, поэтому их очень быстро разбирали. Сотовая связь, помню, тогда была очень дорогой. Я очень быстро понял, что хочу заниматься собственными бизнес-проектами, а не работать «на дядю». Будучи старшеклассником, перевелся на дистанционное обучение, потому что учеба сильно отнимала время, мешала зарабатывать. Потом поступил в НИМБ на специальность «Менеджмент организации» и продолжал искать себя в бизнесе - попробовал очень многое. И в 2010 году я основал компанию «Икорный Магнат», само название которой характеризовало меня как личность и мотивировало на достижение впечатляющих результатов. Выбрал данную нишу потому, что она никогда не потеряет актуальность: люди всегда будут хотеть есть и пить. Сначала мы просто занимались оптовыми продажами икры, затем появились онлайн- и оффлайн-продажи продуктов под брендом «Икорный Магнат by Tregubov». Товары продаются, как через интернет, так и в наших фирменных магазинах, которые мы активно открываем по всей России.

- Как вам удалось не только построить прибыльный бизнес, но и стать одним из лидеров в данной нише в России?

- Наверное, секрет в том, что я очень люблю свое дело, думаю о бизнесе почти 24 часа в сутки. Мы работаем, прежде всего, для людей, а не ради выгоды: потребителям нравятся качество продуктов, адекватные цены, усло-

вия, сервис. А еще мы очень дорожим своим именем, репутацией. И сейчас такого богатого ассортимента морепродуктов, как у «Икорного Магната», пожалуй, нет ни у кого в России.

- Почему вы в 2021 году неожиданно решили стать блогером?

- Я думал о том, как увеличить узнаваемость своей марки «Икорный Магнат». Пришла идея сделать рекламные коллаборации со звездами. Мы с ними стали делать совместные конкурсы с очень крутым призовым фондом (автомобили, сотни тысяч рублей). Подчеркну, что призы вручались по-настоящему, а не как это часто бывает в подобных розыгрышах. С апреля 2021 года у меня очень быстро стало расти число подписчиков. В итоге, на Премии «Человек Года 2021» я победил в номинации «Прорыв года» за самый большой прирост подписчиков в Инстаграм за всю историю соцсети в России (6 миллионов за 5 месяцев). Думаю, во мне и в моем блоге людей привлекает харизма, юмор, большая мотивация к достижению целей: они примеряют на себя, что такое быть богатым и успешным. Я рассказываю о том, что каждый может добиться того же. Еще периодически устраиваю акции с раздачей денег среди подписчиков. Например, недавно разыграл 200 000 рублей на 10 человек. Мне нравится помогать людям. Я придерживаюсь принципа: если хочешь, чтобы к тебе больше приходило, нужно не только брать, но и отдавать.

- За последний год вас отметили на целом ряде Премий. Расскажите об этом.

- Да, было несколько номинаций на Премии «Человек Года 2021»: я стал «Прорывом года» за свой Инстаграм, а моя компания - победителем в номина-

ции «Бизнес». На «Лидере Года 2021» меня признали «Бизнесменом года», а «Икорный Магнат by Tregubov» - «Лучшей торговой маркой России». А буквально на днях прошла Премия «Лидеры Эпохи 2021», где я выиграл в номинации «Прорыв эпохи» (за 8 миллионов подписчиков в Инстаграме за 7 месяцев), а «Икорный Магнат» - в номинации «Надежность и репутация».

- Чувствуете, что публичность, слава как-то вас изменила?

- Разве что стал больше сдерживать себя, взвешивать слова. Звездная болезнь не появилась. Я был и остаюсь самим собой, что и всем советую.

- Что бы вы посоветовали молодым и не очень молодым людям, которые хотят достичь успеха в бизнесе, любимом деле?

- Нужно не гнаться за деньгами, а искать возможности, цепляться за них, меньше сидеть и больше двигаться, идти по пути проб и ошибок. Целеустремленность во главе всего, но не стоит сразу ставить слишком глобальные цели: начните с небольших. И не теряйте время: мне, например, сейчас 36 лет, а кажется, что еще вчера было 25.



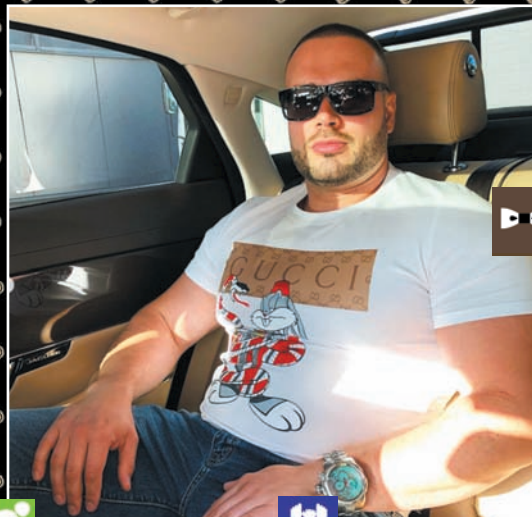
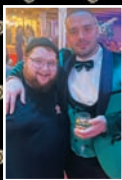
Вручение Премии «Человек Года»

- Как вы предпочитаете отдыхать?

- Нравится летать на вертолетах, управлять яхтами, играть в гольф, путешествовать. Предпочитаю летать на Кипр и в Эмираты. Возможно, банальный выбор, но экзотические путешествия я тоже очень люблю. А так, часто езжу в свой прекрасный домик на Горьковском море. Там я наслаждаюсь природой, готовлю на мангале, медитирую.

- В вашей жизни наверняка много светских мероприятий...

- Да, меня постоянно зовут на телевизионные, различные Премии, закрытые вечеринки. Там я, в том числе, постоянно пересекаюсь со всем известными людьми, звездами ТВ и интернета. Если вы заглянете в сториз в моем Инстаграме, то все это увидите.



- В одежде предпочитаю удобные вещи обычного кроя. Все костюмы и почти все пальто, шубы мне шьют на заказ. Джинсы и куртки привожу из Италии. Из брендов больше всего люблю Versace. Также нравятся Gucci, Fendi, D&G, Armani. А вот к Philipp Plein отношусь скептически: их одежда выглядит как-то «по-цыгански». В целом у меня в гардеробе нет ни одной вещи стоимостью больше 1 миллиона рублей: стараюсь сдерживать себя от безумных покупок. Если говорить о часах, то однозначная любовь - модели Rolex. Любимая автомобильная марка - Range Rover.

С Никитой Джигурдой на Премии «Человек Года»



В парке Ferrari в Дубаи



- Человеку важно чувствовать себя молодым как можно дольше. Для этого нужно постоянно развиваться, следить за трендами, быть открытым всему новому.

- Из литературы предпочитаю книги по саморазвитию. Из музыки - Виктора Цоя и классику. Из фильмов особо ничего не могу выделить: нравятся разные жанры, но, пожалуй, больше люблю те, что мотивируют добиваться успеха.

- Я всегда любил спорт, поддерживал и продолжаю поддерживать себя в форме. Особое внимание уделял тяжелой атлетике, культуризму. Также мне нравится кататься на сноуборде и управлять яхтами. В питании стараюсь есть меньше жирного и больше - морепродуктов. Из тренажеров у меня дома только турник. И этого вполне хватает, чтобы держать тонус, рельеф тела. Делаю упражнения каждое утро в течение 20-25 минут: подтягивания (3 подхода по 30 раз), планку на полу и планку на турнике.



- Какие качества в девушках вам нравятся?

- Главное, чтобы с ними было интересно общаться. Важно, чтобы женщина умела поддерживать мужчину, подталкивала к развитию, к каким-то действиям, помогала идти вперед. И, конечно, она должна быть красивой, высокой, сексуальной.

- Жена ревнует вас к другим женщинам?

- Возможно, в какой-то степени. Но особого повода я не даю, так как глубоко погружен в работу. И, конечно, очень сильно люблю свою жену, многое вкладываю в нашу семью.

ИКОРНЫЙ МАГНАТ
Торговый Дом



бч Трегубов

ИКОРНЫЙМАГНАТ.РФ 291-55-51

ТД "ИКОРНЫЙ МАГНАТ" - ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОПТОВО-РОЗНИЧНАЯ КОМПАНИЯ ПО ОНЛАЙН И ОФФЛАЙН ПРОДАЖАМ В РОССИИ, СНГ И СТРАНАХ ЕВРОПЫ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩАЯСЯ НА МОРЕПРОДУКТАХ, РЫБЕ, ИКРЕ И МИРОВОЙ БАКАЛЕЕ

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ ПРОХОДИТ СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА НА ВСЕХ ЭТАПАХ РАБОТЫ

МЫ ЯВЛЯЕМСЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯМИ, СТРАТЕГИЧЕМИ ПАРТНЕРАМИ И ДИСТРИБЬЮТЕРАМИ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

АДРЕСА МАГАЗИНОВ

Н.НОВГОРОД,
УЛ. М.ГОРЬКОГО, 45

Н.НОВГОРОД,
УЛ. БЕЛИНСКОГО, 9Б

ДЗЕРЖИНСК,
УЛ. ГАЙДАРА, 68

ПАВЛОВО,
УЛ. ЧАПАЕВА, 32

КСТОВО,
Б-Р НЕФТЯНИКОВ, 11А

НОВЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ

В последнее время в Нижнем Новгороде крайне редко появляются интересные заведения для отдыха с друзьями, коллегами и семьей. Это продолжается: на смену не выдержавшим конкуренции и современных реалий кафе и ресторанам приходят проекты свежего формата. И специально для вас, дорогие читатели, мы дарим при...

АКЦИЯ

ПРИХОДИ В КОФЕЙНЮ "СЧАСТЬЕ" С ЖУРНАЛОМ "ALFA ЖИЗНЬ" - ПОЛУЧИ ПЕЧАТЬ НА КОФЕ БЕСПЛАТНО!

АРТ-КОФЕЙНЯ "СЧАСТЬЕ" КОФЕ + ГАЛЕРЕЯ-МАГАЗИН + КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

В самом центре Нижнего напротив Кремля открылось арт-кафе, аналогов которого в городе, пожалуй, нет. С одной стороны, здесь можно отведать правильно приготовленный кофе с вкуснейшими десертами, а с другой, посмотреть и приобрести произведения искусства.

Что касается кофе, то главная фишка заведения - печать цветных изображений на напитках. Именно в «Счастье» находится пока единственный в Нижнем Новгороде принтер, наносящий рисунки в цвете - специальной съедобной цветочной пылью. Напечатать можно абсолютно любое фото, логотип, картинку: достаточно просто передать файл бармену с помощью удобного вам мессенджера, соцсети. Понятно, что изображение долго не проживет, но можно сохранить на память селфи с эксклюзивным напитком. А еще представьте, как удивится ваша вторая половина, когда увидит свое фото на напитке, заранее заказанном в кофейне! Кстати, изображения здесь наносят даже на десерты. Упаковка с пирожными, украшенными фотографиями, стала бы оригинальным подарком на чей-нибудь день рождения.

Арт-составляющая заведения - это, прежде всего, картины нижегородских художников. Жанры - от классического пейзажа до комиксов, стоимость - от 2500 до 70000 рублей. Также в кафе представлены изделия из керамики, флорариум ручной работы и многие другие эксклюзивные вещи, которые стали бы отличным украшением офисов, квартир и загородных домов.

