

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 38, сентябрь 2021



alfalife-nn.com  
alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn  
instagram.com/alfalifenn

**БЫТЬ №1  
О РЕКОРДАХ  
МИРА, РОССИИ  
И НИЖНЕГО  
НОВГОРОДА**

**СТР. 14-15**

**ПРОТИВ ТРЕНДА  
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНАМ  
СТОИТ ПРОЯВЛЯТЬ  
СЛАБОСТЬ?**

**СТР. 16**

**СТР. 24**

# ИВАН ДОРН

**И ДРУГИЕ ЗВЕЗДЫ ОБ УЧАСТИИ  
В НОВОМ СЕЗОНЕ ШОУ «ФОРТ БОЯРД»**

**ЭРА ВОДОЛЕЯ  
КАК ИЗМЕНИТСЯ  
ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ  
В БЛИЖАЙШИЕ  
ДЕСЯТИЛЕТИЯ?**

**СТР. 6-7**

**УРОВНИ  
СОЗНАНИЯ  
КАКОЙ У ВАС  
СЕЙЧАС?**

**СТР. 8-9**

**МОЗГ  
МЕЧТЫ  
КАК СТАТЬ  
БЫСТРЕЕ И  
КРЕАТИВНЕЕ**

**СТР. 4-5**

16+

**ДОМ НАТУРАЛЬНОЙ  
И ЭТИЧНОЙ КОСМЕТИКИ**

«Присоединяйтесь к эко-тренду:  
сохраним планету вместе!»

Косметика натуральная,  
без сульфатов, силиконов,  
парабенов и продуктов нефтехимии

Ул. Пискунова, д. 32  
☎ 8-910-109-94-95  
myprelest.ru  
📷📺 moya\_prelest\_nn

Реклама

**МЕГАХЕНА**  
ОДЕЖДА И ОБУВЬ ИЗ ЕВРОПЫ

**ОСЕНЬ  
ПО КАРМАНУ!**

Адреса магазинов  
на сайте  
[mega-hand.ru](http://mega-hand.ru)  
📷 megahand\_n.novgorod

Реклама

Предъявителю  
купона скидка  
**10%**

СКИДКИ ДО  
**90%**

Реклама



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Новый долгожданный сезон «Alfa Жизни» стартует здесь и сейчас. Вас ждут очень насыщенные и полезные номера журнала, которые, при осознанном и вдумчивом чтении, могут радикально изменить вашу реальность к лучшему. Также мы готовим целый ряд крутых мероприятий, главное из которых – масштабный фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 9, который впервые пройдет в формате «offline+online» (подробности в группе [vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest)).

Ценность нашего проекта особенно возросла в последние годы, когда стало понятно, что мир сильно изменился и вряд ли уже станет прежним. На жителей всех стран мира обрушивается такое давление, такие вызовы, что людям, привыкшим плыть по течению, слабым духом, заикленным на выживании и гонке за материальными благами, будет все сложнее их преодолеть. Вероятный сценарий для них – саморазрушение. А статьи в нашем журнале, как раз, дают инструменты, позволяющие быть спокойным и уверенным, какой бы хаос ни происходил вокруг,

чувствовать себя здоровым, какие бы ни изобретали новые вирусы, преодолевать любые кризисы, иметь цели, смысл жизни в любом возрасте.

Понять концепцию «Alfa Жизни» (для чего все это) поможет материал про Эру Водолея на **стр. 6-7**: там многое перекликается с тем, что мы делаем годами. Тех, кто хочет стать номером 1 в какой-либо области, наверняка вдохновит публикация о неординарных достижениях, которыми, в том числе, отметился Н.Новгород: мы взяли интервью с самим создателем «Книги рекордов России» (**стр. 14-16**). О том, на каком уровне сознания вы находитесь сегодня, и к чему стоит стремиться, вы поймете на **стр. 8-9**. На **стр. 4-5** найдете полезную информацию о том, как прокачать свой мозг, чтобы эффективнее решать повседневные задачи. Если вы постоянно чувствуете манипуляции со стороны родных или коллег по работе, то обратите особое внимание на статью на **стр.12-13** об отстаивании личностных границ. Лайфхаки по построению и укреплению отношений с противоположным полом стоит взять на заметку на **стр.17** и **стр.22**.

Мы надеемся, что эти и другие статьи выпуска смогут мотивировать вас и ваших близких на конкретные шаги по позитивному изменению собственной жизни во всех сферах.

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4-16, 27



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 13, 17, 22



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 24



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 4-5



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 18-21



## 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](http://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](https://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](http://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](https://vk.com/aquamarine_nn)

### ВОЗДУХ, арт-йога студия.

Воздушная йога, другие виды йоги, alfa gravity, женские практики.

Ул. Комсомольская, 17 Тел. +7 (904) 044-70-36 Сайт: [vk.com/vozduxnn](https://vk.com/vozduxnn)

### ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб.

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

Ул. Ильинская, 686 Тел. 8-951-904-6931 [vk.com/vse\\_grani\\_otnoshenii](https://vk.com/vse_grani_otnoshenii)

### ДОМАШНЯЯ ЙОГА-СТУДИЯ КИРИЛЛА НЕПОМИЛУЕВА.

Медитации с чаепитием, упражнения для развития нервной системы,

смехотерапия, бильярд, настольные игры.

Ниже-Волжская набережная, д. 13 Тел: 8-950-622-22-20, 2-910-510

### ЖАР-ПТИЦА, клуботека (пространство-трансформер).

Соматипология, тренинги, игротерапия, аренда, коворкинг.

Ул. Менделеева, 15А Тел. 8-9290-439-439 [vk.com/nnzharptica](https://vk.com/nnzharptica)

### ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: [www.psiholognn.ru](http://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](http://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](http://www.club-mate.nn.ru)

### МЕРКУРИЙ, студия йоги.

Кудалини йога, гонг сессии.

Ул. Сергиевская, 8 Тел. 423-29-22 Сайт: [Yoga-nnov.com](http://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](http://miraya.ru)

### НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: [nshpp.ru](http://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](https://vk.com/dive_nn)

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОЛЬГИ ГРИГОРЬЕВОЙ.

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

Пер. Союзный, 2а. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: [olgagrigorieva.com](http://olgagrigorieva.com)

### РАДУГА, йога-центр.

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

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

### СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

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

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: [vk.com/clubhappynn](https://vk.com/clubhappynn)

### ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР, хобби-студия.

Декор, живопись, цветоводство, мыловарение.

Ул. Большая Покровская, д. 476. Тел: 434-24-68. Сайт: [teplyjveter.ru](http://teplyjveter.ru)



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ТЕЛЕКАНАЛ STS

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 21.09.2021, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ – ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:  
Нижегород, Должанская, 35/18

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

[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vkontakte.ru/alfalifenn)

[instagram.com/alfalifenn](https://instagram.com/alfalifenn)

[youtube.com/studlifenn](https://youtube.com/studlifenn)

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



# НОВОЕ МЕНЮ



СКИДКА 10%  
НА БАНКЕТ  
С ВС ПО ЧТ!



 413-23-23  
 KOLIZEY\_NN  
 KOLIZEYNN

*Кафе "Колизей" порадует вас изысканным интерьером, внимательным и заботливым обслуживанием. Атмосфера заведения располагает и к размеренному отдыху, и к веселым гуляньям. В обновленном меню вас ждут изысканные блюда европейской, восточной и русской кухни*



Адрес: Н.Новгород,  
ул. Минская, 16а  
(Ленинский р-он, 400 м  
от ул. Кузбасская)

*Организация праздников "под ключ"  
Европейская и восточная кухня  
Три зала на 200, 120 и 50 человек  
Красивая площадка у фонтана  
Большая парковка, wi-fi*

Время работы:  
вс-чт:  
с 11-00 до 01-00  
пт-сб:  
с 11.00 до 03.00

**Доставка готовых блюд, проведение свадеб, банкетов в Н.Новгороде**  
Сайт: [колизейнн.рф](http://колизейнн.рф) Звоните: 413-23-23, 8-920-253-23-23



# ALFA LIFE FEST 800:

## ТАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ

Финальной точкой ALFA-сезона 2020-2021 стал фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 800, организуемый журналом «Alfa Жизнь» и приуроченный к праздничной для города дате. Событие состоялось в уютной локации Garage Coworking от Сбера.

Уже в восьмой раз оно объединило лучших нижегородских и иногородних специалистов и самые прогрессивные психологические, духовные, оздоровительные концепции, существующие сегодня. С 11.00 до 21.00 участники побывали на множестве мастер-классов (всего их было больше 40) по достижению успеха, самопознанию, отношениям, развитию тела и познанию мира. Некоторые посетители являются постоянными гостями фестиваля и уже воспринимают его как праздник. Но и новичков на ALF800 было немало: кто-то вообще впервые открывал для себя сферу саморазвития. Пожалуй, главное, что всех объединяло - стремление постоянно идти вперед, хотя бы в мелочах, но меняться к лучшему, узнавать что-то новое. Среди активностей фестиваля были нейрографика, вин чунь, целостное движение, mind fitness, «код молодости», вибропластика, трансформационные игры и многое другое. Следите за информацией в группе [vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest), чтобы не пропустить следующий ALF!



Спикер из  
Финляндии  
Кирилл  
Кулаков

Консультация  
по нумерологии  
Вячеслава  
Поснова

Нейрографические  
рисунки

Занятие по  
вибропластике

Коуч Елена  
Романова  
получает диплом  
победителя  
прошлого  
фестиваля ALF7

Организаторы  
ALF 800

# MIND FITNESS:

## КАК УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЙ МОЗГ?

Регулярные занятия фитнесом уже давно являются частью повседневности городских жителей. Возможно, в будущем таким же привычным делом станут тренировки, пожалуй, самого главного внутреннего органа - мозга. По крайней мере, специалисты по Mind Fitness уже вошли в официальный реестр новых профессий. **Функции мозга, как и мышцы, не статичны: они и развиваются, и увядают. Задача майнд-тренера**

**- подобрать для человека и научить его делать специальные упражнения, позволяющие поддерживать форму или выводить свои умственные способности на новый уровень.** Упражнения эти, при всей кажущейся простоте, очень эффективны и могут, в конечном итоге, привести к кардинальному преобразованию жизни - например, к улучшению финансового состояния. О том, как каждый из нас может прокачать свой мозг, «Alfa Жизни» рас-



сказала архитектор нейронов, майнд фитнес-тренер, эксперт soft skills, аналитик карьерного профиля Анжелика Гольдштейн.

### ПРОКАЧКА МОЗГА - УЖЕ ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

По словам Анжелики, больше века назад начались различные исследования, эксперименты в области восстановления, улучшения способностей мозга, которые проводились в основном с целью лечения людей от различных заболеваний. В 1987 году появился термин «Brain Fitness», а Mind Fitness (MF) был официально признан в России в качестве профессиональной деятельности в 2014 году. Правда, пока в нашей стране специалистов по майнд-фитнесу не так много: наш эксперт является одним из них.

Простыми словами, MF - это система тренировок для здоровья мозга, которые, как правило, носят индивидуальный характер (подстроены под определенные задачи). Специалисты по MF предварительно проверяют текущее состояние мозговой деятельности человека (психологические особенности, характер мышления и т.д.), чтобы четко выявить, какие компетенции ему необходимо подтянуть в первую очередь, какой вид мозговой активности улучшить. **Результат практики MF - победа над хаосом в голове, восстановление контроля над собственной жизнью, расставание с ненужными мыслями и действиями, мешающими воплощать мечты.**

По сути, главное, что делает MF - это создание и укрепление нейронных связей в мозге. Количество клеток-нейронов напрямую влияет на легкость/трудность выполнения определенных задач, объем памяти, скорость принятия решений и т.д. Нейроны в целом отвечают за передачу и обработку информации: чем их больше, тем лучше (в отличие, кстати, от мышц, которые можно прокачать до критического уровня - в ущерб организму).

Наш мозг сопротивляется образованию новых нейронных связей. Ему легче находиться в определенной зоне комфорта. Именно поэтому человеку обычно трудно дается освоение чего-то совершенно незнакомого и большого по объему. «Это похоже на ситуацию, когда ты оказываешься в глухом лесу и начинаешь там протоптывать дорогу, чтобы выбраться, - говорит Анжелика. - Здесь ты чувствуешь тяжесть в душе, иногда - физическую боль, бессмысленность происходящего. Неудивительно, что многие сдаются на пути к своей большой цели... Спустя какое-то время дорожка протоптывается - повторно идти по ней становится намного легче. Затем она превращается в широкую тропу, по которой уже могут проехать некоторые виды транспорта. Далее местные власти замечают популярность маршрута и строят на этом месте автобан, что позволяет добраться из пункта «А» в пункт «Б» в кратчайшие сроки! По такому же принципу создаются, тренируются нейронные связи в мозге, значительно облегчающие многие жизненные процессы. Кстати, если по дороге перестать ходить и ездить, то она постепенно зарастает, разрушается. Аналогичное правило, к сожалению, действует и в отношении нейронных связей. Поэтому Mind Fitness - это не просто какие-то лайфхаки по улучшению эффективности, а уже жизненная необходимость в мире, где объемы информации увеличиваются в разы с каждым годом. Уже сейчас многие люди ощущают, что не справляются с таким давлением.



А что станет с ними через 10, 20 лет?»

Без тренировки мозга люди с годами будут чувствовать все больший стресс, беспокойство, повседневную усталость, им все сложнее будет доводить дела до конца. Отсюда - депрессия, чувство нереализованности и беспомощности.

### ЗАПОМИНАТЬ БОЛЬШЕ И ДЕЛАТЬ БЫСТРЕЕ

Изменения в мозге человека под воздействием тренировок научно зафиксированы. Так, некоторое время назад проводился эксперимент с лондонскими таксистами, устраивавшимися на работу. У них очень сложный экзамен, предполагающий знание названий и расположения всех достопримечательностей, почти всех улиц. Ученые заметили, что у этих водителей часть мозга под названием «гиппокамп» за 3 года подготовки увеличилась в три раза! А гиппокамп, прежде всего, ответственен за ориентацию в пространстве и за перевод из долгосрочной памяти в краткосрочную.

**Сама Анжелика Гольдштейн заметила, что через 3 года использования MF ее эффективность возросла, как минимум, в 3 раза.**

Это, прежде всего, проявляется в количестве дел, которыми она может заниматься одновременно. И в целом, пожалуй, главное достижение MF - экономия человеком времени, которое сегодня на вес золота. Это происходит за счет более эффективной обработки объемов информации.

Mind Fitness упрощает многие локальные задачи при ведении бизнеса, осуществлении своей рабочей деятельности. Так, **развитие памяти будет крайне полезно тем, кому необходимо умение запоминать длинные тексты, например, спикерам, выступающим перед публикой и испытывающим при этом волнение.** Есть специальные упражнения на повышение концентрации внимания (чтобы не отвлекаться), развитие креативности (чтобы идеи приходили более быстро, были яркими и качественными), на внимание к деталям (чтобы не упускать важное, делать меньше ошибок), на развитие спонтанности (например, можно увеличить скорость реакции на неожиданные вопросы, расширить словарный запас для ведения переговоров и т.д.).

Вот, к примеру, один из кейсов: студентка обратилась к Анжелике с целью повысить концентрацию внимания за 2 месяца до экзаменов (процесс подготовки шел крайне тяжело). **В результате выполнения mind-упражнений, экзамены прошли на ура: девушка смогла показать результаты на уровне отличников из своей группы. Попутно она еще похудела на 5 кг,** так как за время практики MF хорошо прокачала силу воли - стала регулярно тренироваться в спортзале.

Другой хороший пример: руководитель отдела в крупной фирме страдала от чрезмерной загрузки на работе. После практики MF у нее освободилось 1,5 часа в сутки, которые она стала посвящать детям. Еще женщина научилась легко вставать по утрам - даже раньше будильника. Кроме того, повысился уровень креативности: она предложила начальству альтернативные эффективные решения, и

они были приняты на ура. Естественно, это сказалось на ее карьерном продвижении.

А одна 65-летняя женщина пришла к Анжелике с целью улучшить краткосрочную память: надоело постоянно забывать, где она оставляет свои вещи, в том числе любимые очки. И проблема реально решилась! Кстати, mind-тренировки сокращают риск возникновения таких возрастных заболеваний, как болезнь Альцгеймера и деменция (сегодня они встречаются даже у 40-летних).

### УПРАЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ МОЗГ

Специально для читателей «Алфа Жизни» Анжелика поделилась некоторыми упражнениями (начального уровня) из Mind Fitness. Возможно, какие-то из них вам будут полезны. Так, для прокачки креативности можно сделать следующую игровую практику. Пусть ваш партнер называет различные предметы, а ваша задача - в течение минуты сказать как можно больше способов их применения. К примеру, дается слово «кирпич»: им можно припугнуть обидчика, проверять глубину пропасти, придавливать легкие предметы во время сильного ветра, чтобы не улетели... Партнер нужен потому, что самостоятельно вы, скорее всего, будете придумывать комфортные для мозга задачи.

**Для развития концентрации внимания, умения обрабатывать большое количество информации можно в течение дня наблюдать и считать все машины определенного цвета или, к примеру, прохожих на самокатах определенной компании.** Для запоминания имен людей на каком-то крупном мероприятии (фестивале, нетворкинге и т.д.) можно сделать следующее. Во-первых, при знакомстве произнесите про себя или вслух имя собеседника. Затем быстро придумайте ассоциации к этому

имени (известные люди, друзья из детства, коллеги по работе...). Усилить связь можно выделением яркой детали во внешности. Теперь останется все это соединить в голове: имя нового для вас человека вы уже вряд ли скоро забудете. Конечно, сегодня существует много технологических способов фиксации свежих лиц в своей базе контактов, но это упражнение является еще и отличной возможностью нарастить нейронные связи.

Для прокачки мозга подойдут многие известные игры. Здесь будут полезны даже простые «Пятнашки». Отличные тренажер - задачи, основанные на эффекте Струпа. Вам, скажем, показывают картинку с названиями определенных цветов, а сами слова при этом могут быть абсолютно другого цвета (например, слово «зеленый» написано желтым). Здесь нужно сориентироваться и быстро сказать, соответствует ли картинка надписи или нет. А одной из самых эффективных игр для мозга являются «Близнецы» (или «Найди пару»). Вам открывается на время группа картинок: задача - зафиксировать в памяти, а потом воспроизвести пары повторяющихся изображений. Только не стоит сразу браться за запоминание нескольких десятков изображений: начать нужно с малого.

**То, что нужно почти каждому современному человеку - уменьшить количество так называемых хронофагов - того, что убивает время. Пожалуй, главный хронофаг сегодня - это новостные ленты соцсетей,** а также долгие бессмысленные разговоры по телефону. Чтобы избавиться от этих привычек, стоит разработать для себя систему наказаний и поощрений. К примеру, за отказ от длительного листания новостной ленты можно каждый раз угощать себя чем-то вкусным. Или, допустим, вы хотите купить себе PlayStation, но боитесь, что она будет «съедать» все время, мешать основным делам. В этом случае лучше сделать себе искусственное ограничение - брать игровую приставку в аренду. Необходимость постоянно вносить плату за использование отобьет охоту сидеть с джойстиком в руках слишком часто.

