

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 57, апрель 2026



alfalife-nn.ru

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

### «ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ»

### ВЫПУСК

ALFA 30Ж 5,  
БИОРЕЗОНАНС,  
МАГИЯ ГОРМОНОВ  
И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПРО ЗДОРОВЬЕ  
И ДОЛГОЛЕТИЕ

СТР. 8-9,13,16-21

### НЕЙРОАКУСТИКА

КАК ИЗМЕНИТЬ  
ЖИЗНЬ ЗВУКОМ?

СТР. 20-21

### ШАЛВА АМОНАШВИЛИ

О ЗАКОНАХ  
ГУМАННОСТИ

СТР. 7

16+

СТР. 14-15

РУКОВОДИТЕЛЬ БФ «НИЖЕГОРОДСКИЙ»

# ЕВА ФАМИНСКАЯ

НИЖЕГОРОДКА, ДЕЛАЮЩАЯ МИР ДОБРЕЕ

### НАТАША КОРОЛЕВА

О ЗДОРОВОЙ  
СТРОЙНОСТИ

СТР. 16-17

КУРСЫ  
СКОРОЧТЕНИЯ  
ЛАДЫ СУВОРКИНОЙ

Переходи на  
сверхсветовую!



УЗНАЙ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ И УСПЕШНЫМ НА СТР. 7

СТАНЬТЕ МАМОЙ  
ПО ПРОГРАММЕ  
ГОС.ГАРАНТИЙ



Папа, мама и малыш  
Клиника репродукции

ЭКО по ОМС

12 000

стали мамами с нами

435-19-99 hotim-rebenka.ru

Лицензия № Л041-01164-52/00383796  
от 18.02.2019 г. ООО "Академия женского  
здоровья и репродукции человека"



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Этот выпуск «Alfa Жизни» мы в шутку назвали «омолаживающим», так как в нем есть немало материалов, связанных с темой здоровья, правильного питания, долголетия. Конечно, гораздо больше лайфхаков по этой тематике вы могли бы узнать на фестивале Alfa ЗОЖ 6 (стр. 18-19), который прошел в Нижнем 5 апреля. Но журнал (даже по сравнению с полезными фестивальными мастер-классами) хорош тем, что позволяет повторно обращаться к информации, уточнять ее, переосмысливать. И это стоит того, ведь данный выпуск (как и многие предыдущие) содержит фундаментальные знания о том, как функционирует тело и какие механизмы, существующие во вселенной и задуманные природой, на него влияют. Обладая ими можно, как минимум, уберечь себя от ошибок, сэкономить время и финансы, выстоять перед массовой рекламой «чудодейственных средств» и «полезными» советами родственников. А, как максимум, вы сможете быть бодрыми и активными на протяжении не одного десятилетия,

делиться ценными лайфхаками с близкими. И в принципе стоит посмотреть на этот и все остальные выпуски «Alfa Жизни», как на... деньги, которые вы сэкономите в будущем на посещение разного рода специалистов.

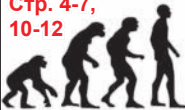
Так, на стр. 8-9 есть интереснейшая статья о влиянии гормонов на нашу жизнь. После ее прочтения вы наверняка захотите поменять целый ряд своих повседневных привычек. На стр. 13 вы познакомитесь с явлением биорезонанса, благодаря которому можно узнать о текущем состоянии организма почти все (не бегайте по различным учреждениям, чтобы сдать анализы). На стр. 20-21 узнаете о том, как улучшить свое состояние с помощью... звуковых волн. А сама певица Наташа Королева и нижегородский врач-эндокринолог Екатерина Иванова расскажут немало неожиданного о здоровом питании и похудении (стр. 16-17).

В текущем ALFA-сезоне осталось одно крупное событие, организуемое журналом, но зато какое! Это фестиваль саморазвития **ALFA LIFE FEST 18**. Он пройдет в запоминающуюся дату - 31 мая. Там будут тренинги не только про здоровье, но и про финансы, достижение целей, познание себя, отношения (больше 40 мастер-классов и иных активностей с утра до позднего вечера). Записаться на фестиваль можно в группе [vk.com/alfalifefest](https://vk.com/alfalifefest)

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4-7, 10-12



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 10-11



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 8-9, 13, 16-19



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 12



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 24-25



## МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

### ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-903-606-8776. Сайт: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)

### 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)

### АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

Ул. Новая, д. 28. Тел: 420-63-32; 280-84-36. Сайт: [vk.com/ecolespb](http://vk.com/ecolespb)

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

### БЕОВУЛЬФ, клуб настольных игр и культурных мероприятий.

Игры для компаний, концерты, караоке, кинотеатр, «Alfa Фрейд».