«Авторские произведения у нас покупают все активнее. Например, очень популярны гипсовые статуэтки персонажей фильмов Marvel, - рассказывает создатель кофейни «Счастье», предприниматель Илья Сидоров. - Еще здесь можно увидеть много прекрасных картин моей мамы Светланы Сергеевны. **А в целом мы максимально открыты к сотрудничеству с художниками и другими творческими людьми. В кафе, при желании, можно организовать даже персональную выставку. Но сразу скажу, что отбор работ будет строгим.**

Если вы хотите представить и продавать свое творчество в «Счастье», то свяжитесь с Ильей по телефону 8-920-078-9888 и напишите ему в соцсетях - пришлите ссылки на свои работы.

«Одна из наших миссий - популяризовать среди нижегородцев традицию покупать и продавать подарки ручной работы (от брошек до скульптур), - делится Илья. - И мы намерены планомерно расширять ассортимент таких вещей в нашем заведении».

Кафе «Счастье» имеет 2 этажа. Нижний этаж - это специальная площадка, предназначенная, в том числе, для проведения различных мероприятий. Уже сейчас тут проходят игры в «Мафию», игра «Денежный поток», небольшие тренинги. Здесь создатели заведения так же открыты для любого партнерства - готовы предоставить пространство на различных условиях.

Площадь Минина
и Пожарского, 5
[instagram.com/art_happy_nn](https://www.instagram.com/art_happy_nn)
+7 (920) 078-98-88



ЗАВЕДЕНИЯ НИЖНЕГО

ми, любимыми людьми. Наоборот, из-за пандемии, различных ограничений очень многое закрывается. Тем не менее, жизнь формата "Alfa Жизнь" решила сделать обзор нескольких любопытных, на наш взгляд, заведений, которые появились в городе. Яркие "плюшки", которыми можно воспользоваться в одном из этих заведений.

VIP CAR BAR

МЕСТО ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ АВТО PREMIUM-КЛАССА



Некоторые авто, которые можно взять в аренду в Vip Car Bar



Chevrolet Corvette C7



Mercedes C-Class



Porsche Panamera



Bentley Continental GT

Около 3 лет назад в Нижнем появилась компания Vip Car Rental (VCRNN), которая дает в аренду авто премиум- и люкс-класса, а также спорткары. Благодаря VCRNN, уже сотни нижегородцев и гостей города смогли почувствовать себя «королями» жизни, рассекая по улицам на таких шикарных авто, как Chevrolet Corvette C7 или Cadillac Escalade. И вот в конце 2021 года создатель VCRNN запустил проект Vip Car Bar - возможно, первое заведение в России, посвященное premium-автомобилям.

Здесь буквально все пропитано любовью к дорогим, красивым и мощным машинам. Чего только стоят вешалки, барные стулья и скамейка на улице, «собранные» из деталей автомобиля: настоящие произведения искусства! Каждый столик в баре (всего их 14) посвящен определенной марке: Mercedes, BMW, Rolls-Royce, Tesla... Тут можно потрогать игрушечные модели авто и заказать в меню тематические напитки, например «Дерзкий Corvette» или «Рыжий Макларен с вишневым салоном».

Но, конечно, внешними атрибутами все не ограничивается. Прямо в баре, помимо еды и напитков, вы можете заказать в меню premium-автомобиль из коллекции VCRNN, скажем, Porsche Panamera 4 или Jaguar XJ. И после отдыха в заведении вы с

комфортом, ощущая скорость каждой клеточкой тела, поедете домой, на свидание или какой-то мероприятие. При этом можно нанять водителя, если самому садиться за руль нет желания (или нельзя).

Еще в меню Vip Car Bar есть услуги, связанные с личным авто посетителей. Недалеко от заведения находится точка, где сделают детейлинг (комплекс процедур по уходу за транспортным средством), помогут машину, пока хозяин вовсе наслаждается отдыхом.

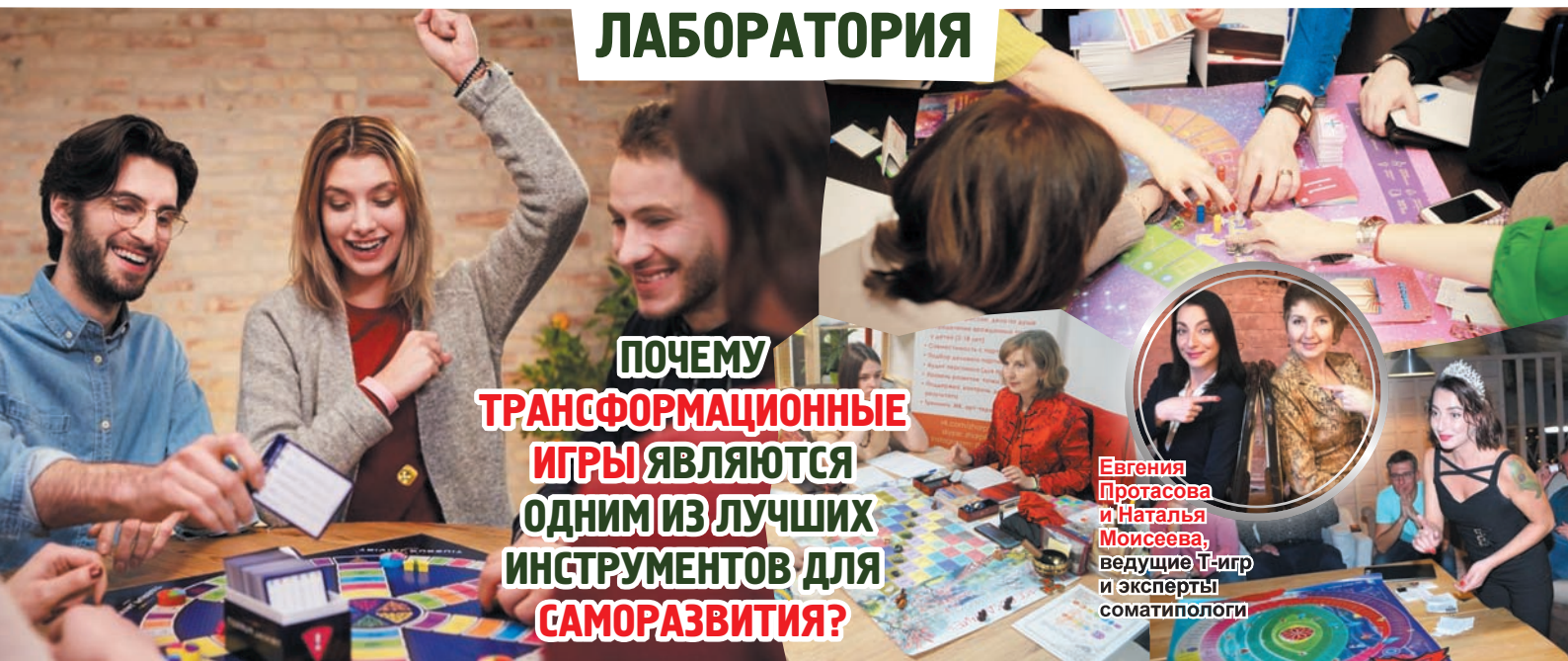
Среди развлечений бара - PlayStation, настольные игры и даже уникальный сенсорный стол, на котором несколько человек могут играть в видеоигры, смотреть видео на YouTube и еще что-то интересное в интернете. Обычно люди за этим столом «залипают» надолго. Отдельных слов заслуживают очень уютные vip-зоны бара, где можно в уединении замечательно провести время со второй половиной или друзьями.

Создатели Vip Car Bar намерены сделать его местом притяжения всех нижегородских любителей хороших машин. В планах - проведение многочисленных тематических мероприятий, автозабегов. А уже сейчас новогодними корпоративами в баре активно интересуются работники автосалонов, которым очень интересен отдых в обстановке, близкой им по духу.

Большая Печёрская, 37
vk.com/vcrnn
instagram.com/vipcarrental_nn
8 (930) 671 6000



ЗЕРКАЛО, ЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ



ПОЧЕМУ ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ?

Евгения
Протасова
и Наталья
Моисеева,
ведущие Т-игр
и эксперты
соматипологи

В день 800-летия Нижнего Новгорода происходило множество событий. И одно из них - самый массовый официально зарегистрированный танцевальный челлендж «Танцуй, Нижний Новгород!». Одновременно на восьми городских площадках 2418 человек синхронно выполняли движения под музыку. Фиксировать рекорд лично приезжал создатель «Книги рекордов России» Алексей Свистунов. Этот уникальный человек, работавший корреспондентом в золотой период отечественной журналистики (80-е годы прошлого века), посвятил рекордам больше 30-ти лет своей жизни. За это время он побывал в бесчисленном количестве уголков мира, лично общался с сотнями известных лиц, в том числе с руководителями государств, своими глазами видел самые необычные и уникальные явления.

Как создавалась «Книга рекордов России»? Что нужно сделать сегодня, чтобы туда попасть? Какими особенными достижениями может похвастаться Нижний Новгород? Об этом и многом другом нам рассказал гость из Москвы.

СУДЬБОНОСНАЯ ПОЕЗДКА В США И ИНТЕРВЬЮ ЛАРРИ КИНГУ

Темой рекордов Гиннеса я заинтересовался, еще будучи школьником. В 70-е годы прошлого века написал множество коротких заметок для газеты «Советская Россия» о достижениях в различных областях жизни. Брал оригинальные английские тексты, переводил, обрабатывал их. Это потом очень помогло впечатлить приемную комиссию в МГИМО, куда я поступал на специальность «Журналист-международник». Через некоторое время начал работать в газете «Комсомольская правда». И вот весной 1989 года редакция оправила меня в месячную командировку в США. Цель - сопроводить студентов-международников, ехавших на молодежную встречу в американский университет (аналог МГИМО). В своих материалах я должен был рассказывать не только о приключениях студентов, но и о жизни в США в целом.

На центральном вокзале Нью-Йорка я исполнил давнюю мечту - купил ту самую «Книгу рекордов Гиннеса». Это настоящая сокровищница для журналиста, генератор будущих заметок на месяцы вперед. И, знаете, в этой

книге меня многое шокировало: целый ряд фактов, связанных с СССР/Россией, явно не соответствовал действительности. Так, автомат Калашникова там назывался «самым смертоносным оружием в истории» (по количеству жертв). Это неправда, ведь АК-47 был изобретен после Второй мировой войны. Здесь же упоминалась наша Царь-пушка как самое большое орудие своего класса. Но дело в том, что Царь-пушка никогда не стреляла: по своим конструктивным особенностям она просто не могла это сделать. И, конечно, меня как журналиста очень задела информация, что самая высокотиражная ежедневная газета в мире выходит в Японии. В СССР в 80-е годы многие издания выпускались тиражом свыше 20 миллионов экземпляров! В книге Гиннеса же в данной номинации первенствовала «Июиури Симбун» - всего 15 миллионов экземпляров (причем, это сумма тиражей утреннего и вечернего выпусков).