В целом, по словам Анжелики, **mind-тренировкам нужно уделять хотя бы 15 минут в день, чтобы мозг был в тонусе.** Ну, а когда вам нужно целенаправленно прокачать определенную умственную компетенцию, то различные задания стоит выполнять в течение всего дня в обозначенный период времени.

**В данный момент Анжелика Гольдштейн проводит консультации по Mind Fitness в рамках программ «Взломай свой код» и «Архитектор нейронов».** Клиенты могут освоить, к примеру, 20 эффективных тренажеров продвинутого уровня, повышающих продуктивность мозга за 3 месяца. Если вы хотите успевать больше в своей повседневности, быстрее воплощать идеи в жизнь, стать более эффективным, повысить свой доход, меньше напрягаться во время выполнения умственной работы, то непременно свяжитесь с Анжеликой! Подробности по телефону - **8-910-122-4070** и в Инстаграме @ **angelika\_goldst.**





# ЭРА ВОДОЛЕЯ:

**МАРИНА  
ЗВОНОВА,**  
психолог,  
нутрициолог

## КАК ИЗМЕНИТСЯ МИР, ЕСЛИ МЫ ПЕРЕЖИВЕМ ПАНДЕМИЮ И ДРУГИЕ КРИЗИСЫ?

О термине «Эра Водолея» слышали, наверное, почти все. Особенно часто выражение звучало на рубеже 20 и 21 веков, когда СМИ массово возвещали о наступлении принципиально новой эпохи. Но, пожалуй, по-настоящему мы почувствовали, что мир безвозвратно становится другим, именно в последние годы - с началом пандемии. Да, сегодняшние события в основном несут негативный характер, но это лишь признак смены эпох: она всегда сопровождается катаклизмами, борьбой, разрушением того, что устарело. В этом убежден наш собеседник, парапсихолог, нутрициолог, специалист по тибетской медицине, основатель Центра развития человека «Эра Водолея» Марина Звонова.

Чем отличается Эра Водолея от предыдущей Эры Рыб? Какие потрясающие возможности получают люди в данную эпоху? Почему многие не смогут гармонично вписаться в новые времена и, вероятно, преждевременно закончат земную жизнь? И что уже сегодня может сделать каждый из нас, чтобы сонастроиться с наступающей эрой? Об этом и многом другом читайте в данном материале.

### КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ПРОИЗОЙДУТ В ЭТО ДЕСЯТИЛИТИЕ

Как отмечает Марина, информация о стадиях развития планеты, смене эпох, в частности об Эре Водолея, содержится во многих древних источниках, оставленных разными цивилизациями. Также наука астрология говорит о смене времен и энергетики Земли по мере ее движения относительно созвездий и влиятельных планет.

Кроме того, ученые отследили, что, по всей видимости, каждые 12–14 тысяч лет Земля меняет свою ось: сдвигаются полюса планеты, приходят в движение тектонические и литосферные плиты. В связи с этими явлениями возникают климатические изменения на планете: меняется температура, наступают природные катаклизмы, от наводнений до извержения вулканов. И вот, как раз, частота и сила таких катаклизмов серьезно возрастут в ближайшие годы. Это, естественно, приведет к кардинальным изменениям в жизни человечества.

Эра Рыб длилась около 2000 лет - началась с возникновения христианства. Это была индустриальная эпоха (особенно в последние века), когда люди совершенствовали технологии, накапливали материальные

уже будет подтягиваться за ней), станут важны личность и развитие человека.

Еще, согласно астрологии, в конце 2020 года произошло так называемое «королевское соединение» самых больших планет Солнечной системы - Юпитера и Сатурна. Последнее раз сочетание Сатурна и Юпитера в Водолее наблюдалось в 1623 году. И, как раз, с этого периода на планете начались изменения мирового масштаба: средневековые заканчивались, делались важные географические и научные открытия, развивалась техника, активно создавались новые государства. «Юпитер «ответствен» за поиск предназначения, исследование мира, саморазвитие. И в это десятилетие вселенная должна расставить по местам всех жителей Земли, согласно их предназначению, талантам и урокам души, - говорит Марина. - Если человек не поймет, чем он должен заниматься, чтобы максимально приносить пользу себе и обществу, то мироздание это сделает с ним принудительно - через какие-то проблемы, неприятности. А Сатурн - это строгая планета справедливости, дающая всем по заслугам. Данное сочетание можно прочитать так: если человек не будет стремиться найти и реализовать свое предназначение (а, скажем, продолжит тянуться лишь к материальным благам), то ничего хорошего его не ждет».

Как видите, данные из разных источников свидетельствуют о том, что мы сегодня живем в особенное время. Но и это еще не все. Есть такое явление как резонанс Шумана - частота электромагнитных колебаний Земли. Она научно измеряема и очень долго (тысячелетия) была стабильной - около 7,8 Гц. С начала 2000 года она начала повышаться, и в настоящий момент достигла... 60 Гц (согласитесь, колоссальная разница)! Как известно, все в нашем мире состоит из волн, колебаний, в том числе и организм человека. И масштабные изменения вибраций Земли просто не могут на него не повлиять. «Чтобы соответствовать новым земным вибрациям, человеку сегодня необходимо перестроиться - повысить свои вибрации до достойного уровня. А это можно сделать, только



В Эру Водолея  
большинство  
типов работы будут  
сродни с хобби

3D-ПРИНТЕРЫ -  
пробраз  
инструментов,  
которые позволят  
людям будущего  
получать все  
необходимое быстро  
и легко, а значит -  
перестать бороться  
за выживание

ресурсы, вели борьбу за сферы влияния (отсюда - многочисленные войны). Личность человека не была в центре внимания: она, скорее, подавлялась во имя каких-то идей (порой очень безумных). Сильные мира сего воспринимали людей как массу, которую можно использовать в своих интересах. Во главе угла в эти тысячелетия были власть и деньги: все вертелось вокруг них. Но уже скоро, по словам Марины, ценности людей изменятся: на первый план выйдет духовная энергетика (а материальная



работая со своим эмоциональным состоянием, мышлением, поведением: нужно настраиваться на позитив, принять себя и окружающих, радоваться, улыбаться, творить, помогать другим от сердца, не заниматься самобичеванием, избавляться от страхов, обид, сомнений, гнева, неудовлетворенности и т.д., - говорит Марина. - В противном случае, человеку будет крайне тяжело, и физически, и психологически. Вся история с пандемией тому подтверждение».

Конечно, ни одни серьезные перемены не случаются мгновенно: новое вытесняет старое постепенно. Но именно в 20-е годы нашего века, по словам Марины, произойдут ключевые события для дальнейшей истории человечества. «В ближайшие годы должен закончиться период перекрестья, длящийся больше 10 лет. Сейчас перед всем человечеством стоит выбор: либо объединение, развитие и процветание, либо полное разрушение. И от этого выбора зависит будущее, которое многовариантно. Все, кто не захочет перестроиться, развиваться, повышать свои вибрации, будут уходить с «земного плана» через болезни, аварии, природные катаклизмы и т.п. И именно 2021 год станет определяющим в том, по какому пути пойдет человечество», - утверждает наш эксперт.

Марина с оптимизмом смотрит в будущее, так как на планете все активнее проявляются позитивные силы - осознанные люди, стремящиеся изменить мир к лучшему.

#### КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДАСТ ЛЮДЯМ ЭРА ВОДОЛЕЯ?

Итак, предположим, что население Земли все-таки сможет пережить все сложности переходного периода и полноценно войдет в Эру Водолея. Что изменится в нашей жизни? Как было сказано выше, деньги уже будут играть не такую большую роль, как раньше, так как исчезнет необходимость выживать - работать для того, чтобы прокормить себя и не умереть. Человечество получит инструменты, позволяющие, по сути, материализовать еду и одежду «из воздуха». Неким прообразом таких инструментов являются сегодня 3D-принтеры. А это кардинально изменит социум: большинство людей свяжут свою работу с любимым делом - будут получать от нее подлинное удовольствие. Профессии станут похожи на хобби. **Надо ли говорить, как изменится психологическое состояние людей в связи с этим?** А более длительное пребывание в состоянии радости и счастья непременно скажется и на физическом здоровье, а, значит, на продолжительности жизни.

«В целом изменится вся структура профессий, - говорит Марина. - Творческие, креативные специальности, наряду с IT, выйдут на первый план, а всю монотонную, тяжелую работу станут выполнять роботы. Резко снизится потребность в сфере продаж (так как ценность материальных благ сильно упадет, многие современные продукты и услуги станут не востребованы). Будет успешен лишь тот бизнес, который не только нацелен на извлечение прибыли, но и приносит реальную пользу людям. В то же время, если люди будут продолжать жить в формате Эры Рыб, стремиться к накоплению, работать на нелюбимой работе, бороться за власть и престиж, то вселенная будет подталкивать их уйти с этого пути (болезнями, неприятностями, потерей денег) и обратиться к своему предназначению. Эгоистам, тем, кто живет по принципам «Моя хата с краю» и «Личное важнее общего», в Эру Водолея будет крайне непросто».

Изменится формат рабочих коллективов. В Эру Рыб это было собрание людей, которые не всегда любят свою работу и часто совершенно не интересуются общественной ценностью того, чем они занимаются: их волновал, по большому счету, лишь заработок. **В Эру Водолея коллектив станет командой личностей, осознанно подходящих к своему труду, ценящих свою индивидуальность, но при этом всегда думающих об общем деле.**

Люди новой эпохи, не только в своей деятельности, но и в других сферах, будут иметь высокие намерения, масштабные сверхзадачи, стремиться к духовному развитию, которое, в конечном итоге, сводится к улучшению мира. И, кстати, прогрессивные работодатели уже сегодня все больше смотрят не на дипломы и не на портфолио претендентов на работу, а на их жизненные ценности.

Должен измениться и подход людей к своему здоровью. **Фармацевтическая медицина будет терять свои позиции, а на первый план выйдет профилактическая. Это означает, во-первых, что мы начнем жить в соответствии с законами природы,** прислушиваться к собственной физиологии, вести правильный образ жизни, пить много воды, соблюдать здоровый питательный рацион, делать дыхательные упражнения, заниматься спортом и т.д. Конечно, понадобится время, чтобы люди окончательно осознали, что ответственность за здоровье несут они сами, а не аптеки или врачи - что все зависит только от них, а не от антибиотиков, гормонов, болеутоляющих, которые, как правило, прерывают цепочки биохимических реакций в организме, нарушают работу печени, почек. Также в Эру Водолея перестанут лечить симптомы - начнут искать истинные причины болезней (а они - в сфере психологии). Люди самостоятельно будут делать анализ, как, почему и зачем запустился болезненный процесс в организме.

#### СОНАСТРОЙКА С ЭРОЙ ВОДОЛЕЯ

Что уже сегодня может сделать каждый из нас, чтобы максимально гармонично влиться в набирающую обороты эпоху, повысить уровень своих вибраций? Прежде всего, по словам Марины, **необходимо перестроить свои убеждения на более позитивные, исцелить страхи, подчистить свои «кармические хвосты» (проработать ошибки прошлого, в том числе представителей своего рода).**

Если вы сегодня работаете только ради денег, то подумайте о том, что могло бы приносить вам истинное удовольствие, и начинайте двигаться в этом направлении. Безусловно, нужно избавиться от вредных привычек, вроде алкоголя, так как они сильно снижают уровень вибраций. И крайне важно начать совершать полезные дела во благо общества. Может, это будет помощь пожилым людям, или забота о дворе собственного дома, или какие-то действия по просвещению широких масс в том, как важно быть осознанным, заниматься саморазвитием... Так вы поднимите уровень своих вибраций, и вместе с этим будет увеличиваться качество вибраций общества в целом. Свое тело тоже стоит начать адаптировать к новым условиям, например, хотя бы соблюдать водный баланс (пить, как минимум, 3 литра воды в день).

#### «ЭРА ВОДОЛЕЯ» В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

Марина Звонова в начале лета 2021 года открыла в нашем городе Центр развития с говорящим названием «Эра Водолея». Здесь в одном месте собрано множество психологиче-

ских и оздоровительных услуг, направленных на комплексное, всестороннее развитие личности, решение вопросов, проблем буквально во всех сферах жизни. **Нижегородцы могут прийти сюда, чтобы облегчить свои физические недомогания, а уйти - с обновленной картиной мира в голове!** И это абсолютно удивительно: человек - целостная система, в которой все взаимосвязано. «Мы обучаем людей, как пользоваться телом, заботиться о нем, а также тому, как привести в баланс свой организм и свою душу. Наш девиз: целостный подход к личности и здоровью», - говорит Марина. В целом задача Центра - способствовать формированию гармоничных личностей, максимально соответствующих принципам Эры Водолея.

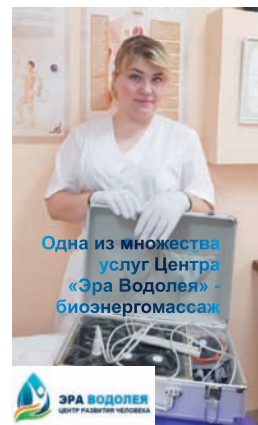
Форматы работы центра развития очень разнообразны. Например, здесь регулярно проходят лекции по здоровью, в том числе бесплатные (по вторникам и четвергам). Вы узнаете множество секретов, как чувствовать себя бодро и легко, сохранять свою молодость длительный период. Целый пласт знаний здесь можно получить о правильном питании, ведь Марина - нутрициолог с огромным опытом. Она не делит пищу на вредную и полезную, а подбирает рацион, дает советы по питанию индивидуально для каждого человека. Этому способствует всестороннее тестирование особенностей организма клиентов.

В «Эру Водолея» можно прийти на биоэнергомассаж и многие другие полезные для тела процедуры. **А для детей действует специальная программа, крайне актуальная в современную эпоху - «Правильная осанка».**

Очень сильный раздел деятельности центра «Эра Водолея» - профориентация, нахождение предназначения. Эта тема одновременно разбирается с помощью целого ряда инструментов - нумерология, Дизайн человека, психологические тестирования, в том числе компьютерными программами. В результате, вы получите очень точную и объективную информацию о том, кем вам (или вашим детям) стать, чем заниматься, каковы ваши сильные и слабые стороны, какие природные таланты стоит развивать.

Для решения психологических проблем в центре применяется множество методов: работает психолог-сказкотерапевт, есть тренинги по восстановлению здоровья и личностному росту, нейрографика. Для детей и подростков придуманы интересные программы, например, кукольные спектакли (о серьезных вопросах говорится сказочным языком) и «Общение с увлечением» (сегодня одна из главных проблем детей - то, что им сложно общаться между собой без гаджетов и соцсетей).

**Если вы хотите войти в новую эпоху счастливыми, реализованными и здоровыми, выйти на новый уровень в своем развитии, то приходите в центр «Эра Водолея» по адресу пр. Ленина, 21 (ст. метро «Заречная» и «Ленинская»). Узнать подробнее о программах центра, их расписании можно по телефону 8-996-007-84-09, на [vk.com/eravodoleya52](https://vk.com/eravodoleya52) и в [Instagram @eravodoleya52](https://www.instagram.com/eravodoleya52).**



Одна из множества услуг Центра «Эра Водолея» - биоэнергомассаж







## УЛЬЯНА ПЫЛАЕВА О ШОУ «НОВЫЕ ТАНЦЫ» НА ТНТ

В конце августа на ТНТ состоялась премьера масштабного проекта «НОВЫЕ ТАНЦЫ». Шоу проходит в формате баттла: сразу после выступлений соперников жюри определяет, кто идет дальше, а кто едет домой. Бессменным судьей является Мигель, а компанию ему составляют хореографы, музыканты, блогеры. Участники соревнуются за звание победителя и приз в 10 миллионов в четырех категориях: соло, дуэты, команды и дети. Свое мастерство в проекте показывают, как новые для зрителя танцовщики, так и всем известные персонажи, даже финалисты сезонов шоу «ТАНЦЫ». А одной из ведущих является участница нескольких сезонов вышеупомянутого проекта Ульяна Пылаева: она показывает зрителям бэкстейдж и помогает танцовщикам справиться с волнением. Ульяна согласилась ответить на ряд наших вопросов.

**- Вы регулярно общаетесь с участниками шоу. Как вам кажется, выступать на баттле волнительнее, чем в формате проекта «ТАНЦЫ»?**

- Думаю, нет. Когда танцовщик выходит на сцену, волнение всегда одинаково - и на баттле, и на показательном выступлении. А вот уходит победенным кем-то конкретным, скорее всего, тяжелее. Поэтому в шоу «НОВЫЕ ТАНЦЫ» мы наблюдаем очень яркие эмоции у участников.

**- Какое из четырех направлений нового проекта вызывает у вас наибольший интерес?**

- Думаю, зрителям интереснее всего следить за детьми и командами, ведь это нечто новое. Какое бы направление выбрала лично я, если бы захотела стать участницей? В каждой категории есть свои плюсы и минусы. В команде, допустим, не так страшно и волнительно, как выступать одному, но там и отвечаешь не только за себя - ответственность повыше. Пожалуй, я бы выбрала дуэт. В нем можно положиться друг на друга, разделить чувства радости от победы или горечь поражения.

**- Спортивная злость помогает победить оппонента в баттле? Или лучше концентрироваться на собственном танце?**

- Надо работать, думать, прежде всего, о себе, ни в коем случае не расслабляться, даже если считаешь себя очень сильным. Соперника нужно оценивать объективно. Формат нового проекта ни в коем случае не склоняет танцы в сторону спорта. Это искусство, независимо от того, в какой оно форме, будь то баттл, театр или большая сцена.

**- Как вы будете поддерживать участников в течение проекта?**

- Лучшая поддержка - это искренность и заинтересованность.



С давних времен пытливые умы стремятся анализировать, систематизировать, измерять различные грани внутреннего состояния человека. Это нужно, как минимум, чтобы визуализировать идеал счастья и гармонии, к которому стоит стремиться каждому, понять, насколько ты близок или далек к этому идеалу, на каком находишься уровне. Английский исследователь процессов мышления Дэвид Хокинс вывел свою систему уровней сознания человека. Согласно его концепции, каждому уровню соответствует доминирующая эмоция, определенное восприятие жизни и особое количество энергии. По мере взросления, преобладающее состояние у человека меняется (да, и в течение недели оно порой может меняться несколько раз). В данной статье я расскажу подробнее о системе уровней сознания, о том, что помогает подниматься от более низких ступеней к высшим, а что, наоборот, тянет вниз. Возможно, эта информация поможет вам на пути к самосовершенствованию и для решения жизненных кризисов.