Ул. Ошарская, 10/30. Тел: 8-903-600-6608. Сайт: [vk.com/beowulf24](http://vk.com/beowulf24)

### ЖИРАФФЕ, сеть центров для развития детей.

Детский сад, продленка, подготовка к школе, лагерь с дополнительным образованием.

Ул. Генкиной, 38. Тел: 89200402744. Сайт: [giraffe-nn.ru](http://giraffe-nn.ru)

### 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)

### КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Ул. Варварская, 40. Тел: 8-996-018-0637. Сайт: [vk.com/public198105132](http://vk.com/public198105132)

### МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Мая, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54. Сайт: [www.club-mate.nn.ru](http://www.club-mate.nn.ru)

### 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. Студеная, 3. Тел: 413-57-00. Сайт: [www.nshpp.ru](http://www.nshpp.ru)

### ОТРАЖЕНИЕ, психологический центр.

Групповая терапевтическая работа и индивидуальные консультации для взрослых и детей.

Ул. Арамасская, 5. Тел: 8-902-300-22-04. Сайт: [www.help-nn.ru](http://www.help-nn.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. Сайт: [vk.com/dive\\_nn](http://vk.com/dive_nn)

### ПШ-ПРОСТРАНСТВО.

Площадка комфорт-класса

для проведения мероприятий по саморазвитию.

Ул. Советская, 12А. Тел: 8-910-798-1110. Сайт: [vk.com/psh\\_prostranstvo](http://vk.com/psh_prostranstvo)

### РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.

Ул. Коминтерна, 99. Тел: 8 (831) 422-29-99. Сайт: [rainbow-yoga.ru](http://rainbow-yoga.ru)

### СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

Трансформационные игры, фитнес,

нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

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

### ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

Трансформационные игры, МАК-сессии,

арт-практики, соматология, родология, игротка для досуга

Тел: 8-920-003-8108. Сайт: [vk.com/tvoyhodnn](http://vk.com/tvoyhodnn)

### ФЕНИКС, психологический центр.

Индивидуальные консультации,

семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8. Тел: 8-910-126-0606. Сайт: [vk.com/fenixpsy](http://vk.com/fenixpsy)

### ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Пр. Ленина, 54а. Тел: 8-996-018-0637. Сайт: [vk.com/regimrosta](http://vk.com/regimrosta)



Журнал «Alfa Жизнь NN»  
(«Альфа Жизнь NN»)

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ЕВА ФАМИНСКАЯ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 22.04.2026, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя: 606074,  
Нижний Новгород, Бурнаковская, 69/81

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

[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)  
[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)  
[alfalife-nn.ru](http://alfalife-nn.ru)

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

# ПРИНИМАЙТЕ ВАННУ, ОБОГАЩЕННУЮ МОЛЕКУЛЯРНЫМ ВОДОРОДОМ!

## Водородные ванны “BIOLONG”

Санаторный ретрит  
у себя дома

20  
МИНУТ

НАСЛАЖДЕНИЯ  
В ПУЗЫРЬКАХ  
ВОДОРОДА

Скидка 10%  
по промокоду  
“ТЕПЛО”

  
bio  
long  
products

Водородные ванны «BioLong» - это инновационная спа-терапия будущего. Водород – самый проникающий антиоксидант в природе. Он с лёгкостью проходит через клеточные мембраны и митохондрии («энергостанции» клеток), доставляя целебное действие точно в цель. С «BioLong» вы получаете не поверхностный эффект, а глубинное обновление на клеточном уровне.