Моем возмущением и разочарованием заинтересовались журналисты каналов NBC и ABC, снимавшие о нашей группе - «новых русских в Америке» - документальный фильм. То, что я говорил о грубых ошибках в книге Гиннеса, было своего рода сенсацией, ведь тогда в США ее считали непререкаемым авторитетом. И вскоре меня как гостя пригласили в знаменитое шоу Ларри Кинга. Услышав от меня об ошибках в книге рекордов, телеведущий спросил: «Что теперь вы будете делать (видимо, намекая на судебные иски)?» Я сказал, что, наверное, должен как журналист создать некую структуру (информационное агентство, издательство), похожую на проект Гиннеса, чья деятельность была бы посвящена российским достижениям. И журналисты других стран могли бы черпать от этой структуры достоверную информацию о рекордах нашей страны... Мне пожелали удачи!

40000 ПИСЕМ ЗА НЕДЕЛЮ

Идею, возникшую в США, я по приезду озвучил главному редактору «Комсомольской правды». Мне выделили целую половину полосы под статью «ПАРИ - брат Гиннеса» о данном проекте. Я, кстати, позвонил в британскую редакцию книги Гиннеса (ее официальное название сегодня - «Guinness World Records»

- «Мировые рекорды Гиннеса») одному из ее создателей Норрису Макуайртеру, и он в буквальном смысле благословил мой проект. И вот выходит первая публикация, в которой я призвал читателей присылать в редакцию информацию о российских рекордах. Именно дату выхода данного материала в 1989 году мы считаем временем основания «Книги рекордов России», существующей уже 32 года.

Публикация имела фантастический успех. За неделю мне прислали около 40000 писем из разных уголков страны! Весь мой кабинет был заполнен огромными мешками с корреспонденцией. Письма писали абсолютно разные люди, от ученых до политиков. В них указывались факты о незаурядных, рекордных достижениях. К примеру, я тогда узнал, о существовании 256 наименований Черного моря. Это наибольшее количество географических топонимов, привязанных к одному географическому объекту.

После проверки и переосмысления содержания писем я начал публиковать их содержимое в газете. Вскоре мною было основано «Агентство ПАРИ», занимающееся фиксацией и проверкой рекордов, причем, это было юридическое лицо (для того времени - редкое явление). Около года я совмещал работу журналистом в «КП» и деятельность в «ПАРИ», а потом решил полностью сосредоточиться на последнем. В глазах окружающих это выглядело сумасшедшим поступком: я рушил успешную журналистскую карьеру ради неизвестности. Но меня чрезвычайно увлек данный проект, и сильно вдохновили гигантские мешки с письмами в своем кабинете.

В 90-е годы «ПАРИ» больше тратило, чем зарабатывало (я вкладывал в агентство деньги, заработанные в других источниках). Многие известные сейчас люди начинали работать именно у нас. Это, к примеру, Сергей Зверев, Валентин Юдашкин, Александр Цекало. С последним мы поработали вновь в начале нулевых в рамках амбициозного проекта: на Северном полюсе был сыгран мюзикл «Норд-Ост» (со зрителями, журналистами), что стало рекордом. Авторитет агентства рос очень быстро. При участии нашей компании было организовано множество событий самого высокого уровня, в том числе с

участием первых лиц государства.

НАШИ НА ШОУ МИРОВОГО МАСШТАБА

- Важным этапом в истории «Агентства ПАРИ» стало участие в грандиозном мировом шоу «Super People of the World» (Токио, 1990). Сюда съехалось до 500 самых необычных людей планеты. От России я привез Александра Сизоненко, человека ростом 2 метра 42 сантиметра (на тот момент). Известный баскетболист был так называемым акромегаликом: из-за гормонального сбоя он рос всю жизнь и умер с ростом 2 метра 52 сантиметра. Еще я привез так называемую «магнитную семью»: все ее члены могли притягивать к себе разнообразные предметы. Кстати, в явлении человеческого магнетизма я довольно скоро разочаровался. Его объяснение оказалось весьма банальным. Дело в том, что каждый из нас постоянно выделяет липкое вещество - пектин (особенно, когда потеет). А у «магнитных» людей пектин просто выделяется более интенсивно, чем у большинства (можно еще усилить эффект за счет тщательного растирания тела).

В Токио я познакомился с удивительными персонажами, например, с 50-сантиметровым доминиканцем, хваставшимся своими любовными похождениями. Когда он стоял рядом с нашим Александром Сизоненко, то это производило невероятное впечатление на окружающих. Также общался с девушками из Таиланда с самыми длинными шеями (около 38 сантиметров) и безруким ирландцем, виртуозно владеющим ногами. У него было очень аккуратный почерк и водительское удостоверение, даввшее право управлять ступнями... Мы часто ходили все вместе по Токио, и за нами постоянно шла толпа в несколько сотен человек: вспышки камер казались бесконечными.

РЕКОРДЫ КАК РЕКЛАМА БРЕНДОВ

В нулевые годы «Книга рекордов России» вышла на стабильную монетизацию. Немалую роль в этом сыграло то, что крупные (и не только) компании осознали значимость бренда в раскрутке товаров и услуг. А установление рекордов очень сильно продвигает бренды. Это та редкая реклама, о которой будут говорить и писать в СМИ бесплатно, причем, возможно, очень долгий период. А еще рекорд позволяет выделить продукт из множества похожих в высоко конкурентной сфере, получить преимущество. «Одним из самых коммерчески успешных рекордов стала наша акция по мою-

ИГРОПРАКТИКА

Чтобы прочувствовать на себе, как «работают» трансформационные игры, мы предлагаем вам (особенно тем из вас, кто никогда в них не участвовал) опробовать один из важных их элементов - метафорические ассоциативные карты. Просто выполняйте задания - только делаете выбор карт максимально честно перед самими собой, интуитивно и быстро, не пытаетесь их заранее анализировать.

ЗАДАНИЕ 1: ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Сформулируйте вопрос, который волнует вас в сфере взаимоотношений. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6. Теперь посмотрите на МАК-подбор №1. Взгляните на карту с соответствующим номером. Задайте себе вопросы: «Нравится ли мне то, что изображено на карте?», «Как откликается это с тем, что происходит в моей жизни сейчас?», «Что полезного я могу взять для себя? Что мне надо исправить или добавить в отношениях?», «Какая (ой) я в отношениях с партнером?»... Затем проанализируйте свои размышления, возьмите из них то ценное, что захотите превратить или исправить в своей жизни.

ЗАДАНИЕ 2: АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Сформулируйте вопрос, который касается сложившейся ситуации, беспокоящей вас в настоящий момент больше всего. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6.



Продолжение на стр.18

щему средству Fairy, - говорит Алексей. - Мы собрали в Петербурге около 50000 человек, которые ели из тарелок жирную пищу. Потом посуда мылась под наблюдением многочисленных специалистов: все просматривалось буквально под микроскопом. Конечно, это очень дорогостоящее мероприятие, но оно сполна окупилось для производителей».

В начале века в стране регулярно устраивались различные соревнования, привязанные к брендам, вроде молочных и сырных фестивалей. Индустрия коммерческих рекордов в России уверенно росла до начала печально известного локдауна. Пандемия резко сократила количество живых мероприятий, а онлайн-ивенты даже близко не могут сравниться по масштабу и финансовому обеспечению.

РИСК ДЛЯ ЖИЗНИ -

СПУТНИК МНОГИХ РЕКОРДОВ

Установление рекордов часто связано со значительным риском, в том числе для жизни.

Что такое трансформационные игры (Т-игры)? Увидев впервые игровое поле, красивый набор карточек и фишек, неосведомленные люди думают, что это какое-то веселое развлечение. На самом деле это один из самых эффективных видов психологических тренингов в мире, и популярность его растет огромными темпами! Тысячи людей по всей планете пользуются данным инструментом для познания себя, решения проблем, выбора вариантов действий из множества существующих и т.д. Во время игры участники узнают о себе такие неожиданные вещи, и им приходят такие невероятные озарения, к которым они шли бы еще очень долго. Об особенностях данного метода трансформации



НАТАЛЬЯ МОИСЕЕВА

[VK.COM/ZHARPTICANV](https://vk.com/zharpticanv) 8-920-003-81-08

Автор и Ведущая Т-игр, эксперт соматиполог, МАК специалист, арт-мейкер. «Лучший мастер игры» на фестивале «Полезные игры в Москве 2021». Совладелица Клуботеки «Жар-Птица»



ЕВГЕНИЯ ПРОТАСОВА

[VK.COM/E.DENISOVA](https://vk.com/e.denisova) 8-920-253-3771

Эксперт-соматиполог, врач-психиатр, ведущая Т-игр "Послание чакр", "Гормон-и-я счастья" и "Секс, деньги и любовь", совладелица Клуботеки «Жар-Птица»

Реклама



КЛУБ ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ. ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

КЛУБОТЕКА
ЖАР-ПТИЦА

+7 920-003-81-08
vk.com/nnzharptica

Трансформационные, психологические и коучинговые игры: «Восхождение», «Послание чакр», «Наследие Рода», «Гармония счастья», «Вместе нельзя расстаться! Запятую поставьте сами», «Секс. Деньги и Любовь», «Твое Время», «Рисовый штурм», «Найди свое любимое дело» и другие

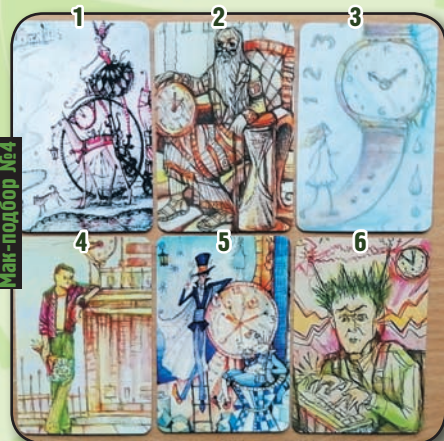
Досуговые и настольные игры, мозгокрутки, квизы

МАК сессии и девичники, женские круги, тематические вечеринки

Нетворкинги, семинары, презентации, мастер-классы, телесные и арт-практики и многое другое

← Продолжение. Начало на стр.18

ИГРОПРАКТИКА



Посмотрите на МАК-подбор №2, найдите карту с выбранным номером. Теперь осознайте, какой ресурс вам нужен сейчас для решения этого вопроса, что или кто может вас поддержать, какой настрой или действие позволит вам выйти из ситуации победителем или с наименьшими потерями.

ЗАДАНИЕ 3: ДЕНЕЖНЫЕ УСТАНОВКИ

Посмотрите на изображение «Установки - деньги» быстрым взглядом, выхватив глазами первую фразу. Подумайте о том, что она вам говорит и как это соотносится с вашим финансовым положением в настоящий момент. Придумайте и запишите 5 позитивных выражений, утверждений, которые касаются денег или благосостояния и используйте их в качестве ежедневных аффирмаций.

ЗАДАНИЕ 4: Я И ВРЕМЯ

Сформулируйте вопрос, который касается ваших отношений со временем, его нехваткой или пустой тратой. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6. Посмотрите на МАК-подбор №4, найдите карту с выбранным номером. Подумайте, как это изображение «отзеркаливает» ваше время. Осознайте, какие действия вам нужно сделать или как изменить отношение к временному ресурсу, чтобы жизнь стала «тикать», как часы».