Как писал Хокинс, нижние уровни сознания (см. таблицу) - самые болезненные и тяжелые для переживания. При этом сама боль нижних уровней подталкивает человека к поиску облегчения. С каждой новой ступенью сознания все важнее становится человеческая воля: по Хокинсу, она играет ключевую роль в работе над собой.

Исследователь присвоил различным состояниям сознания цифры, от 1 (обозначает просто существование) до 1000 (некое высшее состояние, находящееся, наверное, уже за гранью трехмерного мира, доступное лишь избранным). Определена и условная граница - 200 пунктов. Ниже нее основными целями человека являются выживание, реализация животных инстинктов. А если он переходит этот рубеж, то все сильнее будет проявляться стремление к саморазвитию, гармонии, все большее значение приобретает не только личное благополучие, но и других людей - мира в целом. Еще уровни сознания тесно связаны с количеством жизненной силы, энергии, которой обладает человек: естественно, потенциал, воз-

### КАРТА УРОВНЕЙ СОЗНАНИЯ ПО ДЭВИДУ ХОКИНСУ

Уровень	Шкала	Эмоция	Процесс
Просветление	700-1000	Невыразимо	Чистая осознанность
Гармония	600	Блаженство	Путь просветления
Радость	540	Благость	Преобразование
Любовь	500	Почтение	Откровение
Разум	400	Понимание	Абстракция
Принятие	350	Прощение	Преодоление
Готовность	310	Оптимизм	Устремление
Нейтралитет	250	Доверие	Отпускание
Смелость	200	Результативность	Усиление
Гордыня	175	Презрительность	Инфляция
Гнев	150	Ненависть	Агрессия
Желание	125	Алчность	Порабощение
Страх	100	Тревога	Отвержение
Горе	75	Страдание	Тоска
Раздражение	50	Отчаяние	Отторжение
Вина	30	Обвинение	Разрушение
Позор	20	Унижение	Небытие

можности личности увеличиваются с каждой новой ступенью.

Давайте же рассмотрим более подробно некоторые из уровней сознания (об остальных можно будет потом прочитать подробнее в интернете).

#### УРОВЕНЬ 20: ПОЗОР И ОТЧАЯНИЕ

Здесь человек опасно близок к смерти. Это может проявляться, и как сознательное стремление к суициду, и как неспособность предпринять действия для продолжения жизни. На данном уровне нередко происходят летальные исходы, вызванные равнодушием, невниманием, случайностью. Человек чувствует себя изгоем, изгнанником, желает спрятаться от всего окружающего мира. Он испытывает огромный страх неодобрения, отвержения, провала. Это может быть следствием сильных детских переживаний, например, из-за психологического или сексуального насилия в семье (оно способно деформировать личность на всю жизнь).

Стыд, характерный для этого уровня сознания, как писал тот же Зигмунд Фрейд, порождает невроз. А он разрушает сначала эмоциональное, а потом и физическое здоровье личности, что, опять же, приближает чело-



# УРОВНИ СОЗНАНИЯ

## ОТ ПОЗОРА И ОТЧАЯНИЯ ДО ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Автор  
**АЛЕКСАНДР  
ШУЕНКИН,**  
психолог,  
г. Ковров



века, застенчивого, не верящего в себя, к смерти. При этом на уровне сознания 20 люди часто бывают жестокими, их поведение может быть опасно для окружающих. Они склонны к паранойе, психозам, к беспочвенному обвинению людей.

### УРОВЕНЬ 100: СТРАХ

На данном уровне человеку доступно намного больше жизненной энергии, чем на стадии позора. Более того, как пишет Хокинс, боязнь опасности управляет большей частью мира, порождает бесконечную деятельность. **Страх нападения, смерти, старости, одиночества и т.д. является основным мотиватором жизни большинства людей! На нем строятся целые индустрии бизнеса, а порой и государства (в случае тоталитарных режимов).** То, как страх может кардинально изменить мир, мы наглядно увидели в последние годы, когда всю планету охватила подпитываемая из разных источников боязнь коронавируса. На этом уровне окружающая среда выглядит для человека опасной, враждебной, угрожающей. Если личность заиклена на страхе, то все новые и новые пугающие события будут подпитывать его. Таким образом чувство может достигнуть гипертрофированных масштабов, превратиться в одержимость, паранойю. **В повседневной жизни уровень 100 может проявляться, например, в сильном страхе потери отношений, неадекватной ревности и постоянном стрессе из-за нее.** Часто люди с таким уровнем сознания ищут сильных лидеров, которые выглядят победившими чувством страха и способными помочь.

Безусловно, страх ограничивает развитие личности. Да, реалистичное чувство страха (пожалуй, лучший синоним здесь - осторожность) во многом полезно, способствует выживанию, избеганию непоправимых ошибок. Оно даже стало неким постоянным элементом современного социума, и проявляется, например, в охранных предприятиях, пожарных сигнализациях, досмотре в аэропортах и т.п. Если предыдущие уровни сознания, где господствуют стыд, сожаление, чувство вины, связаны с прошлым, то страх сосредоточен на будущем, что уже является определенным прогрессом. Если человек начнет доверять окружающему миру, вселенной, перестанет воспринимать ее как нечто враждебное, то в нем будет расти смелость, уверенность, собственное достоинство - он уйдет из страха на более высокие уровни.

### УРОВЕНЬ 125: ЖЕЛАНИЕ

Идем на уровень выше и видим, что здесь энергии еще больше. Желание - это мотиватор многочисленных видов деятельности, двигатель экономики. Реклама мастерски играет на желаниях (как и на страхе), программирует наши потребности. **Стремление обладать деньгами, престижем, властью и другими благами управляет жизнью на этом уровне, заставляет прилагать большие усилия для достижения целей. Потребление, материализм - синонимы данного уровня сознания.**

При этом здесь, как правило, возникает множество зависимостей, способных подменить собой истинные потребности человека. И это разрушает жизнь. Так, некоторые попадают в зависимость от желания чувствовать постоянное внимание к себе, а отсюда - отталкивают окружающих постоянными, непомерными требованиями. А жажда власти может толкать людей на самые низменные поступки. Ненасытные желания, связанные с приобретением и накоплением, превращаются в некое энергетическое поле, регулярно требующее подпитки. Человеку на этом уровне всегда мало, он часто чувствует неудовлетворенность после получения желаемого и жаждет новое. Когда сверхбогатые люди, у которых все, вроде бы, есть, продолжают неистово стремиться к увеличению прибыли, это свидетельство их нахождения на уровне 125.

### УРОВНИ 200-1000

На нижних уровнях сознания это управляет жизнью. Человек, подобно животному, сосредотачивается на выживании, хищничестве, получении удовольствия, выгоде. После достижения 200-го уровня на первый план выходит духовная энергия. Повышается осознанность, чувствительность к энергии любви, а поведение,

эмоции и мысли становятся все более милосердными. На этих уровнях человек может познать истинную суть бытия, ощутить подлинное счастье и гармонию. Если на нижних ступенях сознание ощущает окружающих как потенциальных врагов, соперников, то здесь другие люди воспринимаются как родные, как братья. Тут появляются материнская забота, ощущение связи с остальными, принадлежность к чему-то общему. Семья, связь в паре, сотрудничество ради общих целей, общественная деятельность - все это проявление высоких форм сознания.

**К сожалению, пока страхи и желания доминируют в мире, и лишь небольшой процент людей живет в верхнем диапазоне уровней.** Но, по мере развития социума, повышения интереса к духовным, телесным практикам, психологии, осознанных людей будет становиться все больше. Пока же верхние уровни карты сознания Хокинса - это своего рода ориентир для всех нас, то, к чему мы должны стремиться.

### ПЕРЕХОД С УРОВНЯ НА УРОВЕНЬ

Развитие сознания - это поступательный процесс. По мере роста опыта и осознанности, человек преодолевает новые уровни, становится ближе к гармоничному состоянию. Но, конечно, так происходит не со всеми. Многие застревают в самом низу из-за психологических травм, полученных еще в детстве. Тут, безусловно, стоит обратиться к специалисту, психотерапевту, чтобы совершить прорыв вверх в своей жизни. А так, вариантов небольших шагов для перехода со ступени на ступень очень много. Уровень сознания повышается и физическими упражнениями, и прослушиванием музыки, и здоровым питанием, и медитациями, и занятием любимым делом, и общением с любимыми людьми, и поступками во благо общества.

Но некоторые люди, к сожалению, идут другим путем - используют различные вещества, способствующие изменению состояния сознания, впадаю в разного рода зависимости. Алкоголь и ему подобное действительно кратковременно повышает уровень сознания: человек уходит от своих бед, травм и проблем, восприятие реальности искажается. Но, как только действие допинга прекращается, уровень сознания снова снижается, причем, глубже, чем было до этого (ведь возвращение в будничную реальность вызывает дополнительные негативные ощущения). Тяга к зависимостям - это ничто иное как постоянное желание находиться в более высоких уровнях, управлять реальностью. В попытках снова и снова искусственно повысить уровень сознания человек может впасть в бесконечный круг саморазрушения, деградировать.

Реклама



**АЛЕКСАНДР ШУЕНКИН**

Психолог, использующий  
передовые методы

**ИНТЕГРАЛЬНОЕ  
НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЕ**

- это эффективная система психотерапевтической работы, включающая в себя передовые достижения в гуманистической психологии, гештальт-терапии, трансантном анализе, системных расстановках, нейролингвистической психотерапии, психоанализе



8-920-941-4114

SHUENKIN-PSY.RU



# РЕБЕНОК-БЛОГЕР: ЧТО РОДИТЕЛЯМ С НИМ ДЕЛАТЬ?



Быть популярным блогером сегодня мечтает огромное количество детей, подростков. По сути, это деятельность мечты: ты получаешь деньги и славу, вроде бы, особо не напрягаясь, проявляешь свое творчество, выражаешь самого себя. А некоторых детей родители делают героями соцсетей чуть ли не сразу после их появления на свет. Не скрывается ли во всем этом опасность? Влияет ли активный блоггинг на психологическое состояние детей? Как родителям общаться с детьми-блогерами? Об этом мы пообщались с психологом, специалистом по детско-родительским отношениям семейного центра «Лада» Ириной Реутой.

## БЛОГГИНГ КАК ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ

«Желание детей стать блогерами вполне логично, - говорит Ирина. - Это те, кого они видят по несколько часов в день, те, за кем они следят и на кого им хочется равняться. Также очевидно, что данная деятельность приносит много удовольствия и радости. **И это здорово, что с ранних лет человек обретает установку о работе как о деле, приносящем не только деньги, но и приятные эмоции.**

По словам Ирины, пользы от занятия блоггингом в юном возрасте предостаточно. Так, ребенок находится в гуще событий (в определенной сфере жизни), постоянно в курсе происходящего. Также

ведение блога требует умения выстраивать взаимоотношения с другими людьми (подписчиками, читателями), что несомненно прокачивает коммуникационные навыки. В целом это настраивает быть активным, двигаться вперед, учит быть целеустремленным, мыслить стратегически. Блогеры достаточно хорошо улавливают интересы, желания окружающих и отлично понимают свои возможности, таланты. У них значительно прокачивается креативность.

**Потенциально блоггинг может сблизить родителей и их детей (в современном мире, где разным поколениям очень сложно понять друг друга и мало времени на общение, это просто бесценно!) Есть шанс сделать детско-родительские отношения более доверительными, чем в среднестатистической семье.** Мама и папа могут активно участвовать в создании блога ребенка - снимать, писать сценарий, продвигать в интернете, формировать имидж, ну, а, если кошелек позволяет - давать деньги на покупку технического оборудования. Это может вообще перерасти в семейный бизнес.

Правда, здесь сразу вспоминаются родители, которые начинают эксплуатировать своих детей с первых лет их жизни. Те еще не совсем осознают, что происходит, а уже набирают тысячи просмотров. Мама и папа делают это не ради

него страшным открытием: вероятно, он испытает стыд, разочарование в отце и матери, потеряет доверие к ним. Это способно привести к полному разрыву с родителями, большим проблемам в подростковом возрасте, усилению страхов, стремлению замкнуться в узких рамках своей зоны комфорта. Такой ребенок уже не будет рассказывать о своих тревогах маме и папе, которые не воспринимаются как защитники.

## ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Блогеры - это почти всегда про более быстрое взросление, чем у сверстников. В каком-то смысле это хорошо, в каком-то - не очень (например, может иметь место широко обсуждаемое явление - потеря детства). У детей-блогеров часто наблюдается нарциссизм, «звездная болезнь». Ирина Реута сталкивалась с этим не раз в своей работе. Это проявляется и во взаимоотношениях со сверстниками, и со взрослыми людьми. **Пятилетние «королевы» запросто могут сказать воспитателям в детском саду: «Да что вы знаете о жизни! Сначала зарабатывайте столько, сколько я, а потом уже что-то требуйте!»** Также с малых лет у ребенка может формироваться опасная установка, что ради популярности и лайков нужно идти на все. Так, многие переходят все грани разумного и безопасного, пускаются в крайнюю экзотику ради популярности у публики. Собственно, историй о нелепых смертях блогеров или о том, как они сами наносили страшнейший вред чужому физическому и психологическому здоровью, очень и очень много.

Противоположная крайность - признание своего полного поражения в попытках завоевать любовь аудитории, а отсюда - сильное разочарование в себе, потеря ощущения собственной ценности, страшная душевная боль, которая может перерасти в сильную, затяжную депрессию. **Также распространено явление в блогерской среде - узость мышления: человек сосредотачивает все свое внимание на какой-то одной сфере, а все другие области, грани жизни, как бы, уходят на второй план.** В результате, блогер может не разбираться, не знать, не ориентироваться во многих процессах и явлениях.

Еще, по словам Ирины, у блогеров сильно обостряется чувство зависти к сверстникам, у которых все получается чуть лучше, чем у них. «Помню, одна девочка в разговоре со мной жаловалась на несправедливость: она снимала примерно такие же видео, делала почти такие же посты, как одноклассница, но собирала намного меньше лайков. Видимо, объект зависти просто легче устанавливал контакт с окружающими, - говорит Ирина. - Так вот, эта школьница даже не могла нормально спать из-за постоянных мыслей об этом! Другая девочка страдала, что после взаимной подписки с другими пользователями соцсетей от нее почти сразу же отписывались... Это все легко может привести к нервным срывам, особенно у тех, кто реальную жизнь почти не ведет, слабо в ней проявляется. Потребность в лайках объясняется тем, что человеку важно чувствовать свою ценность, нужность, ему хочется, чтобы его замечали. А когда популярность в соцсетях резко снижается, то у ребят, живущих в сети, буквально весь мир рушится».

## ОСНОВНЫЕ ТИПЫ РОДИТЕЛЬСКИХ РЕАКЦИЙ

Как же родителям выстраивать взаимоотношения с ребенком, которому захотелось, «как той девочке», снимать видео и взаимодействовать с широкой аудиторией? **Как правило, здесь есть 4 основных типа реакции: полная поддержка, запрет, безразличие и эксплуатация.** О последней уже было сказано выше. Если вам все-



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ**

**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Адрес:  
Московское шоссе, 213,  
Запись по телефону:  
8 953 561 4413





таки хочется реализовать себя через ребенка, построить на нем бизнес, то постарайтесь хотя бы обеспечить ему пространство для приватной жизни, дать альтернативу бесконечному реалити в соцсетях.

Стратегия запрета абсолютно не эффективна с детьми и подростками. Они просто будут заводить параллельные страницы с социальных сетях и снимать видео совершенно бесконтрольно. А ведь мир интернета в целом аморален, побуждает неокрепшие умы совершать самые низменные поступки. Запреты родителей только подтолкнут заниматься сомнительными вещами в виртуальном пространстве.

Любое безразличие со стороны родителей обесценивает то, что делает ребенок. Думается, что во многих случаях, когда человек сдавался, не выходил на новый уровень, разочаровывался в блоггинге, имело место отсутствие

поддержки со стороны родных. С ней все могло бы пойти совершенно иначе. Поэтому, даже если вы не в восторге от того, что делают дети в соцсетях, не поленитесь хотя бы иногда смотреть их ролики, говорить ободряющие слова, делиться своим видением по поводу них.

Но, конечно, лучше оказывать ребенку все-стороннюю поддержку, в том числе в создании контента. Можно выяснить, что его больше всего интересует в блоггинге, какие темы, направления особенно влекут, каким он видит себя в будущем, и, исходя из этого, дать какие-то рекомендации (не навязывая свое мнение), подсказки (в формате «Если бы я был блоггером, то учел бы это и это...»). Можно поговорить с ним о безопасности в сети, о том, как воспринимать хейтеров, как общаться с подписчиками и т.д. Получается такой мягкий контроль, при котором ребенок не будет чувствовать давления со стороны родителей, но

в то же время какие-то полезные мысли проникнут в его сознание.

При этом родителям стоит следить, чтобы виртуальный мир не поглотил полностью их чадо. Если дитя проводит в соцсетях больше 8 часов в сутки и если без гаджетов оно впадает в истерику, плачет, не знает, чем заняться - это уже маркер сильной зависимости. В таком случае ребенку следует показать альтернативные способы проведения досуга в реальности.

Польский педагог Януш Корчак говорил: «Никогда не жалейте о том, чего вы не можете дать своим детям. Жалейте о том, что вы можете дать, но не даете». Ребенок вырастет в любом случае. Задача родителей - помогать ему на этом пути взросления, в частности, принимать его чувства, стремиться к любви, а не к идеалу, не бояться обращаться за помощью к специалистам, если не получается справиться с трудностями.



В начале учебного года ученики, как правило, с трудом вливаются в учебный процесс. Особенно это касается детей со сложностями развития вегетативной нервной системы. Такие ребята очень подвижны, неусидчивы, невнимательны и легко возбудимы. Очевидно, учащимся необходима помощь для комфортного вхождения в учебный процесс. В связи с этим компания Ли Вест рекомендует обратить внимание на ряд препаратов Традиционной Китайской медицины, которые могут способствовать лучше усваивать информацию, выдерживать нагрузки учебного процесса и быть успевающими!

**Жемчужная пудра «Хуанхе».** Нормализует деятельность нервной системы. Применяется при бессоннице, неврастении.

**Эликсир «Вэй та мин ван».** Усиливает иммунитет и сопротивляемость, улучшает кровообращение. Эффективное средство при переутомлении. Повышает аппетит, улучшает сон.

**Эликсир «Нао синь пин».** Улучшает мозговое кровообращение и обменные процессы. Активизирует мыслительные процессы, способствует повышению концентрации внимания, улучшению памяти. Обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием.

**Свечи, успокаивающие нервы.** Благоприятно влияют на нервную систему, нормализуют сон.

Эти препараты являются лишь малой частью арсенала препаратов Традиционной Китайской медицины, которые поставляются в Россию компанией Ли Вест уже более 25 лет. Продукция сертифицирована для России и Евразийского экономического союза. В офисах Ли Вест Н.Новгород всегда можно получить предварительную консультацию квалифицированного специалиста перед употреблением препаратов.

Кроме проблем вегетативной нервной системы стоит обратить внимание на укрепление иммунитета ребенка. Традиционная Китайская медицина предлагает следующее.