Всего за 20 минут в водородной ванне вы получаете комплексное воздействие:

- Водород стимулирует выработку коллагена и эластина, мгновенно улучшая тонус и упругость кожи. Она интенсивно увлажняется. Это мощная защита от фотостарения и скорая помощь при солнечных ожогах. Водородные ванны «BioLong» содержат витамин С, что способствует усилению синтеза коллагена и антиоксидантного эффекта.
- Водород нейтрализует молочную кислоту, снимая мышечное напряжение и боль после тренировок.
- Процедура активирует обмен веществ и работу печени, помогая организму естественным образом избавляться от токсинов. Улучшается микроциркуляция крови.
- Водород снимает окислительный стресс – одну из главных причин старения и многих заболеваний.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

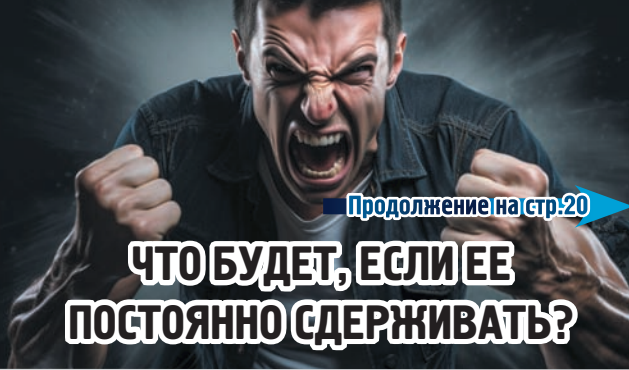


ПОДРОБНОСТИ

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

# АГРЕССИЯ



Продолжение на стр. 20

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЕЕ ПОСТОЯННО СДЕРЖИВАТЬ?

Когда в Яндексе вводишь слово «агрессия», то на тебя обрушивается масса негативной информации и картинок. Между тем, выплеск агрессии - это механизм, заложенный в природе человека. Если ее не проявлять, держать в себе, это может привести к разрушению личности. О том, почему данную эмоцию крайне важно выражать, нам рассказала психолог Елена Стыбаневич.

Если философски посмотреть на понятие «агрессия», то можно сказать, что это энергия, выдаваемая человеку на реализацию желания. Например, процесс поглощения пищи - это тоже во многом акт агрессии: у нас появляется сильное желание (голод), и мы направляем энергию для его реализации - разрываем, по сути, пищу на части, не думая о том, этично это или нет. Все это прописано природой, а, значит, имеет смысл. Но в сфере человеческих взаимоотношений все намного сложнее.

Из-за социальных правил, норм морали, боязни болезненных последствий у нас не всегда получается реализовать свои желания, выплеснуть эмоции (а агрессия - это кратковременная эмоция) именно в той форме, какой мы хотим. Например, многим хочется грубо послать и избить своего начальника, но по понятным причинам они сдерживают себя. В это время организм выделяет определенные гормоны, определенную энергию на реализацию желания, кровь приливает к мышцам, а когда энергия не освобождается, она остается в теле в виде напряжения, мышечных зажимов. Наше сознание может даже не придать значения ситуации, из-за которой возникла эмоция, а вот бессознательное и тело все «записывают». Чем больше человек копит в себе невыраженных чувств, подавляет их, тем сильнее напряжение. Это приводит к физическому разрушению организма, расстройствам психики, депрессии.

А еще в какой-то момент огромный склад подавленных эмоций может внезапно вырваться наружу (словно лава из вулкана). Это зачастую приводит к печальным последствиям, как для самого человека, так и для окружающих. Так, все слышали о случаях, когда кто-то срывается и режет ножом соседей, любимых людей. Менее трагическая, но более распространенная ситуация: жена пилит мужа, он терпит, а когда напивается - избивает ее. Если же энергия так и остается запертой внутри тела, копится и копится, физические болезни практически неизбежны. Ассортимент большой - от диабета до астмы.

«В моей практике был такой случай, - говорит Елена. - С юных лет мама запрещала сыну выражать отрицательные эмоции в свою сторону, ругаться, злиться.»

Сегодня все мы наблюдаем яркий контраст между красивыми картинками в соцсетях, демонстрирующими счастье и успешность, и стрессом с депрессией - состояниями, к которым пребывают многие люди в повседневной рутине. Например, статистика фиксирует, что антидепрессанты нынче принимают тысячи школьников и студентов - те, кто, казалось бы, могут просто жить и получать удовольствие от каждого дня своей молодости. Что уж говорить о других возрастных категориях! Тема депрессии - одна из самых актуальных в практике нашего эксперта, клинического психолога, КПТ- и АСТ-терапевта Романа Тараканова. Он убежден, что для профилактики и изменения данного состояния на более позитивное человеку нужно, прежде всего, прокачивать свою осознанность. О том, какая здесь связь, и что самостоятельно можно предпринять для выхода из замкнутого круга («ментальной жвачки») депрессии, читайте в данном материале.