ЗАДАНИЕ 5: ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ

Здесь можно проверить, как вы откликаетесь на знаки, которые постоянно идут из внешней среды, насколько вы чувствительны и можете интерпретировать этот особый символический язык с пользой для себя. Сформулируйте во-

прос, который касается вашего взаимодействия с миром или решения какой-то личной ситуации. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6. Посмотрите на МАК-подбор №5, найдите карту с выбранным номером. Проанализируйте свои внутренние реакции, оценки, которые вы даете данной карте. В каком настроении вы воспринимаете это послание от вселенной? В каком ключе хотите действовать далее: оставить все как есть, или выбрать путь опыта, изменений? Наверняка информация будет очень ценной для вас!

Примечание: в игропрактике использованы карты из трансформационных игр «Наследие Рода», «Послание чакр», «Твое время», «Вместе нельзя расстаться. Запятую поставьте сами», «Восхождение», «Секс, деньги и любовь», «Найти новое дело».

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ
ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ
ИГР

Психологические игры. Помогают прорабатывать различные ситуации, находить выход из них, диагностировать блоки и мешающие в жизни установки. С помощью психологических Т-игр можно обратиться к глубинам своего подсознания и понять первопричину проблемы, скорректировать свои действия, исходя из полученных знаний (например, Т-игры «Вместе нельзя расстаться! Запятую поставьте сами», «Секс, деньги и любовь», «Гармония счастья», «Любимая»).

Бизнес-игры. Помогают построить новый денежный сценарий, наметить стратегию действий и изменить свое отношение к деньгам и построению бизнеса. Бизнес-игры учат правильному отношению к финансам, снимают мешающие установки и помогают выстроить свой путь к успеху с помощью проработки разных ситуаций (например, Т-игры «Найти любимое дело», «Твое время», «Предназначение», «Рисовый шторм»).

Эзотерические трансформационные игры. Основаны на древних эзотерических системах – чакры, таро, веды и т.д. Игрок формирует запрос и в ходе игры получает послания, которые трактует относительно своей ситуации (например, Т-игры «Восхождение», «Послание чакр», «Наследие Рода», «Древо жизни»).



Также он хорошо работает с паразитами, бактериями. Мать-и-мачеха, почки сосны способствуют избавлению от сухого кашля. Боярышник, листья одуванчика, малину, лепестки пиона, листья цикория стоит применять при сердечно-сосудистых недугах, для нормализации давления...

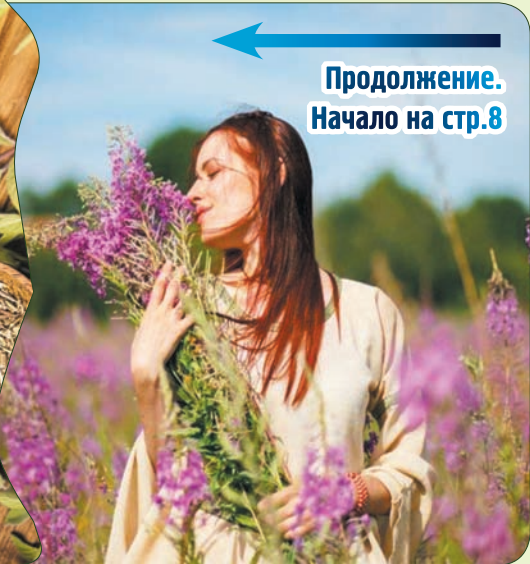
- Мы слышали про правозакрученную и левозакрученную ДНК людей и растений. Какое это имеет значение при взаимодействии с флорой?

- У большинства людей спираль ДНК закручена влево. Такие люди, как правило, правши. А те, кто имеет левозакрученную ДНК, становятся левшами. Левозакрученные растения - кислотные. Это, к примеру, крапива и тысячелистник. А правозакрученные - сныть, сушеница, земляника,

цикорий, душица - щелочные. Более полезными для людей являются травы с противоположно закрученной ДНК: это чем-то напоминает связь болта и гайки, у которых резьба направлена в разные стороны. Иногда молекулы ДНК человека меняют свой вектор на противоположный, что и приводит к болезням. Для исправления ситуации, как раз, можно подобрать травку.

- Растения влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние человека?

- Конечно. Когда восстанавливаются «дыры» в энергетическом поле, это отражается буквально на всех сферах жизни. Пожалуй, главное, что могут дать травы - спокойствие: в спокойном состоянии мы можем гораздо более эффективно решать проблемы и задачи.

← Продолжение.
Начало на стр.8

НИЖЕГОРОДКИ ПОДЕЛИЛИСЬ
СВОИМИ СТРАХАМИАнна
СивковаЕлена Бубнова,
создатель проекта
«Пазлы женского
успеха»Место проведения -
пространство
«Ничего Страшного»
vk.com/hydmas

ПАЗЛЫ ЖЕНСКОГО УСПЕХА

Елена Мельникова
и Мария БибаеваТатьяна
Волюшина

В прошедший день города #Нижний800 был запущен новый развивающий проект для женщин «Пазлы женского успеха». Конечно, сегодня женских клубов в Н.Новгороде - как грибов после дождя, но здесь создатели нацелились не на количественные показатели, а на глубину и качество контента. Дискуссионный клуб с тренингами - это лишь первая часть «пазлов». В его рамках девушки общаются на заданную тему, делятся своими историями, задают вопросы компетентным специалистам, и каждый раз дискуссии обрамляются выступлениями нескольких экспертов, раскрывающих суть главной проблемы, дающих полезные советы. К этому добавляется электронный нетворкинг, чаепитие и крутые подарки от партнеров, которые имеет шанс получить любая из присутствующих. Темой встречи клуба 17 октября был страх во всех его проявлениях: то, откуда он берется, как влияет на жизнь и как его преодолеть.

В уютном и живописном интерьере пространства «Ничего Страшного» яблоку было негде упасть: все желающие едва поместились. После вводной речи создателя проекта «Пазлы женского успеха», женского коуча Елены Бубновой, с природой возникновения и разнообразием страхов присутствующих познакомила регрессолог Елена Мельникова. Даже те, кто раньше

считал, что особо ничего не боится, после речи Елены осознали, что это не так. Просто существующих разновидностей страха очень много, и далеко не все они явно проявляются. Девушки узнали подробнее о синдроме самозванца (когда считаешь, что не заслуживаешь собственных достижений), об аэрофобии, страхе успеха, страхе быть отвергнутым и многом другом. Елена дала несколько очень ценных советов, как преодолеть конкретные фобии. Автор системы «Миры подсознания», регрессолог Анна Сивкова, в свою очередь, рассказала о том, как можно преобразовать энергию своего страха в ресурс и тем самым вывести свою жизнь на новый уровень, показала инструменты работы с фобиями, провела познавательную практику.

Дискуссионная часть программы носила название «Актуальные женские страхи в 21 веке». Ее модератором был редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. Собравшиеся делились мнениями о том, чего современные женщины боятся больше, чем 10-20 лет назад, а какие страхи, наоборот, стали менее актуальными. А еще многие очень откровенно рассказали о тех страхах, которые беспокоят особенно сильно, и о тех, что удалось победить. В зале присутствовало много различных экспертов (психологи, коучи, трансформационные тренеры, мастера телесных практик), которые давали экспрес-

советы по озвученным историям. Таким образом, в процессе дискуссии участницы создали такой полезный контент, подарили друг другу столько ценных инсайтов, сколько порой не бывает на дорогостоящих тренингах.

Если составить хит-парад страхов, озвученных на мероприятии, то на третьем месте - боязнь не оправдать чужие ожидания, на втором - страх публичных выступлений, ну, а на первом - негативные чувства, связанные с возрастными изменениями, старением. У некоторых наворачивались слезы во время обсуждения, что говорило о серьезности, искренности и эмоциональности происходящего.

Завершилось все на позитивной ноте - вручением подарков от партнеров. Часть из них была разыграна в лотерею, а другая часть была подарена организаторами самым ярким и искренним участницам дискуссионного клуба. Среди призов - разные виды массажа от «Мастерской красоты и здоровья IF», денежные сертификаты в маникюрную студию «4Hands», beauty процедуры от салона красоты «Lovely», участие в тренинговом марафоне «Личное дело каждой» от Елены Бубновой и билет на фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 9.

Следите за следующими мероприятиями проекта «Пазлы Женского Успеха» в группе vk.com/womanpuzzleclub

Доставка минеральной природной столовой питьевой воды «Родники Светлояра» 18,9 литров



Регистрация

С 2011 года добываем и поставляем минеральную воду из экологически чистого района Нижегородской области.

Завод находится в пос. Калинина Воскресенского района. Артезианская скважина №931 глубиной 60 м вблизи природного парка «Воскресенское Поветлужье» со знаменитым озером Светлояра.

О воде:

Важнейший фактор при выборе воды — её кислотно-щелочной баланс (рН).

Оптимальный показатель рН 7,5 - 9,5

Минеральная вода «Родники Светлояра» имеет уровень рН 8.82, соответствует требованиям ГОСТ и оздоравливает организм

- Подходит для ежедневного употребления
- регулирует обмен веществ
- восстанавливает микрофлору кишечника
- улучшает работу печени, нервной системы
- нормализует давление
- омолаживает кожу и волосы
- обеспечивает профилактику заболеваний

Прием заявок:
7.00-18.00

4-222-812

ДОСТАВКА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

RSVODA.COM

ИСКУССТВО БЫТЬ ЖЕНОЙ ИЛИ КАК НЕ ПОПАСТЬ В ПЕЧАЛЬНУЮ СТАТИСТИКУ РАЗВОДОВ



**НАТАЛЬЯ
САВОЙСКАЯ,**
психолог,
интегративно-
ресурсный
психотерапевт

В современном мире, перенасыщенном противоречивой информацией, женщины имеют абсолютно разное представление о том, что такое «роль жены» и что нужно делать, чтобы супружество было счастливым долгие годы. Даже женские тренеры дают радикально противоположные советы представительницам слабого пола. Может, нужно варить борщи, носить длинные юбки, заниматься бытом и во всем угождать мужу? Или стоит все семейные вопросы поставить под свой контроль, хитро манипулировать супругом, делать так, чтобы он исполнял все твои желания? Наш эксперт, семейный и клинический психолог, сексолог, интегративно-ресурсный психотерапевт, Наталья Савойская создала в Нижнем Новгороде проект «Школа Жены», в рамках которого раскрывает секреты мастерства пребывания в данной роли. Она накопила их за 28 лет супружества и 16 лет психологической практики. Некоторыми из них Наталья поделилась с читателями «Alfa Жизни».

ОШИБКИ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕН

Почему сегодня распадаются браки? Или почему при формальном существовании семьи люди чувствуют себя одинокими и несчастными, несмотря на красивую видимость в соцсетях?