**Уникальный препарат «Лаочжан».** Продлевает активное долголетие, оказывает иммунорегулирующее и общеукрепляющее действие, повышает сопротивляемость организма многим заболеваниям. Эффективно защищает здоровые ткани от воздействия лучевой и химиотерапии, обладает противоопухолевым действием. Значительно повышает физическую выносливость, а также адаптацию организма к усиленным нагрузкам и неблагоприятным внешним условиям, повышает жизненный тонус, снимает психоэмоциональное напряжение, нормализует сон и обладает выраженным антиоксидантным свойством.

**Эликсир «Маточное молочко с женьшенем».** Повышает иммунитет и сопротивляемость организма, снижает утомляемость и повышает работоспособность, улучшает память. Используется при неврастении, бессоннице, анемии, язвенной болезни желудка, астме, артрите, обладает противоопухолевым и противорадиационным действием.

**Пиллоли «Великое восстановление».** Снимает синдром хронической усталости, астенический синдром, физическое и нервно-психическое переутомление. Служит для восстановления после нагрузок и болезней, улучшает аппетит и работу органов пищеварения.

[www.iwest-nn.ru](http://www.iwest-nn.ru)

Запись к специалистам по тел:  
8(831)2916080; 8(831)2915010

БИОЛОГИЧЕСКИ-АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

## КАК ИХ ОТСТОЯТЬ И ПРИ ЭТОМ НЕ ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ



**ЕЛЕНА  
ХВАТОВА,**  
психолог



Необходимость для человека отстаивать личные границы (то есть противостоять внешнему давлению, охранять собственную зону комфорта) - довольно тонкая и неоднозначная тема. С одной стороны, важно уметь говорить «нет», чтобы реализовать свои (а не чужие) потребности и желания, не предавать свою свободу и принципы, не стать жертвой чьих-то манипуляций. С другой стороны, многие в защите личного пространства уходят слишком далеко - строят вокруг себя такой высокий ментальный забор, что воздух и солнечные лучи сквозь него еле проходят. Отгородившись от всего плохого и опасного, они одновременно перекрывают дорогу всему прекрасному. О том, где находится баланс между двумя крайними состояниями, и в целом о личных границах «Алфа Жизни» рассказала психолог, гештальт-терапевт Елена Хватова.

### НАРУШИТЕЛИ ГРАНИЦ: ОТ НАЧАЛЬНИКА ДО РОДИТЕЛЕЙ

Нарушение личных границ может принимать разные формы. Часто оно встречается при взаимодействии начальника с подчиненными. Так, человека вежливо и постепенно загружают работой, не входящей в его непосредственные обязанности (естественно, без дополнительной оплаты). Он соглашается на это, чтобы не портить отношения и казаться хорошим в чужих глазах (это известная установка, которая во многих «сидит» с детства). В результате, нагрузка становится все больше и больше, работник чувствует нарастающее напряжение, испытывает стресс, появляются проблемы со здоровьем. **А если он в какой-то момент решит отказаться от внеурочного труда, на него начнут вешать всех собак, давить на чувство вины, сыпать оскорблениями (так как отказываться от чего-то привычного и удобного не нравится никому).**

Классическое нарушение границ в семье - когда родители постоянно напоминают дочери или сыну, что пора играть свадьбу, рожать детей или заводить второго ребенка. А в это время у предстателей молодого поколения могут быть совершенно иные приоритеты в жизни. Постоянное давление на психику сильно раздражает, и некоторые с ним не справляются и сдают - делают так, как им говорят, спешат исполнить чужие желания вопреки своим интересам. Еще

многим родителям свойственно комментировать по поводу и без вид деятельности, стиль одежды, вторую половину своих детей, что вселяет беспокойство, неуверенность, вызывает негативные эмоции.

**Стремление партнера залезть в телефон, в личную переписку в соцсети своей второй половины - тоже явное нарушение границ (на которое, впрочем, многие соглашаются в ущерб себе).** Даже сделанное из лучших побуждений замечание, что человеку не мешало бы похудеть - это давление. Вопросы, вроде «Сколько ты зарабатываешь?», для многих так же являются вторжением во что-то личное.

Стоит отметить, что у разных людей абсолютно разные границы: одно и то же действие для кого-то может быть абсолютно приемлемым, а кого-то - смущать, напрягать, вызывать отторжение, душевную боль. Определить «прорыв» своих границ просто: если во время какой-то жизненной ситуации ты испытываешь раздражение, возмущение, негативные эмоции, с тобой происходит не то, что ты хочешь, значит, на твою психологическую территорию вторглись. Кто-то может терпеть, убеждать себя, что все нормально, но если такие чувства становятся обыденностью, то это ни к чему хорошему не приведет. **Смириться с нарушением границ - все равно, что стоять под грудой бросаемых в тебя камней и ничего не предпринимать.** Угнетенное состояние, апатия, депрессия, чувство вины, выгорание, потеря смысла жизни - все это следствие неумения отстаивать свое пространство.

Кстати, бывает, что действия примерно одного порядка, но совершенные разными людьми, воспринимаются абсолютно по-разному. Например, парень может познакомиться с девушкой на улице, не вторгаясь в личное пространство - вежливо, легко общаясь, объясняя свои эмоции по отношению к ней. Это вряд ли принесет объекту вожделения дискомфорт. А в другой раз к ней же подойдет мужчина, который сразу начнет ее трогать, пытаться поцеловать, отпускать плоские шутки, почти силой требовать номер телефона. Это уже покушение на границы. Хотя кому-то нравится и такой стиль поведения.

### ЛАЙФХАКИ ПО ЗАЩИТЕ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА

Как вести себя с теми, кто посягает на твои психологические границы? Во-первых, нужно твердо попросить нарушителя больше этого не делать. Во-вторых, искренне рассказать о своих негативных эмоциях, связанных с испытываемым давлением, но ни в коем случае не проявлять агрессию, не обвинять, не оскорблять. Если человека это не остановило, то нужно уйти, прекратить коммуникацию, возможно, разорвать деловые или личные отношения. Конечно, с близкими, родными, теми, кто действительно дорог, это сделать сложнее. **Если родители, к примеру, продолжают заводить тему про свадьбу, детей и прочее, несмотря на ваши просьбы, можно применить стратегию временного игнора:** не навещать, не звонить, избегать разговоров. Рано или поздно близкие люди поймут свою ошибку и пойдут

Реклама



## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ**

- УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
- НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ
- КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
- ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ
- 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



вам навстречу, чтобы восстановить нормальные отношения. Естественно, игнор должен быть изначально озвучен, объяснен. Он включается только после того, как вы четко сказали человеку: «Если так и дальше будет продолжаться, то нам придется закончить общение, как бы мне грустно не было».

Требуется отметить, что многим людям не понравится, что вы отстаиваете свои границы (тем более, если вы ранее этого не делали). Поэтому стоит формулировать свою позицию мягко, без наезда, социально приемлемо. Вот, например, хорошая формулировка от Елены Хватовой, которую можно использовать: «Мама, я понимаю, что ты желаешь мне самого лучшего, но я очень расстраиваюсь, когда ты даешь оценку моей внешности (парню, работе). Мне неприятно это слышать. Давай больше не будем затрагивать данную тему в разговорах!»

А вот так можно говорить с начальником о недостаточной оплате труда: «Я все больше чувствую себя подавленным, работая сверхурочно. Кажется, что уже не вывожу все это. Мне нужна новая мотивация, чтобы выполнять работу хорошо. Я думаю, что заслуживаю повышение зарплаты хотя бы в несколько раз!»

**ЕЖИ, ОТТАЛКИВАЮЩИЕ ОКРУЖАЮЩИХ**

В защите личных границ нужно знать меру. Некоторые так активно и бесцеремонно это делают (с грубыми словами, агрессией, криками и т.п.), что уже сами нарушают чужие границы. А есть те, кто самое незначительное слово, взгляд или действие воспринимают как посягательство. Они уже рефлекторно отвечают «нет» на любое предложение, намерение в их сторону. **Стоит ли говорить, как много шансов, возникающих возможностей они упускают, сколько всего НЕ сделают, НЕ узнают, НЕ прочувствуют.** Маленькая зона комфорта - синоним обедненной, ненасыщенной жизни, замедленного развития.

Окружающим такие люди кажутся колючими ежами, с которыми сложно взаимодействовать, находить точки соприкосновения. И они часто остаются, в итоге, в одиночестве, без друзей и

второй половины, ведь **любое неосторожное слово в их сторону, все, что не укладывается в узкий диапазон «правильных» действий, может привести к ссоре, скандалу, разрыву отношений.**

Типичный пример - одна из клиенток нашего эксперта. Мужчинам с ней было очень сложно, так как она искала специфичных партнеров - тех, кто мог ее пожалеть, постоянно пребывать в роли спасателя (из Треугольника Карпмана), непрерывно крутиться вокруг нее. Те, кто жалел, но в недостаточной степени, уже ей не нравились. Но даже с теми, кто выполнял свои спасательные функции «правильно», отношения не складывались, ведь в глубине души, как выяснилось, ей хотелось совершенно других мужчин - целостных личностей, тех, кто не любит чрезмерные сантименты и сопли. Но последние нарушили бы ее зону комфорта... **В ходе работы со специалистом женщина поняла, что нужно научиться принимать мужчин непривычного формата в свою жизнь, хоть это и тяжело (наш мозг не любит некомфортное).** Она стала посещать новые места, общаться с новыми людьми, постепенно расширяя свои границы.

«Люди с узкими границами часто обижены на весь мир, подсознательно считают, что все хотят сделать что-то плохое с ними, - говорит Елена. - Они словенно держат в одной руке огромный щит (за которым мало

что видно), а в другой - оружие, и все время ждут чьих-то атак. И это, конечно, вызывает большое напряжение. Но стоит им чуть опустить щит, и появляется возможность увидеть позитивные вещи, людей с добрыми намерениями».

«Люди-ежики» становятся таковыми, как правило, из-за того, что в детстве или более позднем возрасте их границы часто нарушали (возможно, даже имело место насилие). И нынешнее их поведение во многом обусловлено боязнью повторения пережитой боли и желанием осуществить своего рода месть за события из прошлого. Те, кто привык на автомате говорить «нет», обычно не чувствуют истинные желания, не находятся в контакте со своим телом. Для расширения личных границ им требуется научиться отслеживать свои эмоции (для чего будет полезно обратиться к психологу). Нужно практиковать анализ конкретных ситуаций, задавать себе вопросы: «Действительно ли слова, действия определенного индивидуума посягали на мои границы, на что-то реально ценное для меня? Можно ли было реагировать иначе, более спокойно?» И, как правило, выясняется, что люди с маленькой зоной комфорта сильно преувеличивают угрозу в свою сторону.

Реклама

**ЕЛЕНА ХВАТОВА**  
Психолог, гештальт-терапевт

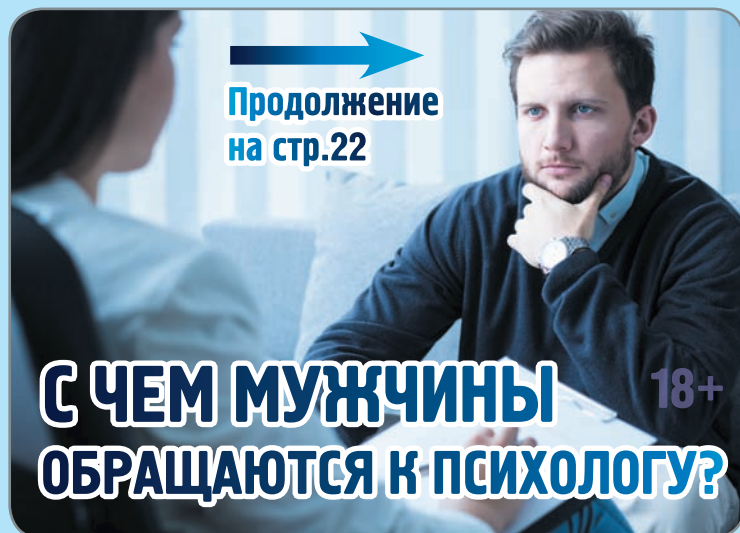
7 лет в психологии  
Около 300 часов проведенных консультаций

Пишите/звоните, если:

- нет понимания, куда идти и в чем развиваться
- слишком сильная усталость (так, что «уже ничего не хочется»)
- чувствуете эмоциональное выгорание, апатию, депрессию, тревожность
- не можете отстоять личные границы
- ищите себя, хотите понять себя как личность
- беспокоят проблемы в отношениях

БЕСПЛАТНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА ПО ПРОМОКОДУ „ALFA“

8-905-193-4245 [INSTAGRAM.COM/HELENH VAT](https://www.instagram.com/helenhvat)



**мужчины редко ходят на психотерапию и почему она им так необходима, а также поделилась, с какими основными проблемами обращаются к специалистам те немногие, кто все-таки решается раскрыть свою душу, чтобы поменять жизнь.**

«Мужчины с детства привыкают копить все эмоции в себе, не рассказывать о своих проблемах, чтобы, в том числе, не показывать свою слабость, - говорит Наталья. - Общение с психологом для многих из них - нечто заоблачное, требующее определенной смелости, ведь здесь можно получить осязательный удар по собственному эго. Но альтернатив обращению к специалистам у мужчин гораздо меньше, чем у женщин. Последние могут, к примеру, встретиться с подругами, излить им душу, вместе поплакать. Все большую популярность набирают разного рода женские круги, клубы. Такие встречи несут хороший психотерапевтический эффект: тяжелые ситуации, случающиеся в жизни, благодаря им преодолеваются гораздо быстрее. У мужчин же не принято делиться своими неудачами и поражениями с окружающими: им нужно держать лицо, не демонстрировать свою уязвимость. Подавление чувств приводит к постоянному стрессу, неудовлетворенности, проблемам со здоровьем и, в конечном итоге, к снижению продолжительности жизни. Нужно при этом отметить, что открывать свои переживания, делиться своими слабостями со своими близкими, знакомыми мужчинам сложнее, чем с теми, кого они видят первый раз (перед ними не так стыдно). И здесь как нельзя лучше подходит безопасное общение с психологом».

**С какими же основными запросами обращаются мужчины к психологу? Наталья поделилась некоторыми из них.**

**1. Синдром выученной беспомощности.** Это глобальная, очень актуальная, пожалуй, самая распространенная проблема. У ней много проявлений, но все, в конечном итоге, сводится к бессилию, к незавершенной адаптации к окружающему миру.



# ПЕРВЫЕ, ЛУЧШИЕ И ЕДИНСТВЕННЫЕ

**АЛЕКСЕЙ СВИСТУНОВ,**  
создатель «Книги рекордов России»,  
с величественной и хищной птицей  
в руках - орланом



## О РЕКОРДАХ РОССИИ, МИРА И НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Вручение дипломов за самый  
массовый танцевальный челлендж в  
истории России (Н.Новгород, 21.08.21)

Автор - Олег Братухин,  
фото, используемые в публикации,  
из архива «Книги рекордов России»  
и лично Алексея Свистунова

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 - сопровождать 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 вы-

ходит в Японии. В СССР в 80-е годы многие издания выпускались тиражом свыше 20 миллионов экземпляров! В книге Гиннеса же в данной номинации первенствовала «Иомиури Симбун» - всего 15 миллионов экземпляров (причем, это сумма тиражей утреннего и вечернего выпусков).

Моим 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

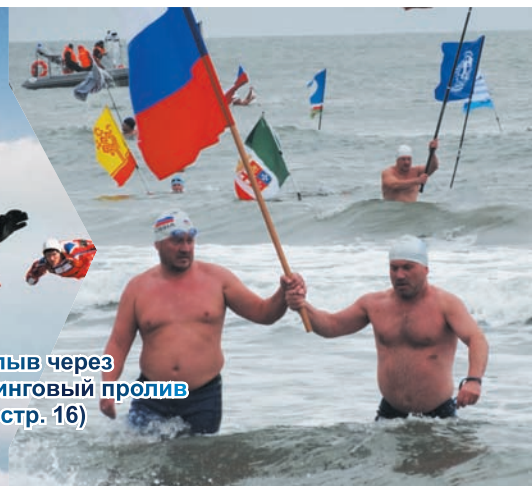
- Идею, возникшую в США, я по приезду озвучил главному редактору «Комсомольской правды». Мне выделили целую половину полосы под статью «ПАРИ - брат Гиннеса» о данном проекте. Я, кстати, позвонил в британскую редакцию книги Гиннеса (ее официальное название сегодня - «Guinness World Records» - «Мировые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

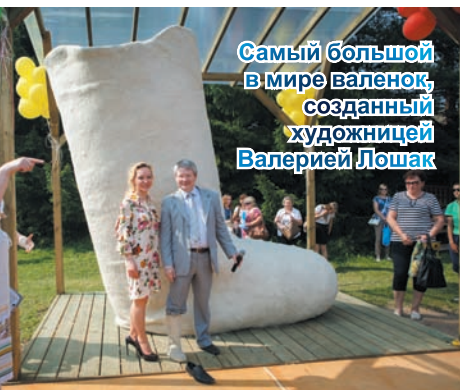
Вручение дипломов в воздухе  
за парашютный рекорд над  
Северным полюсом. Сам Алексей  
был без парашюта (его подхватили  
и посадили в тандеме на землю)



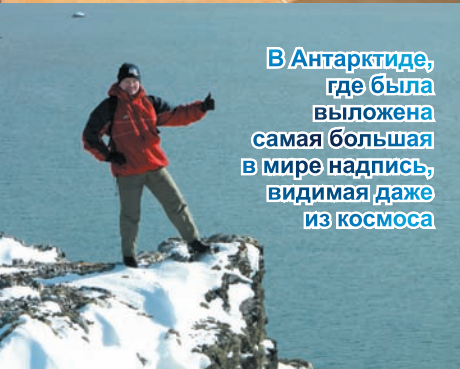
Заплыв через  
Берингов пролив  
(см. стр. 16)







Самый большой в мире валенок, созданный художницей Валерией Лошак



В Антарктиде, где была выложена самая большая в мире надпись, видимая даже из космоса



Фото из кругосветки «За 56 дней по 56 параллели, используя 56 средств передвижения»



С главным редактором «Книги рекордов Гиннеса» Крэггом Глендеем в Москве



Алексей на фоне бутылки кваса на 5000 литров в станции Староминская



Сергей Дашевский, смастеривший самый маленький в мире велосипед (8,4 см в высоту) на нем он может ездить!