Наталья отмечает, что часто встречающаяся ошибка на ранних стадиях строительства семьи (особенно у молодых девушек) - то, что одним из основных мотивов вступления в брак является стремление уйти из родительского дома как можно быстрее. Причины такой спешки могут быть различными и обычно связаны с обидами на мать или отца и непроработанными травмами из детства. А еще это свидетельство, что у девушки не произошла окончательная сепарация с родителями: их образ прямо или косвенно будет влиять на отношения в молодой семье. Советы, нарушение личных границ родителями, их амбиции могут разрушить даже крепкие любящие союзы. Поэтому желательно, чтобы сепарация (то есть способность самостоятельно и спокойно принимать решения, а не под влиянием мамы

и папы) произошла до создания семьи.

А бывает, что семейные союзы создаются из таких мотивов, как «Лишь бы не остаться одной» или «Уже пора». И получается, что люди не уверены в окончательности своего выбора, в подсознании воспринимают другого человека как нечто временное, живут с ним в тайной надежде, что вдруг найдется кто-нибудь лучше. Они, как правило, боятся вкладываться в созданные отношения и все время что-то ждут от партнера. Вся их жизнь проходит в неоправданных ожиданиях. И с таким «временным партнером» многие умудряются сожительствовать, страдая, до старости - из-за привычки, финансовых соображений, безысходности... «Только союзы, созданные на любви, могут пройти проверку временем и испытаниями. Мы учимся любить всю жизнь, - говорит Наталья. - Я сама поняла, что мой муж - это мой окончательный выбор на 1000%, только в 27 лет, когда нам удалось преодолеть первый серьезный кризис в отношениях (мы были на грани расставания). Когда ты осознанно выбираешь своего партнера, то начинаешь вкладываться в отношения без ожиданий (просто потому, что хочешь и любишь). А когда ты вкладываешь во что-то время, внимание, энергию, душевное тепло, то оно будет расцветать, расти, радовать и отвечать взаимностью».

Если жена не в ресурсе и вкладывает мало энергии в отношения, то вероятность ухода мужчины будет повышаться с каждым месяцем. Между тем, сегодня чуть ли не пропагандируется формат отношений, в котором женщина занимает инфантильную позицию, порой воспринимает мужа как инструмент для достижения целей, как своего рода приложение, обеспечивающее жизненный комфорт. У некоторых, к примеру, есть установка: «Мой доход - это мои деньги, а деньги мужа - общие» (или «Он должен содержать семью»). Это не только искажает энергообмен внутри пары, но и влечет вполне конкретные риски. В наше нестабильное время легко остаться без работы: из-за локдауна, к примеру, за короткое время закрылось много успешных бизнесов, существовавших годами.

Что в таком случае будет делать жена, привыкшая сидеть на шее? И для мужчины это стресс, когда все надежды только на него. Он боится рисковать (а иногда это требуется в бизнесе). «Если женщина не вкладывается в семью, она ее фактически обесценивает. Жена тоже должна вносить лепту в семейный бюджет, но чуть меньше, - уверена Наталья. - Лучше жить с такой установкой: «Муж мне абсолютно ничего не должен, но я хочу быть такой женой, чтобы он хотел меня радовать!» Это выгодно и это по-взрослому». По словам Натальи, для настоящей жены ее супруг должен быть в приоритете (конечно, после самой себя) - важнее родителей и даже детей (дети «подпитываются» энергией не от мамы или папы, а от отношений между ними).

Еще одна из распространенных кризисных ситуаций - потеря интереса к жене со стороны мужа: она становится «прочитанной книгой», и мужчина начинает искать новые эмоции в других местах. В таких случаях от развода порой удерживают лишь дети и ипотека. «На своих консультациях часто слышу фразу, что «разбитую семейную чашу не склеить». Но я убеждена, что союз мужчины и женщины - это не чаша, которую можно разбить, а ее наполнение. Только от нас зависит, чем мы ее наполняем каждый день. Если изменить точку сознания, то суть данной фразы станет кардинально другой, - говорит Наталья. - Отношения можно и нужно корректировать!». В таких случаях наш эксперт рекомендует, во-первых, пройти терапию, раскрывать ресурсы своей личности, заниматься своим развитием, мышлением, повышать уровень своей энергетики. И **вовсе необязательно, чтобы эта энергичность имела яркое внешнее проявление: главное, чтобы женщина была наполнена изнутри.** Любовницу мужчина «заводит», прежде всего, тогда, когда не хватает энергетической подпитки в текущих отношениях, и ее недостаток он пытается восполнить на стороне.

Во-вторых, здорово, когда жена постоянно демонстрирует мужу разные грани самой себя. «Я уверена, что женщина, которая по-настоящему любит мужчину, способна в течение 1000 дней и ночей не повториться ни разу, быть всегда уникальной (вспомните сказку про Шахерезаду!). Жена, которая творчески подходит к своей роли, может наполнять семейную чашу всегда свежими отношениями: и сладким, и кислым, и соленым, и пресным, и даже иногда горьким для контраста. Такой женщине и самой жить интересно, и с ней жить интересно. И мой муж мне часто говорит: «Я каждый раз не знаю, чего от тебя ждать!» - говорит Наталья. - Одна из сильнейших тяг, заложенных в нас на бессознательном уровне - это тяга к разнообразию. Умение быть новой каждый день необходимо развивать: нужно учиться быть в контакте со своим телом, расширять сознание, использовать природную интуицию, учиться у мудрых наставников. И, конечно, важно наполнять себя и радовать различными способами, от шоппинга и музыки до занятия творчеством, любимым делом».

Еще **ошибкой многих женщин является стремление спорить, бороться, конкурировать с мужчиной, нежелание идти на компромисс.** Движение с силой по жизни вообще не соответствует женской природе. Конечно, жена должна влиять на принятие решений в семье, но все-таки «51% акций», по словам Натальи, нужно отдавать мужу и оставлять за ним право быть главным, хозяином и не оспаривать его решения. Когда женщина демонстрирует




ПРОЕКТ НАТАЛЬИ САВОЙСКОЙ
ШКОЛА ЖЕНЫ

- Для девушек, которым предстоит супружество
- Для жен, которые ощущают кризис в отношениях с мужем
- Для женщин, которые после развода никак не могут устроить личную жизнь

ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕН | ПРОРАБОТКА ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ И СВЕКРОВЬЮ
РАСКРЫТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ | ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСОВ В ОТНОШЕНИЯХ
ДЕНЬГИ В СЕМЬЕ | НАПОЛНЕНИЕ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ЭМОЦИЯМИ | И МНОГОО ДРУГОЕ

ПОДРОБНОСТИ: 8-961-638-9622 [INSTAGRAM.COM/NATALYA_SAVOYSKAYA](https://www.instagram.com/natalya_savoyskaya)

уважение и своего рода покорность, кротость, мужчина берет ответственность за семью, за свои решения.

Еще часто встречающаяся ошибка многих жен - желание контролировать своего супруга. Оно только портит отношения. **Постоянные звонки с вопросом «Ты где?» не только нарушают личное пространство, свободу мужчины, но и негативно влияют на его повседневную деятельность**, работу, что может привести, в конечном итоге, к ухудшению материального положения семьи и охлаждению отношений. Задавая часто этот вопрос, женщина заваливается в контролируемую мамку, а мужчина - в сыночка. Поэтому «Ты где?» стоит заменять фразой «Во сколько ты придешь?» (и не злоупотреблять ею слишком часто). От «контролирующих мамок» и от «инфантильных дочек» мужчина уходит - к ЖЕНЩИНЕ.

ВАСИЛИСА ПРЕМУДРАЯ, А НЕ СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА

Для того, чтобы понять, что такое настоящая жена, визуализировать ее образ, можно обратиться к народным сказкам. **Русалочка, золушка, спящая красавица, снежная королева - это типичные примеры инфантильных, безынициативных девушек, душевно раненых, не способных взять на себя ответственность, ждущих принца, который их спасет и все за них решит.** И таких, если приглядеться, много в нашей стране - слегка неживых, будто спящих, находящихся в состоянии жертвы. А вот Василиса Премудрая, по словам Натальи, это

спокойной рассудительности, определенного рода зрелости Василисы, все заканчивалось благополучно. Она не сидела инфантильно в ожидании чуда, а проявляла инициативу, интуицию, свою энергию, чтобы помочь решить мужу проблемы (по-женски), и делала это с большим желанием и творчеством - ради любви (а была при этом как бы на втором плане - за мужем).

Жена Василиса - это центр управления множеством процессов, связанных с семейной жизнью. «Это образ взрослой и зрелой женщины», - говорит Наталья. - Что делала Василиса для помощи своему мужу? Хлопала в ладоши и молвила: «Мамки, няньки, собирайтесь!». То есть она делала сборку своих внутренних частей, ресурсов - ребенка, родителя и взрослого. Неслучайно тех няnek и мамок в сказке никто не видел: это ВНУТРЕННИЕ силы! Василису отличает достоинство, уважение к себе, хозяйственность, позитивное мышление, изобретательность, способность взять ответственность за свою семью, если мужчина временно не может исполнять функции лидера. **Творческая задача мудрой жены - гармоничное сочетание в себе ролей матери, дочери, любовницы и взрослой женщины** - так, чтобы не одно из этих состояний не доминировало над остальными».

Так, детская часть - это умение вдохновлять, мотивировать мужчину, уважать его, заставлять восхищаться собой, радоваться результатам труда мужа. Роль любовницы - это, помимо всего прочего, про способность быть живой, интересной, разнообразной, постоянно ме-

тот самый паттерн, который стоит взять за образец всем женщинам. В сказке ее возлюбленный Иван Царевич попал в очень сложные ситуации, казавшиеся неразрешимыми, но, благодаря мудрости,

наполнять мужчину энергией. Самая большая ценность семьи - это сексуальное желание женщины. Оно является первопричиной материальных благ семейного союза. Удовлетворенный мужчина, по словам Натальи, сыт, уверен, великодушен и щедр. А если говорить о материнской части, то жена должна иметь в арсенале ролей и «злую мать», которая умеет защищать - не только детей, себя и свои личные границы, но и мужа от своей мамы, от его матери, от других женщин, пытающихся вмешаться в семейные дела. «К примеру, если кто-то будет наплевывать неприятные слухи про мужа, жена, владеющая данной ролью, четко пресечет «доброжелателей», сохранив себя в целостности, - говорит Наталья. - Кстати, другие женщины интуитивно чувствуют, когда за мужчиной стоит такая ресурсная жена, а потому обычно не пытаются флиртовать с ним».

Каждая представительница слабого пола способна стать хорошей супругой - интуитивно, со временем, путем проб и ошибок. Но можно сделать это быстрее и безопаснее, к примеру, с помощью проекта «Школа жены», который создал наш эксперт. По словам Натальи, системное овладение навыками и знаниями, которые требует роль жены, особенно полезно трем категориям женщин. Во-первых, это молодые девушки, которые либо **недавно вышли замуж, либо данное событие ждет их в ближайшем будущем**. Так они заранее смогут понять, как обойти множество граблей. Во-вторых, это женщины, **переживающие кризис в отношениях - те, кому кажется, что брак почти исчерпан себя**, что прежних эмоций уже не вернуть. Но опыт Натальи доказывает, что все возможно! И третья категория - женщины, у которых **после развода никак не получается вступить в новый союз с мужчиной и создать здоровые отношения**. В этом случае им обязательно нужно разобраться с психологическими травмами, полученными в предыдущем браке, сделать работу над ошибками, отпустить обиды, а вместо них - взрастить в душе благодарность за прожитые с мужем годы, за детей от этого союза. А так, **израненной, обиженной женщине будет крайне сложно найти нормального мужчину: к ней, скорее всего, притянутся только человек с похожими нерешенными проблемами** - велик риск повтора негативного опыта. Так что, если вы хотите получить лучшего мужа - станьте лучшей женой!

Магазин вкусного чая и кофе

Качественный чай и кофе по доступным ценам



ЧАЙ
ОТ 99 РУБ/50 ГР.

КОФЕ
ОТ 160 РУБ/100 ГР.

Зеленый и черный чай из Китая, Кении, Индии и Шри-Ланки | Матча Иван-Чай | Мате | Ройбуш | Пуэр Синий чай | Гречишный и др.

Кофе в зернах классический и десертный (более 50 видов).

**Помол - бесплатно!
Скидка по коду "ALFA"**

**ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ
ОТ 250 РУБЛЕЙ!
ПОРАДУЙ СВОИХ
КОЛЛЕГ И ДРУЗЕЙ!**





НИЖЕГОРОДЦЫ «ВЗЯЛИ» ГОРНОЛЫЖНЫЙ ТРАМПЛИН



Беговая субкультура в Н.Новгороде активно развивается, проводится масса различных мероприятий для любителей бега (это уже кажется чем-то привычным и даже банальным). А вот 23 октября прошло событие совсем нового формата - забег на трамплин K60, расположенный под колесом обозрения, недалеко от Сенной площади. **Участники преодолели дистанцию в 300 метров по довольно скользкой поверхности под средним углом 35 градусов.** Нижегородцы и гости города не только старались обогнать соперников в борьбе за призовой фонд в 50000 рублей, но и проверяли свою силу духа, волю. Чтобы показать достойный результат и добраться до финиша, требовалось задействовать ресурсы организма на максимум. Я как журналист «Alfa Жизни» лично поучаствовал в этом незаурядном событии и, кстати, обогнал по времени значительную часть участников, не смотря на то, что это было мое первое беговое соревнование, и еженедельными побежками не занимаюсь, в отличие от большинства окружающих.

Организатором забега K60 является команда Gorky Sport, созданная не так давно - в феврале 2021 года. Ее миссия - организация спортивных мероприятий разных видов, рассчитанных на максимальное количество людей, даже тех, кто со спортом соприкасается лишь слегка. К при-

меру, уже прошли соревнования по сквошу, велоспорту, День циклических видов спорта на трассе «Нижегородское кольцо» и многое другое.

По словам одного из создателей Gorky Sport Павла Мамаева, проект «K60» придумывался под вдохновением от экстремальной гонки на выносливость Red Bull 400, которая проводится во многих странах мира, в том числе в некоторых городах России («400» - это длина дистанции в метрах). То, что местом проведения нижегородского мероприятия станет трамплин на Сенной площади, было решено практически сразу. Это очень красивое сооружение, реставрированное к #Нижний800. Плюс **очень к стати была специальная сетка, которой покрывают трамплин перед горнолыжным сезоном. За эту сетку во время забега приходилось держаться руками (даже чемпионам разных соревнований), чтобы не скатиться вниз.**

Всего в забеге приняли участие около 120 человек (плюс отдельно проводились соревнования для детей по многоборью). Было видно, как минимум, по экипировке, что большинство участников занимаются бегом на регулярной основе. И еще соревновались профессиональные тренеры, победители официальных чемпионатов. «В забеге K60 мы решили не разделять любителей и профессионалов, потому что во многих случаях сложно определить, кто живет бегом, а для кого это лишь хобби, - разъясняет Павел. - По идее, профессионал - это тот, для кого рассматриваемый вид спорта - главный источник заработка. Но ведь многие люди, скажем, работающие в офисе, тратят на бег больше времени, чем на работу. Как их тогда классифицировать? Кстати, здесь профессиональным марафонцам, например, хороший результат вовсе не гарантирован, ведь соревновательные условия совершенно иные. Скорее, тут важна генетика, природная взрывная мощь, позволяющая выложиться на максимум за минуту с небольшим временем».

Лично для меня в забеге самым большим испытанием стала нагрузка на легкие. Ближе к финишу было достаточно тяжело дышать (у меня еще в этот день был забит нос - приходилось глотать воздух лишь ртом). Ну, и мышцы на последних метрах знатно сводило (просто на отдельных участках приходилось идти чуть ли не в присядку, причем, стараться это делать в быстром темпе). Но все равно я ощутил невероятный кайф, как эмоциональный, так и физический.

По словам Павла, **больше всего перед забегом людей волновал страх неизвестности: не было понятно, насколько это сложно и безопасно - один только внешний вид трамплина вселял трепет.** На самом деле, вероятность провала, особенно, если бежать в спокойной темпе, не истязать организм, была близка к нулю: не добраться до вершины было сложно.

Забег K60 стал настоящим праздником для горожан. Помимо ярких эмоций от экстремального подъема, участники получили медали, немало подарков от партнеров, познакомились с приятными людьми, сделали массу эффектных фото. Работала зона велотренажеров, настроение задавал диджей за пультом, а между двумя частями соревнования выступил Нижегородский Губернский Оркестр. И от себя могу сказать: при том, что я всегда равнодушно относился к беговым марафонам, здесь смог получить максимум удовольствия.

Следующий забег на трамплин должен состояться весной 2022 года. Организаторы обещали увеличение дистанции до 400 метров, в том числе удлинится стартовая часть маршрута - поле перед началом подъема в гору.



ХИТ-ПАРАД. НОЯБРЬ 2021

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	DJ SNAKE, LISA, OZUNA	SG
2	DAVID GUETTA	FAMILY
3	WHITE PUNK & NOIZE MC	ТРАНСГУМАНИЗМ
4	ROSALIA & THE WEEKND	LA FAMA
5	ITZY	SWIPE
6	ED SHEERAN	FIRST TIMES
7	JOEL CORRY & MABEL	I WISH
8	НЕЙРОМОНАХ ФЕОФАН	НЕБО
9	JUSTIN BIEBER	GHOST
10	CREAM SODA	KING COBRAS



Уиллиса - лицо на постере.

В «Полночи» плохо просто все. Да, описание сюжета интригующее и многообещающее. Но реализация нулевая. Многочисленные сюжетные огрехи, ненужные перескакивания с одного на другое, кривой монтаж, использование замедленной съемки к месту и не к месту. К этому добавляется мешанина жанров. Интрига убивается почти сразу, маньяка обозначают довольно быстро. Он, к слову, неорганизованный какой-то. Даже место для сокрытия похищенных жертв выбрал не сильно тайное и без должной звукоизоляции – старое строение на ферме, на которой живет вместе с женой и маленькой дочкой.

УЗНИКИ СТРАНЫ ПРИЗРАКОВ



Будущее. Главный герой – заключенный. Чтобы обрести полное освобождение, ему предстоит выполнить нелегкую миссию – вернуть домой сбежавшую внучку Губернатора. Осложняет задачу надетый на него костюм, начиненный взрывчаткой, которая

при определенных условиях сработает... «Узники страны призраков» - первый англоязычный фильм знаменитого японского режиссера Сиона Соно. Назвать фильм массовым язык не повернется. В него довольно-таки сложно «въехать», но если «въедешь» – удовольствие гарантировано! Это дикий замес боевика, вестерна, постапокалиптической антиутопии, самурайского кино и фантастического неонуара.

Кино сделано сверхстильно. В фильме очень хорошо поставлен экшн (его много), особое внимание уделено дракам на мечах. За визуалом смысл происходящего на второй план не отходит, и это делает кино особенно ценным. Оно, в первую очередь, про героизм и сопротивление. Главную роль исполняет Николас Кейдж. И картина напоминает, что Кейдж в общем-то прекрасный актер - и в хорошем кино может сниматься.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецезий на сайте alfalife-nn.ru (раздел «Кинорецензии»)

ДЖИМ ПУГОВКА И WILD 13



Джим Пуговка и его друг машинист Лукас на своем чудопаровозе мчатся навстречу приключениям. Сначала им нужно привезти в родную Медландию их старого друга Тур Тура – предложить ему работу в качестве маяка...

На российские экраны вышел немецкий семейный фильм «Джим Пуговка и Wild 13» Денниса Ганзеля. В его основу легла книга известного детского писателя Михаэля Энде. Перед просмотром рекомендую ознакомиться с первой частью картины - «Джим Пуговка и машинист Лукас» (2018), чтобы лучше понять суть происходящего. Это хорошее детское кино - непошрое, милое, приятное во всех

отношениях. Такое в последние годы снимается крайне мало.

Да, история – простая: добро побеждает зло, плохие герои оказываются не самыми плохими и, конечно же, перевоспитываются. Мораль тут тоже присутствует. Очень много ярких персонажей, начиная от Джима и машиниста Лукаса и заканчивая королем Медландии, путающим слова, и пиратами.

ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ

Начало нулевых. Маньяк убивает молодых женщин. В расследовании принимают участие агенты ФБР и местный полицейский...

Фильм студии Emmett/Furla Oasis (EFO) - режиссерский дебют ее отца-основателя Рэндола Эммета. Предыдущая ее картина называлась «За гранью жизни», и там тоже самым звездным актером был Брюс Уиллис. Но, если в том фильме его герой иногда влияет на сюжет, то в «Полночи» он, по сути, лишь присутствует. Вполне можно было обойтись без его персонажа. Главная функция

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

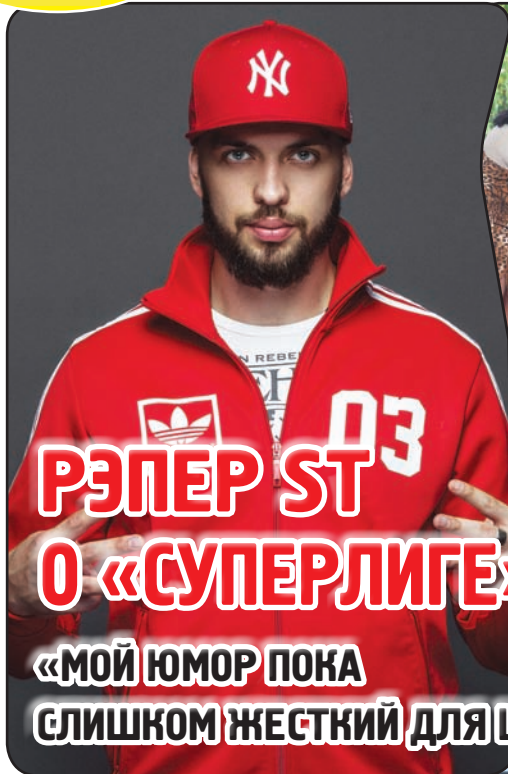
(831) 283-00-50

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 12 | ТРЦ «РИО» (4 ЭТАЖ)

VK Instagram COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



Дава (слева), Дарья Донцова (справа)



Юлианна Караулова



Аня Рокров



Юлия Гаврилина



Даня Милохин

СТ

Возможно, игра КВН уже не так актуальна, как несколько десятилетий назад, но она продолжает вдохновлять многих на создание новых юмористических проектов. В конце октября на СТС вышло шоу от самих создателей КВН — «Суперлига» с ведущим Вячеславом Макаровым. В нем за главный приз в один миллион рублей борются комедийные команды, которые возглавляют звездные капитаны. Это писательница Дарья Донцова, ведущий Дмитрий Дибров, актер Дмитрий Назаров, певица Юлианна Караулова, юморист Андрей Рожков и многие другие, включая целую плеяду блогеров. По правилам игры каждый выпуск комик-труппы выбирают звезду, с которой проходят три комедийных испытания. По итогам девяти выпусков определяются три лучшие команды, которые в финале вступают в борьбу за чемпионский пояс. Оценивает комиков с помощью специальных устройств главный критик - зрительный зал. А гимн «Суперлиги» написал популярный рэпер ST, который ответил на некоторые наши вопросы.