цией. 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», занимавшееся 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 съехало 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 безрукий ирландец, виртуозно владеющий ногами. У него был очень аккуратный почерк и водительское удостоверение, дававшее 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. Не малую 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 мощному 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. ➔

gallaDance lifestyle dance club

20

Учим танцевать с удовольствием

2 индивидуальных урока в подарок только до 30.10

Ждём по адресу  
Торговая 18/4, GallaDance Avantage  
+7 831 212 37 47


galladance.com

Реклама



Начало на стр.14

## РЕКОРДЫ НИЖНЕГО НОВГОРОДА



В самом массовом танцевальном челлендже приняли участие 2418 человек

Нижегородский кремль - единственный в стране, который не сумели захватить вражеские воины

Самый большой кулич в России (на 2004 год) был изготовлен на нижегородском масложиркомбинате

Нижегородская канатная дорога - самая длинная в Европе (из проходящих над водной поверхностью)

Опасности подвергаются даже их регистраторы, организаторы проектов. Так, однажды в кабинет Алексея ворвались силовики и стали угрозами заставлять его подписать нужные документы о фиксации рекорда. «Я твердо сказал, что подписывать ничего не буду, и готовился к самому худшему, - вспоминает создатель «Книги рекордов России». - Моя подпись разрушила бы все: испорченную репутацию крайне сложно восстановить. И с тех пор я ни разу не поступил своими принципами, сколько бы мне денег не предлагали».

Также Алексей не раз был на волоске от гибели во время экспедиции. Регистрация многих рекордов требовала длительных командировок. Собственно, благодаря этому наш собеседник объехал почти всю планету, от Северного полюса до Южного. Одно из кругосветных путешествий с участием Алексея называлось «Вокруг света по 56-ой параллели за 56 дней на 56-ти разных средствах передвижения». На этой долготе находится Москва (мэр Лужков тогда даже специальную памятную кепку подарил организаторам). Путь также проходил через Шотландию (в том числе, по знаменитому озеру Лох-Несс), Канаду, значительную часть России. И приходилось, помимо прочего, покорять горные хребты. Иногда склоны гор были очень крутыми: однажды лишь вовремя вставленный ледоруб спас Алексея от падения в бездну.

Очень опасным для участников был эстафетный заплыв через Берингов пролив. Пловцы, сменяя друг друга, должны были проплыть более 100 километров. Сложность в том, что вода в океане в этом месте была около нуля градусов. По статистике, человек не выдерживает в такой воде больше 10 минут. А здесь люди находились в океане по 20-30 минут. К счастью, никто не погиб и не заболел. «Помню, после выхода из воды пловцов обливали кипятком, а они все равно дрожали от холода, - говорит Алексей. - А еще мне случилось быть отбуксированным к берегу по океану

одним из пловцов прямо в костюме и ботинках (с фотоаппаратом и загранпаспортом в руках), чтобы официально зафиксировать рекорд, так как даже лодки не могли подойти к суше в этом месте».

Совсем недавно девушка из России Екатерина Некрасова установила весьма рискованный рекорд - проплыла 102 метра 70 сантиметров подо льдом (мало кто верил, что это возможно). К сожалению, были случаи и с трагическим исходом. К примеру, в США было очень популярно телешоу «Guinness World Records: Primetime». Однажды один из его участников попытался в скоростном режиме проглотить несколько десятков вареных яиц. В результате, его живот в буквальном смысле лопнул: внутренности вылезли наружу на глазах сотен тысяч зрителей. После этого случая и «Книга рекордов Гиннеса», и «Книга рекордов в России» убрали все номинации, связанные с обжорством.

## НАТАНЦЕВАЛИ НА РЕКОРД

По словам Алексея, российских рекордов, связанных с танцами, за 30 лет было зафиксировано немало. Иногда история успеха (теперь уже) крупных танцевальных школ началась именно с установки незаурядного достижения. Это, к примеру, касается всем известного балета Аллы Духовой «Todes», который недавно установил очередной рекорд - самое большое количество филиалов в мире. Целый ряд рекордов принадлежит сети танцевальных клубов GallaDance. Алексей хорошо помнит самый первый из них: ныне очень популярный танцовщик и шоумен Евгений Папунаишвили, тогда сотрудничавший с GallaDance, провел самый массовый танцевальный урок в одном из московских парков.

Танцевальный флешмоб, состоявшийся в день города, был придуман в нижегородском филиале GallaDance весной этого года. На подготовку ушло более трех месяцев. Движения для нового челленджа разработал известный танцовщик, многократный участник шоу «Танцы со звездами» Денис Тагинцев. Суть рекорда: одновремен-

Нижегородский кремль является единственным в России, который пытались захватить вражеские воины, но не сумели.

Самый длинный пролет канатной дороги над водной поверхностью (861 метр 21 см) в России принадлежит нашей канатке из Нижнего в Бор. Более того, это рекорд Европы, что зафиксировано в «Книге рекордов Европы», так же созданной «Агентством ПАРИ».

Впервые в России гражданская телефонная связь была применена именно в Нижнем Новгороде (1881 год).

В 2012 году в городе состоялась первая в стране интернет-радиотрансляция из метро. На одной из станций компания «Кенгуру» установила свою выездную студию на день.

В 1988 году в Н.Новгороде была выпущена первая частная почтовая марка. Коллекционер Пантелеев заказал ее в честь своего пса Акбара.

В 2004 году на нижегородском масложиркомбинате был изготовлен самый большой кулич в России на тот момент. 641 кг был съеден горожанами всего за 40 минут.

6 декабря 2007 года был зафиксирован самый длинный хоровод вокруг елки в одном помещении. В ТЦ «Этажи» люди, взявшись за руки, ходили под музыку по всем пролетам здания.

Самое большое количество региональных гимнов, записанных одним оркестром (мелодии 52 муниципальных районов), на счету Нижегородского Губернского Оркестра. Рекорд зафиксирован в 2016 году.

11-13 сентября 2009 года нижегородский кремль обернули в самую длинную гирлянду из воздушных шариков (1200 метров).

но на восьми площадках люди танцевали под трехминутную музыкальную композицию. За происходящим на каждой из площадок внимательно наблюдали свидетели, а представители «Книги рекордов России» фиксировали факт на всех локациях по камерам. В итоге, больше двух тысяч нижегородцев и гостей города попали в историю! Более того, организаторы флешмоба подали заявку в книгу Гиннеса, с которой тесно сотрудничает «Агентство ПАРИ».

КАК ПОПАСТЬ  
В «КНИГУ РЕКОРДОВ РОССИИ»?

Допустим, вам тоже захотелось поставить рекорд и официально его зафиксировать. Что нужно будет для этого сделать? Во-первых, требуется связаться с «Агентством ПАРИ» (контакты есть на сайте [pari.ru](http://pari.ru)) и оставить предварительную заявку. По сути, достижение должно относиться к одному из трех типов: «Самый» (больше всех, быстрее всех, масштабнее всех...), «Первый» (сделать что-то раньше всех) и «Единственный в своем роде». Если вашу изначальную идею признают адекватной, то нужно будет заплатить фиксированный взнос (4400 рублей для физических лиц, 26400 - для юридических) и заполнить договор.

Далее редакция проводит тщательную проверку (иногда с участием приглашенных специалистов), действительно ли заявленная идея способна стать рекордом, не делал ли кто-то подобное раньше. После проверки претенденту высылают подробную инструкцию, как фиксировать рекорд по всем правилам, с участием независимых свидетелей. Также вы можете пригласить лично представителей «Книги рекордов России»: за все расходы, связанные с их участием, потребуется заплатить. Если рекорд завершается успехом, человек или компания получает специальный диплом, набор отличительных знаков, подтверждающих случившийся факт. Деньги за рекорды не платят, но оно и не нужно: свое достижение можно в дальнейшем успешно монетизировать, многократно повысить благодаря ему свою узнаваемость.





Явный тренд последних десятилетий на Западе и в России - то, что женщины становятся все более независимыми, сильными, активными, занимают лидирующие позиции - как в обществе в целом, так и в собственных семьях. Кино, музыка, соцсети - все вокруг воспевают образы волевых и успешных леди. И в повседневности все чаще встречаются пары, где жена - эффектная, яркая, коммуникабельная, ведущая бурную деятельность в социуме, а ее муж выглядит как блеклое приложение к ней. По словам нашего эксперта, женского психолога, автора проекта «Счастье быть женщиной» Елизаветы Котовой, в западном мире, по сути, установился матриархат, но это не приносит счастье ни женщинам, ни мужчинам. И сегодня представительницам прекрасного пола для обретения гармонии требуется заново учиться быть СЛАБЫМИ!

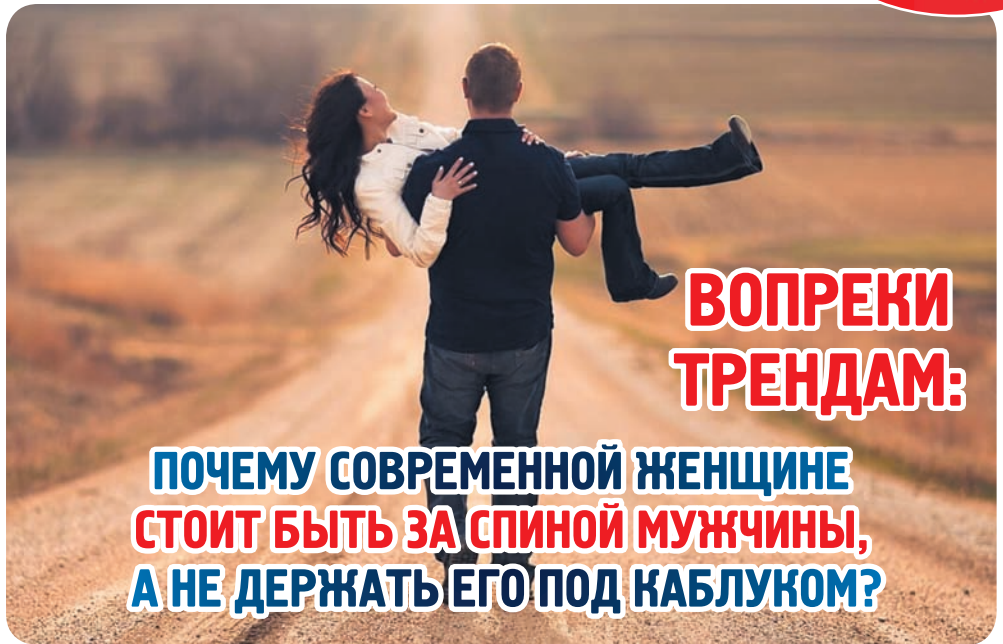
«На протяжении долгих веков женщины испытывали угнетение, мечтали о равноправии. Поэтому сегодняшние феминистические тенденции, то, что девушки стремятся реализовать себя вне семьи и ни в чем не уступать мужчинам - вполне логичный этап эволюции, - говорит Елизавета. - Многие женщины действительно очень комфортно ощущают себя в роли лидера. Более того, у представительниц прекрасного пола есть все шансы обогнать мужчин в большинстве сфер, ведь от природы в них больше энергии. Но я убеждена, что лидерство, «достигаторство» - это не женский, а мужской путь. Если леди чересчур далеко уйдет в эту сторону, то потеряет самое главное - женское счастье! Когда душа при рождении выбирает именно женское (или именно мужское) тело для воплощения на земле, то она хочет, чтобы человек, прежде всего, развивал в себе энергию своего пола».

«Конечно, в каждом из нас есть и мужская, и женская энергии, - отмечает Елизавета. - Их не стоит подавлять, а, наоборот, нужно раскрывать. Но у многих **сегодня наблюдается переключенность в сторону энергии противоположного пола, и процент таких людей растет ежегодно. И, на мой взгляд, они нарушают естественную природу вещей**, внося и в свою жизнь, и в жизнь всего человечества дисгармонию».

Кстати, Елизавета когда-то была той самой волевой женщиной, стать которой призывают многочисленные спикеры в интернете. «Я видела, что моя мама тащила на себе большинство семейных обязанностей, и, видимо, переняла у нее стратегию поведения, - делится она. - Я успешно продвигалась по карьерной лестнице, а вот с семьей находилась крайне мало. В результате, наш союз с мужем оказался на грани полного краха. И я тогда в корне пересмотрела свою жизнь, стала изучать природу женственности... И семейная жизнь наладилась! Да, возможно, потеряла часть своей власти и силы, развитие карьеры замедлилось, но при этом я стала счастливее. А мой супруг заметно возмужал, стал более ответственным - и все благодаря изменениям ВО МНЕ! Поэтому **советую всем девушкам: перестаньте соревноваться с вашей второй половиной, а позвольте ЕМУ расправить крылья, взять ответственность, а сами встаньте ЗА ЕГО СПИНОЙ**. Пусть это наверняка будет больно вашему эго».

#### ЛИДЕРСТВО НАПРЯГАЕТ

По словам нашего эксперта, когда мы говорим, что сила женщины - в ее слабости, то, прежде всего, имеется в виду расслабленность, отсутствие внутреннего напряжения. К такому состоянию сложно прийти в отношениях, где мужчина является подкаблучником (то есть



**ВОПРЕКИ  
ТРЕНДАМ:**

**ПОЧЕМУ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ  
СТОИТ БЫТЬ ЗА СПИНОЙ МУЖЧИНЫ,  
А НЕ ДЕРЖАТЬ ЕГО ПОД КАБЛУКОМ?**

почти всегда делает то, что говорит партнерша, редко принимает самостоятельные решения, подавляет свои желания в угоду второй половине). В таких парах женщина явно находится не за спиной своего спутника, а где-то сверху. А необходимость принимать решения за всю семью, контроль происходящего, лидерство всегда связаны с большим напряжением.

«Многим девушкам действительно весьма комфортно с подкаблучниками, так как они удобны, - говорит Елизавета. - Но здесь мужчина, по сути, выступает в роли не полноценного партнера, а какого-то домашнего животного, игрушки, которая может наскучить. Слабый мужчина более предсказуем, чем сильный, что дает представительницам прекрасного пола иллюзию контроля. Но на самом деле такая конструкция хрупка: мужчина рано или поздно захочет проявить свою силу, заботу, и он найдет ту девушку, которая будет более нежной и благодарной».

Психолог подчеркивает, что ни в коем случае не призывает читательниц замыкаться лишь на семье, становиться жертвой недостойного тирана. **Будучи за спиной мужчины, можно и нужно исполнять все свои желания и потребности. Просто стоит найти собственную золотую середину между саморазвитием и реализацией себя в качестве женщины.**

#### УЙТИ ИЗ ГОЛОВЫ В ТЕЛО

Какие качества нужно развивать в себе девушкам, чтобы стать по-настоящему женственными? Прежде всего, это гибкость, плавность, эмоци-

ональность, расслабленность. Женская стратегия жизни - это не про долгосрочное скрупулезное планирование (хотя планировать тоже нужно), не про достижение целей с помощью больших усилий, а про интуицию,

умение жить здесь и сейчас, слушать свое тело. Вообще одна из главных задач любой женщины - уйти из головы в тело. Важно понимать свои чувства и желания и не подавлять их. К сожалению, многие современные девушки живут именно в голове, позабыв о телесном. А это, помимо всего прочего, может привести к серьезным физическим болезням, даже к бесплодию.

**Первые шаги к обретению женского счастья, которые можно сделать дамам, осознавшим, что они идут по мужскому пути.** Во-первых, само осознание факта - уже большой шаг. Во-вторых, следует научиться расслабляться, баловать себя. Рекомендуется поставить в свое ежедневное расписание время на приятные процедуры, вроде массажа, медитации, прогулок на природе, а также на творческие активности, приносящие удовольствие. Стоит чаще прислушиваться к своей интуиции, уделять больше внимания уходу за своим телом и лицом. **А в отношениях нужно научиться принимать заботу от партнера, чаще просить его о чем-то (что мужчине сделать легче, чем женщине), уметь благодарить его за проявленную инициативу и ответственность, а не «обрубать крылья» своей критикой.** И, конечно, крайне важно наполнять любовью атмосферу в доме.

Уделяя внимание всему вышесказанному, направляя энергию в развитие женственности, позволяя себе быть слабой, вы заметите, как отношения в семье улучшатся и изобилие войдет в жизнь. Войдет по-женски!

**ЕЛИЗАВЕТА  
КОТОВА**

- Дипломированный женский психолог
- Телесно-ориентированный терапевт
- Мастер по работе с подсознанием Theta Healing ®
- Автор проекта "Счастье быть женщиной"



Приглашаю на консультации и живые встречи женского клуба "Перезагрузка"!



Для поддержки, веры, самооценки, раскрытия женственности и талантов, перехода из созависимых отношений в гармоничные


8-999-13-77-218
HAPPINESS\_TO\_BE\_A\_WOMAN
WOMAN\_CLUB\_P



# «ALFA ЖИЗНЬ» НА КАМЧАТКЕ

## ЛЮБОПЫТНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ НАШЕГО КОРРЕСПОНДЕНТА

Так как пандемия сделала поездки за рубеж проблемными, не такими комфортными, как раньше, в нынешние времена волей-неволей обращаешь внимание на интересные места, где можно побывать в России. И, пожалуй, именно Камчатка является тем самым регионом, который на 100% стоит посетить хотя бы раз в жизни каждому соотечественнику. Здесь у вас будет масса возможностей увидеть и сделать что-то впервые, а также снять массу красивых фото для своих соцсетей. В данном материале я постарался раскрыть яркие моменты из своего недельного путешествия по Камчатке, в котором успел и взобраться на кратер вулкана, и выйти в открытый океан, и покататься в термальных водах, бьющих из-под земли, и увидеть животных в диких условиях. Ценно, что тут можно полностью погрузиться в естественную среду, соединиться с почти нетронутой человеком природой. Возможно, мой опыт даст что-то полезное для вас - будущих покорителей Камчатки).



Вид с вулкана  
Авачинский



Автор  
MC BRAT

### ВЛАДИВОСТОК & ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ

Необходимость добираться до главного города Камчатки с пересадкой позволила мне побывать в самом юго-восточном областном центре страны - во Владивостоке. Наверное, лет 30 назад он выглядел очень современным (в сравнении с большинством крупных городов), но сегодня местный архитектурный фонд выглядит обшарпанным, как будто за зданиями особо никто не ухаживает. А вот сам дух города мне понравился. **Люди в целом приятные, следят за модой, молодо выглядят в разных возрастах (комфортный климат или питание, основанное на морепродуктах?).** Есть очень красивая набережная, длинная пляжная зона вдоль океана. Везде чувствуется влияние географических соседей - Японии и Южной Кореи: кафешки, продукты, одежда, скульптуры... По дорогам в основном (процентом 80) рассекают леворульные японские машины. Близость самых передовых стран мира безусловно положительно влияет на мироощущение людей.

А вот Петропавловск-Камчатский - это типичная русская провинция, только с большим количеством туристов, внедорожников, достопримечательностей и невероятно красивым видом из окон почти любого дома. А, ну еще, в отличие от среднестатистической российской глубинки, здесь нет ни одной «Пятерочки» или «Магнита». Тут покупки совершают в киоскообразных магазинах и местных сетях супермаркетов. Цены на большинство товаров поражают - иногда в 3-4 раза выше аналогов, продающихся в Нижнем Новгороде. Ну, а про камчатские помидоры за 800 рублей/кг слышали, наверное, многие.