Расскажите про главную песню шоу «Суперлига», которую вы придумали.

- Польстило, что трек, с которым будет ассоциироваться такой масштабный проект, предложили создать именно мне. Он будет открывать каждый выпуск, использоваться в видеороликах и т.д. Кстати, когда человек с моим произношением буквы «Р» говорит: «Мастера импровизаций, короли рефренов...», то это может быть саундтреком только к очень-очень юмористическому шоу (улыбается).

А вы бы согласились участвовать в проекте в качестве гостя команды?

- С удовольствием! Но, видите, пока меня не рискуют звать. Наверное, дело в том, что у меня очень специфическое чувство юмора: я довольно-таки жесткий в этом плане. Съёмочной команде нужно подготовиться: сейчас все обкатают на тиктоках, а потом уже наверняка обратятся ко мне (улыбается).

Вам самим какой юмор нравится?

- Меня очень смешит Инстаграм Гарика Бульдога Харламова! Я на него подписан и всегда

очень сильно смеюсь над его постами.

- Хотелось ли вам попробовать себя в жанре стендап?

- Тот, кто ходил на мои поэтические вечера, как раз, сталкивался с моим чувством юмора. Я там читаю свои стихи. По сути, эти вечера во многом являются стендапом. Возможно, в будущем займусь им более серьезно, тем более, что я настолько долго кручусь в сфере шоу-бизнеса, настолько много людей знаю, настолько много городов и стран объездил, что у меня накопилась масса смешных историй, как своих, так и чужих. Из современных российских стендаперов нравятся Женя Чебатков, Леша Щербаков, Нурлан Сабуров. Последний часто в своих шоу шутит про мою книгу стихов «Рэпер против музыки». Считаю, что это лучшая реклама для книги.

- Как относитесь к шуткам о вас?

- Я человек, который выкладывал свои песни на рэп-форумах и на рэп-сайтах, потом читал комментарии, поэтому у меня закалка максимальная: готов ко всему!

- Вы участвовали в первом сезоне шоу «Форт Боярд», которое осенью снова возобновилось на канале СТС. Что вам особенно запомнилось?

- Мне кажется, я единственный из всего сезона шоу, кто смог привезти оттуда монетку! Да, я украл дублон (не знаю, можно ли в этом признаться)! Может, мне стоит сказать, что это юмористическое интервью, что я шучу (улыбается)? Вообще очень рад, что поучаствовал, осуществил мечту детства. До сих пор помню, как я звонил старцу Фура и на меня при этом падали тараканы и змеи, как после испытания Гарик Бурито (российский певец - ред.) одобрительно пошлепал меня по плечу, а я почувствовал, как хрустит таракан, которого он раздавил в этот момент... Да, «Форт Боярд» так и не привил мне любовь к тараканам! Заядлым экстремалом так же не стал, хотя, наверное, смог победить страх высоты.

ЗВЕЗДЫ ОБ УЧАСТИИ В ШОУ «СУПЕРЛИГА»:

Дава, блогер, певец:

- Это очень классное шоу! Все на лайте! Мы

обсудили с ребятами все шутки, проговорили сценарий, а потом буквально уже через полчаса начали репетировать: все сразу же получилось! Ребята все позитивные, атмосфера очень крутая! Уверен, к нашей команде будет приковано особенное внимание, ведь где бы я ни появлялся, меня либо ненавидят, либо любят! Сам больше предпочитаю черный юмор, правда, его не все понимают.

Юлианна Караулова, певица:

- Это мой первый опыт выхода на сцену в юмористическом амплуа. КВН я занималась только в школе, когда мне было лет семь. Но в подобном шоу всегда хотела участвовать: представляла это, когда смотрела в детстве телевизор. Считаю, что оценка зала объективнее мнения жюри, ведь зрители каждый раз разные и чувствуют магию момента здесь и сейчас.

Аня Рокров, блогер:

- Мне досталась классная команда, в которой одиннадцать бурятов. Соответственно, у нас было очень много шуток про Бурятию, парни даже включили бурятскую музыку, рассказали про своих звезд и практически посвятили меня в бурятки. Конечно, сначала сильно переживала, смогу ли я быть смешной: боялась, что не получится. Слава богу, ребята все придумали, а мне оставалось просто отыграть.

Артур Бабич, блогер:

- «Суперлига» стала моим первым опытом выступления перед большим залом. Конечно, я понимал, что одно дело - интернет, другое — сцена. Мне было страшно, но я попытался не показывать страх и представить, что давно знаком с ребятами из команды «Вятка».

Валя Карнавал, блогер:

- Я играла героиню турецкого сериала. В одном из номеров меня познакомили с турком и готовили к свадьбе. Для меня это было органично, ведь еще в детстве любила с мамой смотреть «Великолепный век».

Даня Милохин, блогер:

- Я очень рад, что меня сделали капитаном именно женской команды: с девчонками мне очень легко работается. Подарил им главный приз лично от себя после съемок - 1 миллион рублей.

МЕСТА В НН, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ!



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ SINCE 1998



«Английский на отлично!»

Языковая школа МАСТЕРКЛАСС

Особенности: Коммуникативная методика, кембриджские стандарты обучения, колоссальный опыт (с 1998 г.), преподаватели, любящие свое дело, 4 филиала в Н.Новгороде
Направления: Языковые курсы, экзаменационный центр (IELTS, Cambridge, TOEFL), обучение за рубежом
Тел: 420-55-15
www: masterclass-nn.ru



Red Cup
ТВОЙ КОФЕ С СОБОЙ

Сеть кофеен «Red Cup»

Особенности: Кофе только из свежей арабики: эспрессо, американо, капучино, латте, мокко, горячий шоколад. А также в наличии свежеиспеченные маффины, кукисы, батончики Pikki
Адрес: ул. Костина, 3
ул. Большая Покровская, 46
ул. Варварская, 44
ТРЦ «Седьмое Небо»
Тел: +7-(915)-942-37-04
www: instagram.com/redcupnn



Кафе #Бургер

Время работы: 9.00-21.00
Особенности: Огромные, сочные, черные, белые бургеры с только что пожаренными котлетками и хрустящим беконом. Также представлено веганское меню
Акция: «**Бесплатная доставка от 300 рублей**»
Адрес: Ул. Фильченкова, 10 (ЦУМ), 5 этаж
Тел: 8-909-287-53-66
www: eda.yandex/restaurant/burgery_geroya_filchenkova_10



Креативное пространство «Ничего Страшного»

Особенности: Площадка для всех творческих людей. Тут проходят выставки, концерты, кинопоказы, встречи художников и фотографов по изображению обнаженной натуры и многое другое. Также здесь можно записаться на взрослые и детские занятия по живописи и рисунку
Адрес: Ул. Варварская, 32 (Нижполиграф)
Тел: 8-908-156-3790
www: vk.com/hydmas



СТИЛЬНЫЕ КЛУБЫ КАЧЕСТВЕННЫЙ ФИТНЕС
ЕДИНОБОРСТВА И ФИТНЕС

Сеть клубов «Единоборства и фитнес»

Особенности: Тренажерный зал площадью 2000 кв.м., просторный зал групповых программ, хамам, ИК-сауна, отдельно выделена зона функционального тренинга и единоборств
Адрес: Ул. Родионова, 165 (ТЦ «Ганза»), ул. Нартова, 2 (здание ОАО «НЗТМ»)
Тел: 212-87-25
www: единоборства-фитнес.рф



VMESTE

Коворкинг «VMESTE»

Режим работы для резидентов: 24/7
Особенности: Место для компаний, индивидуальных предпринимателей и фрилансеров. Современное, уютное пространство в центре Н.Новгорода, отличная инфраструктура. Стоимость рабочего места - от 1000 р. в неделю (кофе и чай входят в стоимость).
Адрес: Улица Новая, дом 28. вход 3, 5 этаж
Тел: 280-83-63
www: coworkvmeste.ru

ПОХУДЕТЬ И ОМОЛОДИТЬ КОЖУ С ПОМОЩЬЮ ЛИМФА-ТЕЙПОВ?

В сентябре 2020 года корейская марка BBalance выпустила хлопковые **лимфодренажные тейпы для лица и тела - BB LYMPH** с подробной инструкцией по применению на русском языке!
Тейп с перфорацией BB LYMPH — инновационная разработка международной лаборатории BBALANCE LAB. Этот уникальный тейп не только полностью заменяет классические преднарезанные аппликации, но и показывает гораздо более высокие результаты от применения по сравнению с обычными тейпами. Благодаря перфорации особой формы происходит дополнительная стимуляция кожных рецепторов и достигается максимальный дренажный эффект.
Перфорированные тейпы BB LYMPH изготовлены из экологически чистого материала — органического длиноволокнистого хлопка высшего качества.
С помощью перфорированных тейпов для лица с мягким клеем BB LYMPH FACE™ можно решить такие эстетические проблемы лица, как: отеки верхнего и нижнего века, мимические морщины, купероз, рубцы, гематомы, общая дряблость кожи,

второй подбородок, брыли, нечеткий овал лица, носогубные и носослезные заломы, губоподбородочные борозды, а также лимфостазы, флюс, аллергические отеки, отеки после филлеров и мезонитей и др.
Важно! Перфорированные тейпы BB LYMPH FACE™ накладываются на лицо без натяжения. Рекомендуемый срок ношения - 2-4 часа, желательно в дневное или вечернее время, так как лимфодренажный эффект от тейпа усиливается при движении. Использование перфорированных тейпов для тела BB LYMPH TAPETM имеет следующие показания: **целлюлит, избыток подкожно-жирового слоя, отеки, лимфостазы, гематомы, замедленное кровообращение и отток лимфы, дряблость (потеря тонуса) кожи, растяжки на коже, атрофические рубцы, венозные «сетки», усталость в ногах и руках, воспалительные процессы и болевой синдром**
Перфорированные и другие виды кинезиологических тейпов вы можете приобрести на сайте интернет-магазина **www.tapenn.ru**. TAPENN является официальным представителем корейской торговой марки BBalance в г. Нижний Новгород.

ЛЕГКО!



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ
tapenn.ru

Фото предоставлено Sony Pictures

«ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ: НАСЛЕДНИКИ»

12+

СИКВЕЛ ЛЕГЕНДАРНОГО ФИЛЬМА, ВЫЗЫВАЮЩИЙ НОСТАЛЬГИЮ

В далеком 1984 году вышла фантастическая комедия Айвена Райтмана «Охотники за привидениями». Фильм стал самым кассовым в том году и породил множество других проектов, например известный мультсериал, очень популярный, в том числе, в России. В конце 2000 года Американский институт кинематографии признал оригинальную работу Райтмана одним из самых смешных кинопроектов 20-го столетия. Но прямое продолжение той легендарной картины вышло на экраны лишь в ноябре 2021 года. Режиссером и сценаристом стал сын Айвена - Джейсон Райтман, а отец выступил в роли продюсера. Создатели постарались максимально сохранить атмосферу из фильма 80-х: получился симбиоз юмора, ужасов, хорошей актерской игры, визуальных эффектов и песен.

Если действие первой картины разворачивалось в 80-е годы, то нынешней - в 21 веке. Главные герои - мать-одиночка Келли, ее сын Тревор и дочь Фиби. Келли является дочерью охотника за привидениями Игона Спэнглера, но совершенно его не помнит. О существовании призраков никто в семье так же не догадывается до поры до времени. Фиби с ранних лет проявляет гениальность, увлекается наукой, любит ставить эксперименты и чувствует себя своего рода изгоем. Именно она первой в семье узнает о существовании легендарного деда, ловившего призраков...

Юный Джейсон Райтман в свое время решил

пойти по стопам отца - стать кинематографистом. И это тот случай, когда природа на детях не отдохнула. Фильмы Джейсона «Джуно» и «Мне бы в небо» были номинированы на «Оскар», а спродюсированная им драма «Одержимость» данную награду получила. Его неоднократно спрашивали, не собирается ли он когда-нибудь снять фильм об охотниках за привидениями, на что всегда давался резко отрицательный ответ. Джейсон считал, что у них с отцом совершенно разные взгляды на кино. Но все-таки гены, азарт, ностальгия взяли верх: режиссер приступил к созданию сиквела. «Мне захотелось снять фильм, который понравился бы и моему отцу, и моей дочери, - объясняет режиссер. - Я стремился рассказать историю о матери с двумя детьми, которые не знают о своем прошлом, а потом выясняют, что они поистине уникальны». Джейсон рассказал об идее отцу, и тот был в полном восторге. «Читая сценарий в первый раз, я не мог сдержать слез. В тексте чувствовался дух и жизнерадостность первого фильма. Джейсон четко представлял, к чему стремится. Это семейная картина в масштабе классических «Охотников за привидениями», - делится Айвен.

«Мы хотели создать у значительной части зрителей ощущение ностальгии, чтобы они вспомнили, как смотрели оригинальный фильм, - объясняет Джейсон Райтман. - Поэтому старались использовать те же технологии, что были задействованы в 1984-ом». Съёмочная группа стремилась свести к минимуму количество современных спецэффектов: там, где можно было снять реальную картинку, все снималось реально. Возьмем, к примеру, приведение по имени Жевун - шестирукую плавающую субстанцию, пожираю-

щую весь металл, до которого она дотягивается. Конечно, оно было сделано на компьютере, но при этом был создан и реальный муляж данной эктоплазменной субстанции из химических веществ.

Вышеупомянутый Жевун внешне сильно напоминает хорошо знакомого многим по фильмам и сериалам Лизуна. А еще в «Наследниках» проявится не менее знаменитый Зефирный Человечек. Если в оригинале он был огромным и ходил по улицам Манхэттена, то здесь воплотился во множество зефирных лилипотов, путающихся у людей под ногами. Выглядят они очаровательно, но при этом мечтают, чтобы весь мир был сожжен.



Коварные Зефирные Человечки

НИЖЕГОРОДСКИЙ СИНГЛ ГОДА

MC BRAT & ИЮЛИАНИ «5ГИЗНЕЙ»



Музыкант и продюсер MC Brat и певица Июлиани выпустили в 2021 году совместный трек «5Гизней». Песня посвящена крайне актуальной теме - влиянию цифровых технологий на психологическое состояние людей. Клип на трек, актуальность текста которого растет с каждым месяцем, должен выйти в 2022 году

Не менее интересна и музыкальная составляющая трека. Энергичный электронный, довольно жесткий саунд, в духе The Prodigy и Skrillex, сочетается с рэпом и... народной музыкой, народным вокалом. Такое яркое сочетание тоже имеет под собой смысловую основу: в музыке, как и в тексте, отражен конфликт между живым, душевным, традициями и современными технологиями.



АЛЬБОМЫ ГОДА

В последние годы в музыкальной сфере продолжают две противоречивых тенденции. С одной стороны, выпускается много качественного музыкального контента. С другой стороны очень много абсолютно бездарной музыки всплывает на поверхность: залежи музыкального мусора в хит-парадах и в iTunes стали такими

громадными, что сквозь него чему-то стоящему пробиться крайне сложно. Из-за обилия звукового шлама и из-за пассивной жизненной позиции для многих музыкальный 2021 год вообще пролетел мимо. Поэтому значение нашего традиционного ежегодного обзора лучших альбомов постоянно возрастает. Не забудьте следить за еженедельным хит-парадом «Alfa Жизни» на нашем сайте alfalife-nn.com.

THOMAS MRAZ «VICTORY»



Данная пластинка - это не просто лучший русскоязычный альбом 2021 года: ее смело можно ставить в топ последнего десятилетия. И уж точно крайне сложно вспомнить релиз, где было бы больше

20 треков, и при этом 95% из них - крутые хиты. А именно это характеризует работу «Victory» от Thomas Mraz. Молодой певец из Уфы стал заметен в российском медиапространстве около 5 лет назад. Долгое время Алмас Гатауллин оставался одним из множества подающих надежды музыкантов, но в 2021 году по-настоящему раскрылся. Пожалуй, основной секрет притяжения пластинки «Victory» - это незаурядный голос певца, которому, кажется, подвластны любые вокальные задачи. Он нанизывается на крепкий, стильный и современный музыкальный скелет. Энергичный хип-хоп, электроника, г'n'b сплетены в альбоме очень гармонично. Чувство хита у артиста превосходное: мелодии врезаются в мозг быстро и надолго. Лирика необычная, многоплановая, а центральный мотив - преодоление препятствий, как в личной жизни, так в профессии, на пути к успеху. В общем, «Victory» сделан так вкусно, цельно, можно сказать, идеально, что вряд ли сам Thomas Mraz сможет повторить подобное в дальнейшем. Странно, что при наличии 25 отличных треков в альбоме, видеоклипы вышли всего на два из них: это явный просчет продюсера.

ITZY «CRAZY IN LOVE»



2021 - это однозначно год южнокорейской музыки (а также сериалов). Популярность к-поп артистов за это период взлетела многократно и пределов роста такого ажиотажа на горизонте не видно. Западные музыканты уже встают в очередь, чтобы сделать коллаборации с корейскими проектами, потому что это гарантированные миллионы просмотров и прослушиваний. Группы BlackPink и BTS постоянно бьют какие-то рекорды на YouTube и других платформах. И к ним постепенно начинают подтягиваться другие коллективы, среди которых и девичий квинтет Itzy. Пожалуй, именно их работу «Crazy in love» можно назвать самым интересным из полноформатных к-поп альбомов года. Она, кстати, позиционируется как дебютная, хотя группа выступает давно. Все лучшее, чем славится южнокорейская музыка, здесь присутствует. Это в первую очередь очень насыщенный, разнообразный, качественный саунд (уровень аранжировок в к-поп - сегодня лучший в мире), прекрасный вокал, выверенные хитовые мелодии, впечатляющие перформансы, танцевальные постановки (если говорить о видео, выступлениях). Все это обрамляет мощный маркетинг. Поют девушки, по традиции, попеременно то на корейском, то на английском языке, но явно, и в альбоме, и в к-поп в целом, прослеживается смещение акцента на западную аудиторию.

24KGOLDN «EL DORADO»



Американского 21-летнего рэпера 24kgoldn еще в начале 2020 года мало кто знал. А уже позапрошлым летом он стал мировой звездой: его трек «Mood» побывал на вершине хит-парадов почти

всех западных стран. Сразу стало понятно, что парня ждет большое будущее, и его альбом быстро приобрел статус долгожданного. И он абсолютно не разочаровал. Помимо «Mood» здесь много хитов, к примеру, «Coco» (с DaBaby), «Companu» (с Future) и «3,2,1», побивший рекорд хит-парада «Alfa Жизни» по количеству недель пребывания. Основной музыкальный стиль альбома - хип-хоп, но при этом активно используется звучание гитар, элементы рока. Получилась очень драйвовая смесь, которая отлично повышает уровень твоей энергии при прослушивании. Отметим, что и вокал у парня очень приятный, хоть и автотюновый.

MARSHMELLO «SHOCKWAVE»



Самый популярный диджей современности продолжает удерживать свои позиции. Правда, позиции теряет сам жанр EDM: клубная культура сильно пострадала в пандемию. И сегодня, чтобы удержаться на

плаву, диджеи вынуждены записывать треки с известными рэперами, причем быть в них на вторых ролях. Но Marshmello этим не злоупотребляет: в «Shockwave» всего два популярных хип-хоп артиста - Juicy J и Megan Thee Stallion. Альбом не дотягивает до уровня «Joytime 3» 2019 года (но та запись близка к шедевру), и, тем не менее, планка качества по-прежнему высокая.

JOEWOKMAN.RU

@JOE_WOKMAN

280-9-888

JOEWOKMAN
EXPRESS CAFE | NOODLE PLACE

БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 22



ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 300 РУБЛЕЙ

**В ПОДАРОК
КАРТОФЕЛЬ ФРИ**

В КАФЕ И "НА ВЫНОС"

ПОЛУЧ



КАМЕНСКИЕ МАСЛА



Полезные свойства сыродавленных масел:

- укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость к респираторным инфекциям;
- нормализуют обмен веществ, улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
- регулируют функции пищеварительного тракта

Семейная компания
"КАМЕНСКИЕ МАСЛА"
производит живое,
сыродавленное масло
из любых цельных орехов
и семян

"КАМЕНСКИЕ МАСЛА" используют
правильный способ отжима
масла в бочонке без
измельчения, нагрева
и контакта с металлом.
При таком отжиме сохраняются
ВСЕ витамины и минералы!
Масла получаются очень свежие,
вкусные с натуральным
ароматом!

СЫРОДАВЛЕННЫЕ МАСЛА
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА
ИЗ ДУБОГО ПРЕСС-БОЧОНКА

КАК С НАМИ СВЯЗАТЬСЯ?

- ☎ 8-920-031-88-22
- 📷 @kamenskie_masla
- 🗨 каменские масла

Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ



ОГРОМНЫЙ ЛАБИРИНТ
МНОЖЕСТВО АТТРАКЦИОНОВ
БАТУТНЫЙ ПАРК
ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ
3 КОМНАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ
ДЕТСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

☎ **+7(902)686-44-33**
8(831)265-30-65

В **JUMANJIA_PARK**

📷 **JUMANJIA_PARK**

WWW.JUMANJIA-PARK.RU

📍 **ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ**
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82