Здесь очень живописная центральная часть - набережная с красивым видом на океан и на ряд вулканов, парк Никольская Сопка на высокой горе со множеством арт-объектов и настоящими пушками, обращенными в океан, которые когда-то использовали наши предки. На местных рынках, естественно, много морепродуктов, от краба до икры: качество радует, но не сказал бы, что цены намного ниже, чем в наших краях.

### ВЫХОД В ТИХИЙ ОКЕАН

Первым любопытным приключением на Камчатке стала поездка на яхте по Тихому океану. С одной стороны, она была насыщенной: мы видели китов, гнездовья тысяч и тысяч ласточек на скалах, множество сивучей (моржеобразных животных). Любители рыбалки смогли без напряжения выловить много достаточно крупной рыбы... Но большую часть этой поездки яхту безумно укачивало (порой казалось, что она наклонится градусов на 90). Поэтому несколько последних часов в голове была только одна мысль: «Когда же я выйду из этой водной тюрьмы на берег!» Отмечу, что здесь свою роль сыграла акклиматизация: **разница между московским и камчатским временем - 9 часов (из-за этого, кстати, приходилось иногда просыпаться среди ночи от чьих-то звонков).** Поэтому если вы все-таки решитесь выйти в открытый океан, то рекомендую делать это НЕ в первые дни после прилета.

### ЖИЗНЬ ПОСРЕДИ ДИКОЙ ПРИРОДЫ

После нескольких ночей в отеле краевого центра нашу группу туристов повезли в гостиницу, расположенную в лесу рядом с вулканами - там, куда даже медведи иногда заходят. И всем я однозначно рекомендую заселяться как можно ближе к вулканам: так вы сможете погрузиться в атмосферу дикой природы и напроочь забыть обо всех проблемах и делах. Наша гостиница больше напоминала советский деревянный двухэтажный барак (в Нижнем в таких еще живут). **Конечно, о комфорте тут говорить не приходилось, зато был уникальный бассейн с термальной водой.** Она очень горячая, течет из источников, бьющих из-под земли. Особенно приятно находиться в нем в ночное время: греешься и смотришь на звезды! Я только не совсем понял, зачем нашу группу, при наличии такого бассейна, возили на естественные термальные источники в горах: там были просто лужи высотой меньше моего колена.

Животных и птиц в горной местности довелось увидеть немало (лисы, глухари, евражки (суслики), сурки...), включая главных хозяев Камчатки. Молодые медведи ловили рыбу в реке и

играли друг с другом, когда мы сплавились на рафте по местной горной реке. Это, пожалуй, наиболее безопасный способ увидеть данных животных совсем близко. Но предупреждаю, что если медведи к реке не выйдут, то вы просто зря потратите время: сам сплав - сверхскупное действо, особенно на фоне восхождения на вулканы.

Ягод здесь очень много (правда, сложность в том, что они растут на очень мелких стебельках (высотой примерно 3-5 см). Можно засесть на какой-то поляне и, не напрягаясь, довольно быстро собрать банку шикши и брусники. Относительно недалеко от нашей базы располагался многокилометровый пляж, на котором лежал ЧЕРНЫЙ ПЕСОК. Он очень быстро нагревается от солнца, из-за чего по нему можно ходить босиком даже в холодную пору.

### ЗНАКОМСТВО С ВОСХОЖДЕНИЕМ НА ВУЛКАНЫ

В первый раз мы пошли покорять какой-то старый вулкан, на котором единственной активностью были горячие потоки воды и сероводорода, бьющие из земли (с запахом тухлых яиц и способные навредить здоровью при близком контакте). Всей группе выдали трекинговые палки (мне - просто лыжные, так как под мой рост больше ничего не нашлось). Я сначала скептически к ним относился, но потом ощутил, что они просто незаменимы в горах. Благодаря им, **склоны, визуально приближающиеся к 90 градусам, можно преодолевать играючи.** И это отличная страховка от различных обвалов земли и камней под ногами, при обледенении почвы.

Обязательно для подъема на вулканы нужно хорошо экипироваться. Главное здесь - горные ботинки. Они должны отлично держать сцепление с землей, защищать от влаги и грязи, быть легкими и комфортными для ног. В них тебе будет, по сути, все равно, на что ты наступаешь. Понятно, что в горах не обойтись без вместительного рюкзака, куда, в том числе, можно будет положить запасную одежду (разница температур на протяжении маршрута может составлять 20-25 градусов). Очень реко-





мендуется купить дождевик, чтобы защититься от всепроникающих горизонтальных дождей. По вкусу можно добавить в рюкзак переносную аудиоколонку (с ней будет еще веселее) и квадрокоптер, чтобы снимать фантастические панорамы. Солнцезащитные очки так же понадобятся: солнце в горах порой светит так ярко, что сложно увидеть что-то в метре от себя. **Да и крем от загара не помешает, даже если температура воздуха всего 10-15 градусов.**

После первого похода к горячим фонтанам на склоне вулкана я уже, наверное, навсегда влюбился в этот вид проведения досуга и проверки своего физического состояния. И было особенное чувство, что ты побывал в тех местах, куда добираться совсем мало людей.

### КРАСОТЫ «ГОРЕЛОГО» И ОКРЕСТНОСТЕЙ

Если вы хотите поразить знакомых фотографиями и собрать максимум лайков, то вам непременно нужно побывать в окрестностях вулкана Горелый. Уже его подножье поражает какими-то марсианскими пейзажами - огромными разноцветными полями и холмами, раскиданными по всей территории камнями внушительных размеров. Неподалеку находятся большая ледяная пещера, сформированная вулканом и впечатляющий водопад. Но, конечно, главный гвоздь программы - кратер Горелого, на дне которого видно озеро и масса горных отложений самой причудливой расцветки. На мой взгляд, это один из самых красивых кратеров на Камчатке, доступных обычным туристам.

Подъем здесь крайне прост: мне порой казалось, что я иду в магазин за хлебом, а не куда-то взбираюсь. В нашей группе было много женщин пенсионного возраста - и даже они решились дойти до самой вершины. **Кстати, о возрасте: самой старой участнице нашей команды было почти 80 лет, и она шла гораздо быстрее 60-70-летних туристов.** А еще у нас была девушка лет 30-ти: так она отстала от всех них и крайне плохо себя чувствовала при подъеме.

Конечно, плестись в черепашем темпе на Горелом было несколько скучновато: спортивного азарта и экстрима здесь минимум. Все-таки одной из главных моих целей в горах было испытание своих физических и духовных возможностей. Конечно, я знал, что быстрее, сильнее, выносливее 95% среднестатистических людей, но очень хотелось посоревноваться именно с тренерами и инструкторами. К счастью, были участки на других вулканах, где можно было не сдерживать себя, и они показали, что даже на фоне инструкторов моя физическая форма на

высоте. И это, в том числе, благодаря знаниям, полученным в «Alfa Жизни».

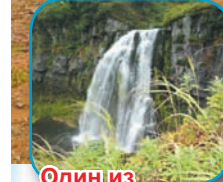
### ГЛАВНОЕ ИСПЫТАНИЕ И УДОВОЛЬСТВИЕ

Самой большой вершиной, на которую я восходил во время путешествия, был Авачинский вулкан (2741 метр над уровнем моря). В среднем поход к кратеру и обратно занимает 8-10 часов, поэтому нас привезли на специальную базу у подножья вулкана. Снизу Авачинский кажется неприступным для человека гигантом, из снежной вершины которого постоянно выходят разные вещества. На самом деле, хоть путь и долгий, но технически не особо сложный, кроме отдельных участков. А вот испытание погодой здесь было на любой вкус и цвет: и палящее солнце, и туман, из-за которого запросто можно свернуть не туда, и косой дождь, и снег с холодом ближе к вершине (пожалуй, не хватало только града и молний для полного комплекта). На последних 100 метрах подъема, где до кратера уже рукой подать, повесили канат - видимо, для тех, кто совсем выдохся к этому моменту (им лучше не пользоваться - он только замедляет и утяжеляет процесс). Еще на этих 100 метрах земля будто уходит из-под ботинок - обваливаются камни. На данном участке мне особенно понравилось: впервые за все время здесь заболели мышцы, и было круто обгонять инструкторов, рвущихся к вершине.

Спуск с Авачинского тоже крайне увлекателен. На некоторых участках лежало много камней, в которые ты проваливаешься, будто в снег. Но, если правильно двигаться, здесь можно разогнаться до безумной скорости (и это абсолютно безопасно): на таких склонах чувствуешь себя болидом «Формулы-1». Кстати, некоторые взбирались на Авачинский даже с собаками, а кто-то - в ночное время с фонариком на лбу (романтика!).

**P.S.** Конечно, я попробовал далеко не все, что можно сделать на Камчатке. К примеру, отличный (правда, дорогой) вариант досуга - облет вулканов на вертолете. Еще было бы увлекательно съездить в гости к коренным народам Камчатки (корякам, эвенкам, ительменам), веками ведущим самобытный уклад жизни. Но у меня была и без того сверхнасыщенная программа, подарившая массу опыта и впечатлений. Особо отмечу, что я никогда не любил походы на природу, был очень далек от альпинизма и тому подобного. Но после поездки я реально подсел на тему гор: теперь хочется записать на свой счет еще десятки вершин!

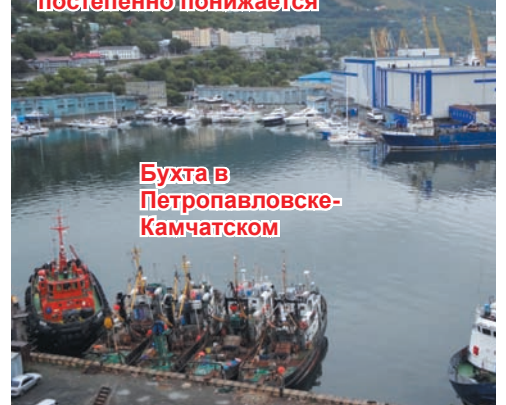
Рядом с фумарольными полями на вулкане



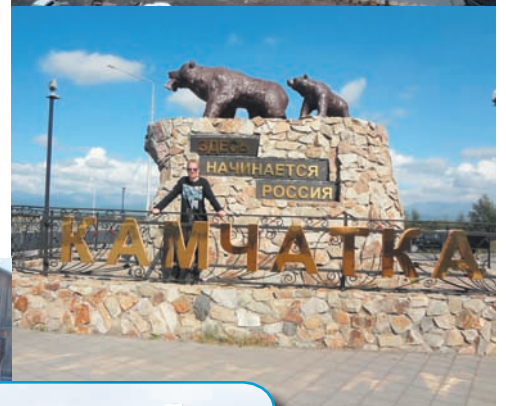
Один из водопадов



Восхождение на Авачинский: температура воздуха постепенно понижается



Бухта в Петропавловске-Камчатском



Пушки на берегу океана в Петропавловске-Камчатском



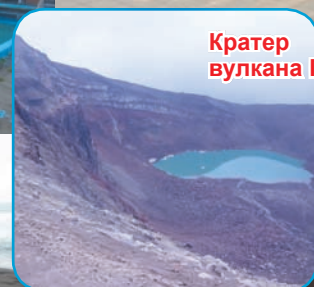
Пассажир на яхте



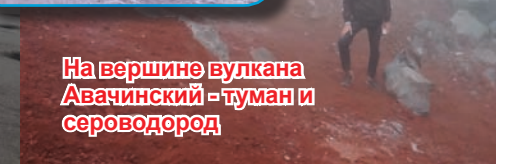
Прогулка по черному пляжу



Бассейн с вечно горячей водой



Кратер вулкана Горелый



На вершине вулкана Авачинский - туман и сероводород



# КАМЧАТКА:

## ЧТО МОЖНО УВИДЕТЬ, И КАКИЕ ОШИБКИ ДРУГИХ ТУРИСТОВ ЛУЧШЕ НЕ ДОПУСКАТЬ?

Фото - Алия Султан  
Инстаграм @sultanaliya911

Об особенностях путешествий по удивительному Камчатскому краю мы поговорили с Дарьей Кабукаевой - путешественницей с большим стажем, руководителем нижегородского туристического проекта «Твоя высота», специализирующегося на организации авторских поездок на Дальний Восток. За годы своей работы команда «Твоей высоты» провела массу туров по Камчатке, от поездок на джипах до романтических многодневных походов. Дарья рассказала «Альфа Жизнь» об уникальных местах и явлениях, существующих в России только на Камчатке, поведала, как вести себя при встрече с медведем, и о том, каких ошибок других туристов лучше избегать.

### ЧТО ЗДЕСЬ УНИКАЛЬНОГО?

Камчатка - единственный регион России, где есть действующие вулканы. Всего их около 30-ти. На севере полуострова они более высокие, конусообразные, с небольшими кратерами, из которых регулярно выходят различные вещества на высоту 6 км и более. Периодически происходят настоящие извержения, заливающие лавой окрестности. На юге больше разрушенных, средних по высоте вулканов с большими кратерами, по которым зачастую можно спокойно бродить. В целом во всем мире мало мест, где есть такой контрастный ландшафт - величественные возвышенности, стоящие над относительно равнинной тундрой. Это производит колоссальное впечатление.

Еще край отличается большим количеством горячих источников, бьющих из-под земли. Здесь даже работает единственная в России станция, которая использует энергию термальных вод для отопления населенных пунктов. Также сложно в России найти такое же буйство природных красок, особенно в августе-сентябре. Разнообразную палитру создают листва, почва и ягоды (брусника, голубика, шикша и другие). Последних в некоторых местах так много, что кажется, будто идешь по ягодному коврику: по словам Дарьи, с ботинок порой можно «слизы-

вать варенье». Из минусов стоит отметить такую особенность, как малое количество нормальных автомобильных дорог. С другой стороны, это позволяет сохранять природу Камчатки почти нетронутой. Именно поэтому сама Дарья против расширения глобальной инфраструктуры на туристических маршрутах.

На Камчатке находится самая большая популяция медведей в России (20-30 тысяч особей). Они, кстати, ведут здесь себя очень спокойно по отношению к людям. Особенно много пушистых громадин можно встретить на побережье рек и озер, куда во второй половине лета массово приплывает рыба на нерест. Рыба, прежде всего, из семейства лососевых - так же визитная карточка Камчатки. Ее много, она очень крупная, ее легко ловить, а на рынках покупателям предоставляется огромный выбор. Всем рекомендуется попробовать местную крупную икру, крабов и кальмаров. А желающие увидеть водоплавающих покрупнее могут выйти на яхте в океан - посмотреть на косаток, китов, нерп и т.д.

### КАК СЭКОНОМИТЬ НА ПОЕЗДКЕ НА КАМЧАТКУ?

У многих людей есть устойчивое предубеждение, что поездка на Камчатку - это дорогое удовольствие. Действительно, если покупать

авиабилеты накануне летнего сезона, то поездка обойдется от 35000 рублей в одну сторону. Но если позаботиться о путешествии заранее, то примерно с января можно достать субсидированные билеты за 23000 рублей (в обе стороны). А для льготных категорий граждан путешествие выйдет еще дешевле!

Что же касается самой Камчатки, то, конечно, если вы хотите максимум комфорта, поездки на джипах, яхте и вертолете, питание от повара, серфинг и т.д., то здесь можно не уложиться и в 200 000 рублей. Но вполне реально взять спортивный тип поездки (порядка 50-60 тысяч рублей), довольно популярный среди клиентов «Твоей высоты». Это поход, в котором ты с головой погружаешься в дикую природу - живешь в палатке, сам готовишь еду, stalkиваешься с животными, исследуешь неизвестную местность. Данный тип отдыха выбирают даже больше не из-за стоимости, а из-за романтики и испытаний, ярких эмоций, уникальной возможности проверить себя.

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ С МЕДВЕДЯМИ?

Многие боятся столкнуться на Камчатке с медведем (особенно с семьей из медведицы и медвежат). На самом деле, все не так страшно: 90% несчастных случаев, связанных со встречей с животными, происходят по вине

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



РОДНИКИ  
СВЕТЛОЯРА

## Может, воды?

4-222-812

ДОСТАВКА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

RSVODA.COM

С 2011 года добываем и поставляем минеральную воду из экологически чистого района Нижегородской области. Завод находится в пос. Калиниха Воскресенского района. Артезианская скважина №931 глубиной 60 м вблизи природного парка «Воскресенское Поветлужье» со знаменитым озером Светлояр.

О воде:

Важнейший фактор при выборе воды – её кислотно-щелочной баланс (pH).

Оптимальный показатель pH 7,5 - 9,5

Минеральная вода «Родники Светлояра» имеет уровень pH 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



человека. А так, медведи сами очень боятся людей. Плюс как звено пищевой цепочки мы их абсолютно не интересуем. «Конечно, если вы находитесь на расстоянии нескольких метров от медведя и предпринимаете какие-то агрессивные или нелогичные действия, то он будет защищаться, - отмечает Дарья. - Так, одна французская туристка, столкнувшись с животным лицом к лицу, взяла фотоаппарат и сделала снимок. Медведь после этого сильно ее ударил и убежал... Если вы находитесь рядом с медведем (между вами - нескольких метров), то не стоит делать резких движений и, тем более, бежать от него. Медведь воспринимает бегство как поведение жертвы, а, значит, он захочет ее догнать. И его на 100% ждет успех, ведь он способен развивать скорость свыше 40 км/ч. Правильное поведение здесь - медленно и спокойно пятиться назад, смотря в его сторону, но не устраивая «дуэль глаз».

Совершенно иная стратегия, когда медведь находится в поле видимости, но достаточно далеко (50 метров и более). Нужно собраться всей командой и начинать истошно кричать, махать подручными предметами, куртками, стучать палками. Животное, увидев нечто большое и громкое, не захочет с ним связываться и уйдет подальше. Правда, иногда попадают молодые, любопытные особи, которых мало что останавливает, готовые забраться даже в палаточный лагерь. Тогда применяются специальные средства - фальшфейеры, газово-звуковые баллоны. Они всегда в наличии у опытных инструкторов, ответственных за туристов.

#### ОШИБКИ И СЛУЧАЙНОСТИ, КОТОРЫЕ СТОЯТ ЖИЗНИ

За долгие годы экспедиций по Камчатке, Дарья не раз сталкивалась с экстремальными ситуациями. Так, однажды одного из членов ее группы за ухом понюхал медведь, когда тот расслабленно лежал на ягодном поле (это один из примеров, почему в диких местах в одиночку лучше не ходить). «Тогда мой коллега поступил по всем правилам безопасности, медленно отошел на безопасное расстояние, - вспоминает Дарья. - Затем другие члены группы начали орать, пугать животное, чтобы он убежал подальше от лагеря. Он действительно испугался и помчался... в мою сторону (я тоже оторвалась тогда от команды). Многокилограммовое существо летело на меня с огромной скоростью: я начала кричать, махать курткой. Оно остановилось, как бы зажатое между мною и другими ребятами, не зная, что делать. Потом медведь все-таки свернул с пути и убежал через перевал...»

Бывает, что на Камчатке люди погибают просто из-за не правильной экипировки. Многие едут в этот край в теплое время года, думая, что им будет достаточно взять с собой пару кофт. На самом деле в течение августовского дня температура здесь может колебаться от 5 до 28 градусов. А еще в горах бьют пронизывающие насквозь косые дожди и шквальный ветер, может внезапно прийти штормовой циклон. Здесь вполне будет уместно взять с собой пуховую куртку и термобелье. «К сожалению, многие гиды, туроператоры дезинформируют людей, чтобы не отпугнуть потенциальных клиентов, что иногда приводит к смертельным исходам», - сетует Дарья.

Также несчастные случаи происходят с недостаточно подготовленными людьми, переоценившими свои силы. Дарья не рекомендует новичкам подниматься на самый большой действующий вулкан Европы - Ключевскую

сопку. Наибольшая его опасность - непрекращающийся камнепад, похожий на артобстрел. Камни летят с огромной скоростью, и это многих заставляет паниковать, совершать необдуманные действия. Взбираться на вершину нужно обязательно в хорошей экипировке, включающей альпинистское снаряжение, шлем на голову. Но однажды и он не спас одного из членов команды Дарьи: падающий маленький камень срикошетил от земли и ударил в незащищенную область - шею и челюсть. Пришлось на месте накладывать швы. Кстати, иногда у организаторов восхождения нет с собой даже аптечки... Не стоит бояться всех этих историй: просто не отступайте от правил безопасности, которые вам дают опытные люди.

#### ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИЕЗДА НА КАМЧАТКУ

Август - середина сентября - это идеальный период для поездки на Камчатку. Хотя с открытием новых туров временные границы постоянно расширяются. Большую часть года в этих краях лежит снег (недаром даже в начале июня люди ездят на фрирайд - катаются на лыжах, сноубордах, снегоходах). К августу температура стабилизируется (в среднем около 20-ти градусов тепла), ветра не так много. Также в июне пока еще много воды в реках, что в ряде мест мешает продвижению туристов. Еще в этом месяце чересчур активны кровососущие комары.

В начале августа начинается период нереста лососевых: в это время можно полакомиться самой свежей и вкусной рыбой - без большого количества химических добавок. Медведи к данному периоду становятся сытыми, спокойными, а когда снег только начинает таять, то голод заставляет их вести себя более нервно. Ну, и ягод в августе гораздо больше, чем в предыдущие месяцы.

#### КАК ОТЛИЧИТЬ ХОРОШЕГО ОРГАНИЗАТОРА ТУРА ОТ НЕДОБРОСОВЕСТНОГО?

Выше уже написано, что далеко не все организаторы ответственно относятся к безопасности туристов. «Конечно, компаниям выгодно зарабатывать на всех туристах по всем направлениям отдыха, - говорит Дарья. - Но я убеждена, что организатор не только должен правдиво отвечать на все вопросы при разговоре с потенциальным клиентом, но и сам обязан задавать их ему, чтобы убедиться в уровне подготовки и ожиданий человека, развеять его заблуждения. Часто турист сам не знает, чего хочет - проехать с комфортом на джипах или отправиться в долгий пеший поход. А ведь данный выбор способен перевернуть все с ног на голову: человек может совершить ошибку или упустить то, что ему принесет максимум удовольствия. Поэтому мы в «Твоей высоте» обсуждаем все с людьми максимально подробно. И, знаете, так приятно слышать от искушенных туристов, побывавших во многих уголках планеты, что «это одно из лучших путешествий в их жизни!»

Дарья особенно рекомендует брать туры уже сформировавшейся группой (от 4 человек). Тогда ее команда сможет сделать отдых максимально индивидуальным, эксклюзивным, учесть пожелания каждого. «За годы работы мы проверили множество камчатских партнеров и выбрали сотрудничество с самыми надежными и честными, - продолжает Дарья. - Благодаря этому есть возможность делать туры без больших наценок.

**Подробнее о деятельности команды «Твоя высота», о вариантах туров на Камчатку (и не только) можно узнать на сайте**

[www.tvojavysota.ru](http://www.tvojavysota.ru) и в инстаграм @darya\_kabukaeva. По вопросам организации отдыха звоните по телефону 8-905-193-9062, пишите на мессенджеры.





Начало на стр.13

## С ЧЕМ МУЖЧИНЫ ОБРАЩАЮТСЯ К ПСИХОЛОГУ?

Мужчина упирается в потолок месячной зарплаты и не может выйти за его рамки, хочет знакомиться с девушками, но боится, или мечтает о женщинах более высокого уровня, но соглашается на менее привлекательных и менее интересных. Ему нужно связаться с полезными людьми - но очень страшно, пора съехать от родителей - но не получается, и т.д. С таким внутренним бессилием некоторые остаются девственниками даже в 30 лет. В подсознании у такого человека сидит установка: «Я не могу, я неудачник, маленький человек, а мир - это зло». Часто мужчины с данным синдромом бегут от внутреннего напряжения в алкоголь и другие зависимости. Они, как правило, сильно привязаны к родителям, особенно к матери, которая может как-то защитить от опасностей жестокого мира.

Здесь главное, что нужно сделать мужчине (при участии компетентного специалиста) - внедрить в подсознание базовое доверие к миру, которое он утратил, скорее всего, еще в детстве: осознать и принять, что окружающая среда изначально не агрессивна, не опасна, что вселенная всегда будет помогать, если жить с правильным настроем. Имея базовое доверие к миру, ты уже не будешь считать, к примеру, что все девушки хотят тебя использовать, манипулировать тобой, разводить на деньги, а потом бросить: ты понимаешь, что представительницы прекрасного пола просто хотят счастья и эмоций - и ты их можешь им подарить.

**2. Болезненное расставание с любимым человеком.** Горькая утрата - состояние, кото-

рое может длиться месяцами, и это нормально: можно просто подождать, когда время окончательно излечит. Другое дело, что боль в душе способна помешать повседневной деятельности, препятствовать развитию, движению вперед, провоцирует на какие-то отчаянные шаги, да и просто бывает невыносимой. По идее, сильный, самодостаточный мужчина должен переживать расставание гораздо меньше, чем женщина, ведь у него есть много дел, интересов, увлечений, перетягивающих внимание, и он с легкостью способен найти новую избранницу. Но многие мужчины воспринимают разрыв как крушение мира: они до последнего будут держаться за прошлое как за спасительную соломинку.

Стратегия работы Натальи с такой проблемой - **не заниматься чрезмерным погружением в прошедшие отношения, а мотивировать мужчину достигать успеха в других сферах жизни: получить больше денег, власти, доминирования и т.д.** Все это дает большую уверенность в себе, чувство самодостаточности, позволит намного легче переживать локальные неудачи в отношениях с девушками.

**3. Измены жены.** Во многих семьях встречается ситуация, что женщина, несмотря на то, что сильно любит своего супруга, не особо его хочет как мужчину и ищет партнера на стороне. Одна из первоначальных причин такой ситуации заключается в том, что оба участника семейного союза не научились элементарно разговаривать друг с другом, открыто делиться своими чувствами и желаниями. Чтобы предотвратить будущие измены, парт-

нерам стоит наладить контакт друг с другом. Нужно научиться разговаривать с близким человеком по-другому: не из боли и детских травм, а по-взрослому, без обид и провокаций конфликтов. Наталья рекомендует здесь метод психолога Маршал-

ла Розенберга «Ненасильственное общение». Смысл в том, что в любой ситуации, даже очень напряженной, нужно говорить про себя, свои чувства, а не ругать, обвинять во всем другого.

**4. Повторяющиеся созависимые отношения.** Это когда из раза в раз отношения с противоположным полом развиваются по одному сценарию - как правило, хорошо начинаются, но плачевно заканчиваются, причем, по одним и тем же причинам. Иногда кажется, что мужчина специально выбирает таких женщин, которые приносят ему страдания. Первопричина этого все та же - отсутствие базового доверия к миру. Здесь требуется прокачивать уверенность в себе, принять установку «Я в порядке, другие в порядке и мир в порядке».

**5. Проблемы в сексуальной сфере.** Они весьма разноплановые. Есть те, кто страдает от половой дисфункции (не хочет и (или) не может). На 80% причины здесь кроются в психологии, а не физиологии. Некоторые реально боятся опозориться в постели: им легче откупиться цветами и подарками, лишь бы отсрочить близость. Многие жалуются, что их вторая половина - «бревно». По словам Натальи, здесь, как правило, выясняется, что с женщиной все в порядке: просто ее суженый насмотрелся различных фильмов и хочет, чтобы она ни в чем не уступала актрисам.

Бывает, что муж хочет улучшить интимную жизнь с женой, не разрушая отношения, не делая ей больно. Он чувствует, что ему необходимо разнообразие, что его привлекают другие женщины, и не знает, как решить эту дилемму. Наталья рекомендует в таких ситуациях искренне поделиться с женой своими чувствами, предложить ей сделать совместные шаги по обновлению телесной жизни - возможно (по взаимному согласию), за счет других людей.

**6. Переживания из-за психологического состояния партнерши.** Бывает, что возлюбленная человека страдает депрессией, биполярным и другими психическими расстройствами. Мужчине кажется, что он во многом виноват в этом, испытывает чувство вины, стресс, уязвимость, не знает, как можно помочь суженой. Здесь, во-первых, нужно перестать обвинять себя. А, во-вторых, мягко предложить партнерше дойти с ним до психолога (желательно дипломированного). Тот, в свою очередь, сможет мотивировать женщину прийти к психиатру (ведь такое заболевание, как депрессия - это тема, прежде всего, данного специалиста). К сожалению, все осложняют мифы, распространенные в российском обществе, будто психиатры работают только с сумасшедшими людьми: многие боятся, считают своего рода позором обращаться к ним.

**7. Неумение управлять агрессией.** Здесь один из тех случаев, когда мужчина вряд ли дойдет до психолога сам: его приведет люди или ситуация. Например, однажды к Наталье обратилась мама девочки-подростка, которая ушла из дома. Девочка, в итоге, нашлась. Выяснилось, что это абсолютно тихий ребенок, который просто страдал от насилия в семье: отец периодически ее бил (как и свою жену). В итоге, глава семейства тоже дошел до психолога: стало понятно, что он совершенно не может сдерживать агрессию, не способен жить без манипуляции родными людьми... Кстати, это нормальная практика, когда к психологу приходят оба партнера, независимо от того, кто из них страдает от какой-то проблемы в отношениях. По словам Натальи, только занимаясь семейной системой, можно ее починить: если к специалисту приходят только муж, или только жена, то ситуация будет рассматриваться лишь под одним углом.

**НАТАЛЬЯ МЕДВЕДЕВА**  
ПСИХОЛОГ | ПСИХОТЕРАПЕВТ | СЕКСОЛОГ

- ПРОБЛЕМЫ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ В ЖИЗНИ
- КРИЗИСЫ В СЕМЬЕ
- ОТСУТСТВИЕ ОТНОШЕНИЙ
- НЕУМЕНИЕ ОТСТОЯТЬ СЕБЯ
- ТРЕВОГА, СТРАХИ
- ПРОБЛЕМЫ С АГРЕССИЕЙ
- ЖЕНСКИЕ ТРЕНИНГИ
- ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ

“Делаю людей живыми!”

УЛ. НОВАЯ, 59, ОФИС 310      8-904-045-6544      MEDVEDEVA.PSIHO





## ХИТ-ПАРАД. СЕНТЯБРЬ 2021

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	KUNGS	NEVER GOING HOME
2	SHAKIRA	DON'T WAIT UP
3	FEDUK	ЗАНОВО
4	THE WEEKND	TAKE MY BREATHE
5	SWEDISH HOUSE MAFIA	LIFETIME
6	YELLOW CLAW	KARATE
7	VIRTUAL RIOT	THIS COULD BE US
8	LISA	LALISA
9	THE KID LAROI & J.BIEBER	STAY
10	GRYFFIN	PIECE OF ME



триллер, то ли тюремная драма, то ли мелодрама. Интересно, что Микки Рурк, на которого сделан основной акцент на афише фильма, играет здесь весьма второстепенного персонажа - одного из бандитов. Явно он здесь нужен лишь для привлечения внимания

к картине.

В фильме затронута религиозная тематика, но развивается она очень слабо. Толком непонятно, почему Фрэнк вдруг взял и принял ислам. Действие ленты начинается в тюрьме, а далее вас ждет микс из жизни главного героя за решеткой и флешбэков из прошлого, постепенно приводящих к причине, по которой персонаж оказался в заключении.

## СТРАСТЬ, ЛЮБОВЬ И СТОЛЫ



Бен - будущий наследник медиаимперии. Он любитель ввязываться в драки и постоянно огребает в них. Да и вообще парню не чужд дух авантюризма (или саморазрушения). И однажды он влюбляется в дочь главного конкурента и врага своего отца,

тоже владельца крупной медиагруппы...

Фильм «Die in a Gunfight» - очередная зарисовка на тему трагедии Шекспира «Ромео и Джульетта». В картине форма значительно довлеет над содержанием, стоит во главе угла. Мы видим много навороченных фишек - неон, клиповость, анимационные вставки, параллельный монтаж (когда на экране действие происходит одновременно в двух домах)... Настоящее удовольствие для глаз! Визуально фильм сделан очень качественно.

О содержании здесь вспоминаешь, пожалуй, только после финала. Оценивая его трезво, начинаешь осознавать нелепость поступков героев, мутность их мотивов, то, что события развивались вопреки всем законам логики. В общем, если сюжет для вас не важен, то наслаждение от просмотра вы получите - разовое и недолгое.

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецезий на сайте [alfalife-nn.ru](http://alfalife-nn.ru) (раздел «Кинорецензии»)

## АФЕРА ОЛИВЕРА ТВИСТА



Лондон, наши дни. Оливер Твист - молодой граффити-художник, сирота. Однажды он вливается в молодежную банду под предводительством некоего Фейгина. И вот эта банда планирует кражу очень ценной картины...

Создатели замахнулись на святое - решили оживить книгу Диккенса, которого я очень люблю. Не могу сказать, что фильм - шедевр, но на большом экране его стоит посмотреть: зрелищность здесь на высоком уровне. Мы наблюдаем комикс-историю в стиле «фриран/паркур»: герои много бегают, чуть ли не летают, периодически дерутся.

К сожалению, интриги и правдоподобия в картине нет, сюжет максимально прост, если не примитивен. Неубиваемые персонажи какие-то неживые, без страсти. Развязка банальна до безобразия. Все это похоже на студенческую самодеятельность, репетицию к чему-то большому. Актерской игры, по сути, нет. В фильме дебютировал Рафф Лоу - сын Джуда Лоу и Сэди Фрост. Он, вроде, даже не собирался идти по стопам родителей, работал моделью, является участником музыкальной группы. Посмотрим, как будет складываться его карьера: ставить крест пока рано.

## НОЧНАЯ ПРОГУЛКА

Американец Фрэнк отправляется вместе со своей девушкой Сарой в ее родной город в Марокко. Цель - знакомство с родителями. Но девушку убивают, а Фрэнка быстренько делают главным подозреваемым, сажают в тюрьму, судят и отправляют на родину...

«Ночная прогулка» Азиза Тази - это то ли

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK Instagram COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU







Фото предоставлено каналом СТС

# ЗВЕЗДЫ, ПОБЕДИВШИЕ СТРАХ

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ НОВОГО СЕЗОНА ТЕЛЕИГРЫ «ФОРТ БОЯРД»

Валя Карнавал

Ведущий Юрий Бурунов с верными помощниками

Ксения Прокофьева

Иван Дорн

Артем Королев

Дана Борисова

Этой осенью на российское телевидение возвращается знакомый многим с детства ТВ-проект «Форт Боярд». Его первый эфир транслировался во Франции в 1990 году, и с тех пор игра покорила более 30 стран мира. Место съемок - одноименный форт, построенный по приказу Наполеона. По легенде, на протяжении двухсот лет старец Фура скрывал деньги в сокровищнице, расположенной в данной крепости. В каждом выпуске герои ищут ключи, спрятанные в комнатах с ловушками, чтобы в финале получить слово-пароль и открыть сокровищницу, охраняемую тиграми. В 2021 году шоу уже во второй раз будет идти на канале СТС. В нем проходить нелегкие испытания и бороться со своими страхами будут блогер Валя Карнавал, певец Иван Дорн, звезда сериалов Кристина Каширина и многие другие известные персонажи. Всем им пришлось выдержать длительный жесткий карантин, чтобы получить возможность приехать на площадку. Своими эмоциями от участия в шоу селебрити поделились с нами.

**ЮЛИЯ МИХАЛКОВА, актриса:**  
- Пауки на шоу не страшные, а милые, хрупкие с нежным пузиком. Их можно чесать ноготочком, но осторожно: если не рассчитаешь силы, паучок заплачет). Чтобы мы от страха не повредили зверюшек, организаторы провели для нас серьезный инструктаж. Главный дискомфорт на шоу доставлял костюм, который оказался на 2 размера меньше, чем нужно. Но это не вина организаторов: просто я слишком много питалась в последние дни карантина... Съемки в Форте Боярд действительно меняют психологию. Тебя помещают в условия, где можно взглянуть на себя со стороны, проанализировать страхи и победить их. Так, я справилась (смирилась) со страхом высоты. По итогам игры насчитала на себе 31 сырок.

**АРТЕМ КОРОЛЕВ, телеведущий:**  
- Давно мечтал попасть в это легендарное место, и, наконец, в этом году все сбылось! Незнакомость, конечно, пугала: очень стрессовал перед игрой, но все оказалось намного круче, чем я мог себе представить. Я не просто боялся, когда стоял на узкой перекладине на высоте семиэтажного дома, а подо мной был каменный

пол крепости: это был настоящий ужас! Паника сковывала способность мыслить и чувствовать. Мне было очень страшно даже пошевелиться, не говоря уже о том, чтобы оттолкнуться от шатающегося стула и прыгнуть над бездной. Мой ум говорил, что прыгнуть невозможно, но тело не подчинилось и сделало то, что, казалось, не может произойти в реальности... А теперь представьте, как часто и мерзко наш ум говорит нам, что мы чего-то не можем сделать в жизни, что мы недостаточно хороши, что не стоит пробовать что-то новое. Вся наша жизнь пронизана эмоциями страха и сомнений, но мы способны их преодолеть!

**КИРИЛЛ КОЛЕСНИКОВ, блогер:**  
- Я смотрел шоу в детстве и думал, что форт очень большой. На самом деле он довольно компактный, даже каким-то игрушечным кажется. На шоу удалось сыграть в команде с теми, с кем постоянно общался в интернете. Самым жестким испытанием оказалась катапульта — когда тебя натягивают, и ты улетаешь в океан. Еще боялся локаций, где было замкнутое пространство.

**КСЕНИЯ ПРОКОФЬЕВА, блогер, участница шоу «Пацанки»:**  
- Когда я была маленькой, считала, что в «Форте Боярд» все легко, даже подсмеивалась над теми, кто не мог выполнить то или иное испытание. Но на съемках такой уверенности и спокойствия не было. Испытывала жуткий мандраж, иногда панику, не ожидала столкнуться с настоящими змеями, пауками и скорпионами.

**ИВАН ДОРН, музыкант:**  
- Участие в этом проекте — мечта детства, большая честь и огромное удовольствие! Мне кажется, квест-комнаты по всему миру, как раз, появились под вдохновением от «Форты Боярд». Это шоу вселило в меня настоящий игровой азарт, хотя, конечно, было не просто. Особенно переживал из-за тяжелых физических испытаний: недавно болел коронавирусом, а потому не был уверен, что организм выдержит. В целом мои ожидания от шоу оправдались: страх чувствовался, никаких поблажек организаторы не давали. Удалось натренировать некоторые навыки, например, работу в команде. Это очень полезно и для бизнеса, и для жизни в целом.

**ДАНА БОРИСОВА, телеведущая:**  
- На испытаниях я пищала, визжала, хохотала, испытывала страх, но самое интересное, что мозг был ясным. Ожидала, что испытания будут пострашнее. Совершенно не сложились отношения со Старцем Фура (я на него обиделась). Именно на «Форте Боярд» поняла, что женская дружба существует (а в жизни у меня почти нет подруг): у нас сформировалась отличная команда из девочек, в которой все мы смогли раскритиковаться с новой стороны.

**ВИКА ЧУМА, блогер, участница шоу «Холостяк»:**  
- Я по жизни жесткая авантюристка. Все эти змеи и пауки, сидение в клетке меня абсолютно не пугали. Волновалась только за внутричерепное давление и за повреждение коленей, с которыми у меня всегда проблемы. Все испытания наша команда преодолевала с юмором. Немного расстроилась, что шоу ведет не мой любимый Сергей Светлаков. Но и Сергей Бурунов — это роскошество!

**ЮЛИЯ ТОПОЛЬНИЦКАЯ, актриса:**  
- Проект дал очень много эмоций, например, гордость за саму себя, Это какое-то невероятное состояние счастья, когда осознаешь, что поборол свои страхи. Признаюсь честно, что поехала бы еще раз! Впечатления от самого форта и всех участников потрясающие: было чувство, что оказалась в сказке.

**ПРОХОР ШАЛЯПИН, певец:**  
- Удивил подъем на форт: нас загрузили в «корзинку» словно цирковых животных. Я все-таки привык к комфорту и бизнес-классу! Загадки на шоу — это не моя история, так как всегда считал себя средним по интеллекту. Контактить со змеями и тиграми, висеть на стене — тоже не совсем мое. Честно говоря, решил на участие в шоу, чтобы, прежде всего, сделать красивые фотографии. А так, меня нужно беречь, ведь я отличный исполнитель народных песен (улыбается).

**ВАЛЯ КАРНАВАЛ, блогер:**  
- Я почти ничего не боялась на проекте. Огорчал только дикий холод. Для меня было бы самым страшным испытанием, если бы пришлось прыгать в холодную воду.



# 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



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  
**Адреса:** 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 котлетами 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



LIP BAR

## Бар низких цен «ЧЕ ПОЧЕМ»

**Время работы:** с 12:00  
**Особенности:** Действительное ЧЕСТНЫЕ цены на все, расположение в здании бывшего кинотеатра «Октябрь», особая атмосфера, бестселлеры мировой кухни, регулярные вечеринки  
**Адрес:** ул. Б. Покровская, 51А (экс- кинотеатр «Октябрь»)  
**Тел:** 214-09-39  
**www:** vk.com/chepochembarnn



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  
**Адреса:** 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?

ЛЕГКО!

В сентябре 2020 года корейская марка VBalance 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 VBALANCE 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 TAPES™ 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](http://www.tapenn.ru). TAPENN является официальным представителем корейской торговой марки VBalance в г. Нижний Новгород.



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ  
[tapenn.ru](http://tapenn.ru)



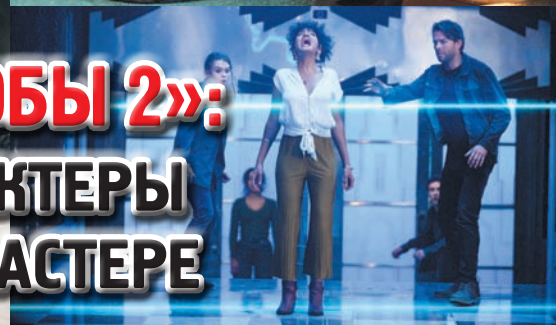
В 2019 году вышел в свет фильм «Клаустрофобы», рассказывающий о том, как группа людей попала на реалити-квест, оказавшийся жуткой игрой на выживание. Картина имела огромный успех: до нее, конечно, снимались фильмы про квест-комнаты и необходимость выбраться из замкнутого пространства, наполненного ловушками и загадками, но такой детализации процесса, такого почтительного отношения к квест-культуре, развивающейся во всем мире, еще не было. Авторам удалось добиться максимального реализма. И вот в сентябре 2021 года выходит продолжение - «Клаустрофобы 2: Лига выживших». Главные герои, Зои и Бен, уцелевшие в прошлый раз, выясняют, что снова стали частью смертельной игры, а бороться за жизнь им придется вместе с сильнейшими - победителями предыдущих сезонов. Заодно они узнают очень многое о могущественной корпорации Minos, придумавший этот чудовищный проект.



## «КЛАУСТРОФОБЫ 2»: СОЗДАТЕЛИ И АКТЕРЫ О НОВОМ БЛОКБАСТЕРЕ



Фото предоставлено Sony Pictures



«Сама идея второго фильма подразумевала поднятие ставок, – говорит продюсер картины Нил Х. Мориц. – Герои сиквела не только играли в квест-комнаты ранее, но и побеждали. Следовательно, каждый из них является экспертом по головоломкам. Нам нужно было придумать комнаты, которые могли бы убедительно удивить и озадачить игроков. Но особенность в том, что в фильме далеко не всегда понятно, где находится игра и где начинается реальность».

«С самого начала мы стремились создать в каждой из квест-комнат уникальную атмосферу, – делится режиссер Адам Робител. – Мы брали за основу завораживающую локацию, например, залитый солнцем пляж, а затем превращали ее в настоящую бойню. Это очень интересно – взять нечто, на что приятно смотреть, и затем показать его постепенную трансформацию в смертельный полигон». Среди локаций, из которых придется выбираться героям - поезд метро, где пропущен ток высокого напряжения, банковский интерьер со смертоносными защитными лазерами, разрезающими тела людей пополам, пляж с зыбучими песками и улица Нью-Йорка, на

которой накапливает кислотный дождь. По сути, не актеры, а именно данные локации являются главными звездами картины.

По замыслу авторов, каждая комната должна была «рассказывать свою историю»: так постепенно складывался пазл, объясняющий происходящее с героями. Приходилось решать много сложных технических вопросов, так как режиссер поставил задачу снять динамичные сцены с минимумом склеек. Например, создатели долго ломали голову, как сделать так, чтобы потолок опускался, не разрушая при этом стены и не заваливая всю съемочную группу обломками.

Пляжная локация была выстроена на натурной площадке киностудии, на которую высыпали 20 тонн песка. В зыбучий его превращали с помощью гидравлических подъемников. Здесь была реальная опасность для актеров. Человек действительно проваливался в гущу песка и тонул, а вещество сжимало его со всех сторон так, что ему очень сложно было пошевелиться. Тут на самом деле можно было пережить приступ клаустрофобии.

На нью-йоркской локации у авторов были мысли использовать реальную кислоту, но все-таки остановились на воде. Им пришлось выстроить несколько идентичных декораций (такси, витрины магазинов, цветы...) и тестировать на них воздействие «кислоты» различной степени. Улица американского мегаполиса была воссоздана в Южной Африке. Для этого пришлось сделать фотографическую проекцию ряда мест Нью-Йорка. «Мы сделали снимки на нескольких разных улицах, а затем связали кадры в одну последовательность», – объясняет Робител.

«Все квест-комнаты очень опасные, – говорит исполнительница роли Зои Тейлор Рассел. – Но главное, что в сиквеле сильно повысился эмоциональный градус происходящего. Моя героиня пытается решать головоломки совершенно иначе, понимает, что единственный способ уцелеть – не играть по правилам организаторов». «Съемки были очень непростыми в физическом плане, – отмечает Logan Miller (играет роль Бена). – Нужно было отдавать всю свою энергию и при этом сохранять спокойствие, когда вокруг творится хаос».

# ЧЁ ЗА КВЕСТ! Н.Н.

ЧеЗаКвест.рф/nvg

Ваша задача - выбраться из комнаты за отведенное время, решая многочисленные головоломки и погружаясь в истории персонажей. Вам предстоит найти трезубец Посейдона для Джена Воробья, ограбить банк на миллионы долларов, помочь Гарри Поттеру в смертельной схватке с Волан-де-Мортом, разгадать тайны Страны Чудес и многое другое!

Адреса: ул. Белинского, 100 | Обозный переулок, 2  
Бронируйте квест круглосуточно на сайте и по тел. 8-995-880-1740

60 минут  
До 10  
человек

Для  
взрослых  
и детей

Дни  
рождения  
и праздники

Пираты  
Карибского  
моря

Гарри Поттер  
и дары смерти

Гарри Поттер  
и кубок огня

Похищенное  
рождество

Алиса  
в стране чудес

Большой  
куш

Выбери свою квест-комнату!



# «БОГИНЬ» СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ

**Международному проекту для женщин «Богиня», созданному нижегородкой Марией Богоявленской, чуть больше года, но за это время уже состоялись целых 5 его сезонов! Изначально он задумывался как конкурс для леди с нестандартными формами, а сейчас, по сути, предназначен для всех женщин, желающих раскрыть себя и кардинально изменить жизнь. Здесь девушки открывают таланты, которые долгое время держали в себе, приобретают уверенность в своих силах, осуществляют то, о чем, возможно, мечтали долгие годы. Конкурсная составляющая тут второстепенна, а во главе угла - внешнее и внутреннее преображение.**

«Наша социальная миссия - вывести женщин из повседневного быта, скорлупы, в которой они вынуждены сидеть: от решения психологических проблем участницы естественным образом переходят ко внешнему преображению и достижению новых целей», - отмечает Мария. Женщин, решившихся стать «богинями», в каждом сезоне ждало несколько сверхнасыщенных месяцев, наполненных тренингами, знакомствами с интересными людьми, полезными инсайтами, творческими активностями, модными показами, конкурсными заданиями.

Значительная часть занятий (онлайн и офлайн) на проекте была посвящена саморазвитию. Участницы познавали себя через систему «Дизайн человека», узнали секреты ораторского мастерства, общались с сексологом об интимных сторонах семейной жизни, избавлялись от внутренних ограничений через танцевальные практики. Не обходилось и без традиционных для конкурсов красоты мастер-классов - по дефиле, фотопозированию, вокалу, в том числе с участи-

ем приглашенных экспертов всероссийского уровня. Кульминацией всех сезонов были выпускные вечера в ресторанах города, где участницы показывали то, чему научились, и проходила церемония награждения лучших.

Формат проекта за последнее время сильно расширился. Так, был создан закрытый клуб современных и счастливых женщин «Богиня»: каждый месяц его члены пополняют багаж знаний в разных сферах жизни. К примеру, в сентябре это были финансы, а в августе - питание. Появилась вторая ступень «Богини» - проект «Женщина мечты», представляющий собой углубленный курс познания себя, включающий целый ряд полезных дисциплин, от сексологии до этикета. Проходят недельные детокс-марафоны для души и тела, позволяющие нижегородкам хорошо проработать свое внутреннее и внешнее состояние. Была организована первая фотосессия в стиле ню, которая являлась своего рода терапией - учила принимать свое тело, любить себя. Запущен проект по внешнему преображению женщин: за неделю его героиня превращается в сногшибательную красотку, уверенную в себе леди. В планах - развитие детского проекта «Богиня», выездной ретрит для женщин и многое другое.

Что касается выпускниц проекта, то жизнь у них бьет ключом. Они участвуют в модных показах, крупных и закрытых мероприятиях, конкурсах красоты. Многие поменяли прежнюю работу на дело своей мечты; перестроили мышление, сохранили свои семьи (а до проекта планировали разводиться).

**Если вы хотите принять участие в следующих сезонах «Богини», то следите за новостями о проекте в Инстаграме @[maria.bogoyavlenskaya](https://www.instagram.com/maria.bogoyavlenskaya).**



На мастер-классе  
по танцам

На показе  
нижегородского  
дизайнера Милы  
Филатовой



Участницы 4 сезона



Мария Богоявленская и тройка  
лучших участниц 5 сезона



Участницы и  
преподаватели 3 сезона



Создатель  
проекта  
«Богиня»  
Мария  
Богоявленская

## Светлана Аверенко, победительница 5-го сезона:

- Проект Марии возрождает женщин из пепла, заставляет поверить в себя. Многие знакомые отмечают изменения во мне. Если раньше я использовала слова «попробую», «постараюсь», то сейчас моя речь более уверенная. Теперь мне постоянно делают комплименты окружающие, восхищаясь моей красотой, талантами. Когда я поверила в себя, то и все вокруг поверили в мою уникальность. Хочу отдельно отметить многочисленные фотосессии. Когда смотришь на фото, осознаешь, насколько же ты прекрасна!

## Ксения Маскаева, 4 сезон:

- Здесь я впервые танцевала контемп, брала уроки вокала и дефиле. Встреча с психологом Еленой Агроник внесла ясность в отношения с моим мужчиной. Я узнала, как можно сэкономить на шопинге, что такое «функциональный завтрак», как выбирать одежду по цветотипу, как женщине можно реализовать себя в жизни и многое другое. Отмечу, что, в отличие от ряда известных ТВ-проектов по преображению, здесь все реально.

## Вера Вилкова, 2 и 5 сезон:

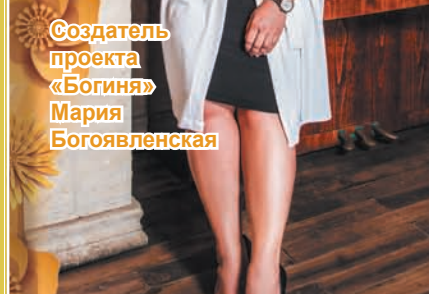
- Я впитывала все, как губка, выполняла все задания экспертов и просто наслаждалась процессом. Преображение не заставило себя долго ждать: изменились буквально все сферы жизни, появился доход, реализация, наслаждение от того, чем я занимаюсь. Когда-то я о таком только мечтала, а сейчас уже сосредоточена на задачах нового уровня.

## Галина Пальцева, 4 сезон:

- Для меня ценно, что уроки чередовались с девичьими встречами в удовольствие. Вебинары по питанию, фитнесу, грамотности сменялись фотосессиями, ресурсными посиделками в баньке, на природе. Все девочки нашего круга мне по душе: продолжаем общаться и дружить!

## Анна Кузьмина, победительница 3-го сезона:

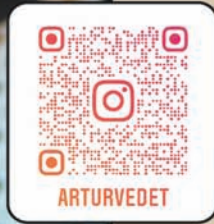
- До проекта мне очень не хватало красок в жизни, новых знаний, эмоций. Все это я получила, и теперь смотрю на многие вещи совершенно по-новому. Спикеры пробудили интерес к таким направлениям, как нутрициология, нейрографика, астрология, фейсбилдинг, актерское мастерство и многое другое.



День рождения  
Марии Богоявленской:  
поездка на Хаммере  
с выпускницами  
проекта







# АРТУР ЧИЧИКИН

- Ваш друг при подготовке к свадьбе
  - Ведущий Важных Событий
  - Автор книги "Свадьба Близко" ("Wedding is coming...")
- Звоните/пишите: 8 999 1414 333  
Соц.сети @arturvedet

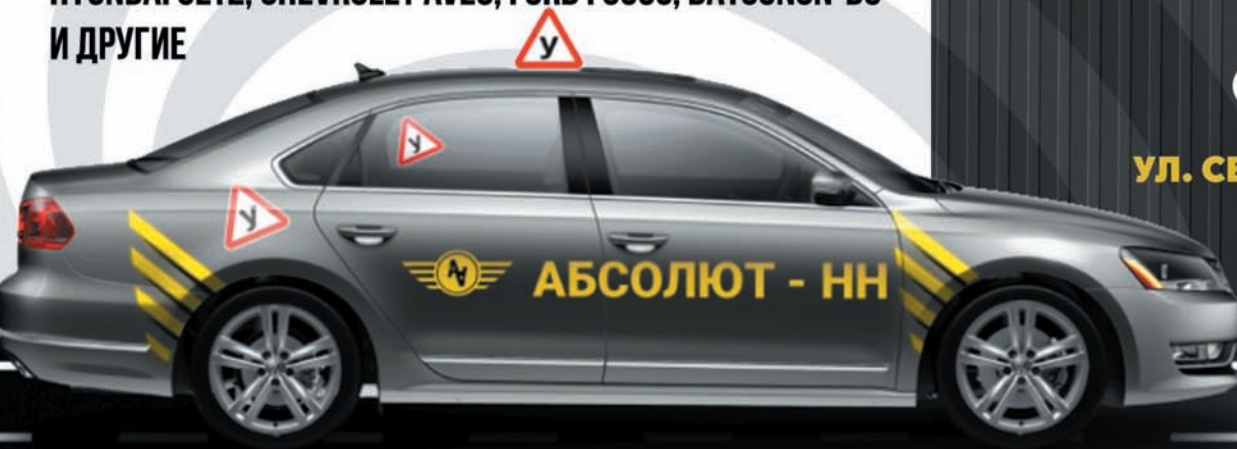


Реклама

## АВТОШКОЛА АБСОЛЮТ - НН

ОБУЧЕНИЕ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ А / А1 / В / С

СОБСТВЕННЫЕ УЧЕБНЫЕ АВТОМОБИЛИ: HYUNDAI ACCENT,  
HYUNDAI GETZ, CHEVROLET AVEO, FORD FOCUS, DATSUNON-DO  
И ДРУГИЕ



Реклама

УЛ. БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 71А  
(831) 416-42-45

УЛ. ПИСКУНОВА, 21/2  
(831) 416-42-45

ВАСЮНИНА, 2 ПЛ. СОВЕТСКАЯ  
8 (929) 053-95-35

УЛ. МАРШАЛА ЖУКОВА, 7  
(ЩЕРБИНКИ)  
(831) 414-76-14

ПР. ГАГАРИНА 50  
(ДВОРЕЦ СПОРТА)  
(831) 416-42-45

УЛ. СЕРГЕЯ АКИМОВА, 5  
(МЕЩЕРСКОЕ  
ОЗЕРО)  
(831) 416-42-45

6 УЧЕБНЫХ КЛАССОВ ПО ВСЕМУ ГОРОДУ  
 ГИБКИЙ ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ  
 СОБСТВЕННЫЙ АВТОДРОМ  
 ТЕОРИЯ - ОНЛАЙН (В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ 24/7)

# 52ABS.RU

Актив