Согласно когнитивно-поведенческому подходу в психологии, депрессия - это негативное мышление, выражающееся через определенный спектр эмоций, снижение настроения (грусть, уныние, безысходность...), и вызывающее, в результате, негативные мысли о себе, о будущем, об окружающем мире. Другими словами, это расстройство настроения, обусловленное интерпретацией происходящих с человеком событий: она тесно связана со спецификой его личности, особенностями функционирования нервной системы и стрессоустойчивостью. Интерпретация событий со временем превращается в устойчивую привычку: наше сознание воспринимает их уже как факты.

В итоге, формируются определенные паттерны поведения. Чаще всего, оно избегающее - отказ от приятных занятий, связей, отношений.... Некоторые даже бросают работу, учебу, несмотря на все последствия. Для данного состояния характерна так называемая «мыслительная жвачка»: человек «гоняет» по кругу одни и те же мысли, постоянно задает себе вопросы («Зачем?», «Почему?»), на которые либо нет ответов, либо они не в пользу страдающего, никак не помогают разрешить ситуацию. «У человека возникает внутреннее сопротивление к тому, что он ощущает, - говорит Роман. - Ему кажется, что он больной, неправильный, слабый, так как постоянно испытывает тревогу и упаднические мысли. Все это еще больше усугубляет ситуацию. И если индивид пребывает в стрессе, депрессии длительный период, то это приводит к

психосоматике - хроническим физическим заболеваниями».

### ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ АВТОМАТИЗМОВ

По словам Романа, один из главных факторов, стимулирующих развитие депрессии, является привычка жить в автопилоте (вместо того, чтобы находиться в моменте, здесь и сейчас). Вообще в автоматизмах (привычных реакциях на определенные события) есть немало полезного: это экономит наш ресурс, разгружает «мыслительный процессор». Если мы каждый раз раздумывали бы над тем, как почистить зубы, открывать двери, передвигать ногами, водить машину и т.д., то тратили бы много энергии и времени. А так, во время привычных, повторяющихся действий наша голова обычно забита совершенно другими мыслями. Но проблема в том, что мы склонны автоматически реагировать и на более сложные процессы, неосознанно навешивать ярлыки, оценки на людей и ситуации. Пребывать в осознанности (то есть быть внимательным к тому, что внутри и вокруг - без оценки и какого-либо желания что-то изменить) получается далеко не у всех. В результате, люди, как минимум, лишают себя массы позитивных эмоций (от наслаждения текущим моментом). И в целом картина в их голове получается искаженной, необъективной. А если в основе автоматизма лежит какой-то деструктивный, травматический шаблон, то это приводит ко множеству проблем, повторяющихся снова и снова, в том числе, к затяжной депрессии.

Давайте рассмотрим распространенную ситуацию: человек крайне дискомфортно чувствует себя во время публичного выступления (сбивается речь, руки дрожат, страх сковывает...). Это именно автоматическая реакция, которая почти не связана с конкретной аудиторией, конкретным местом и содержанием речи. Человек сосредотачивается не на смысле своих слов и не на взаимодействии с публикой в моменте, а на том, как он выглядит, как бы не ошибиться, не опозориться. В подобных ситуациях наш мозг по-своему нас защищает, ведь ему свойственно преувеличивать проблемы, чтобы гарантированно обеспечить выживание любого живого существа).

А как возникает автоматизм боязни публичного выступления? Отправная точка - это, как правило, сильно эмоционально окрашенное событие из детства, когда, к примеру, ребенка заставили прочитать стишок, а он забыл слова, и все засмеялись. Позднее с ним происходят схожие ситуации, и у человека закрепляется установка: «Я не способен хорошо выступать, публика меня не принимает». Если целенаправленно не работать с этим убеждением, то оно оформ-



НАСТРОЙ ЯРНОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ НА МАКСИМУМ!

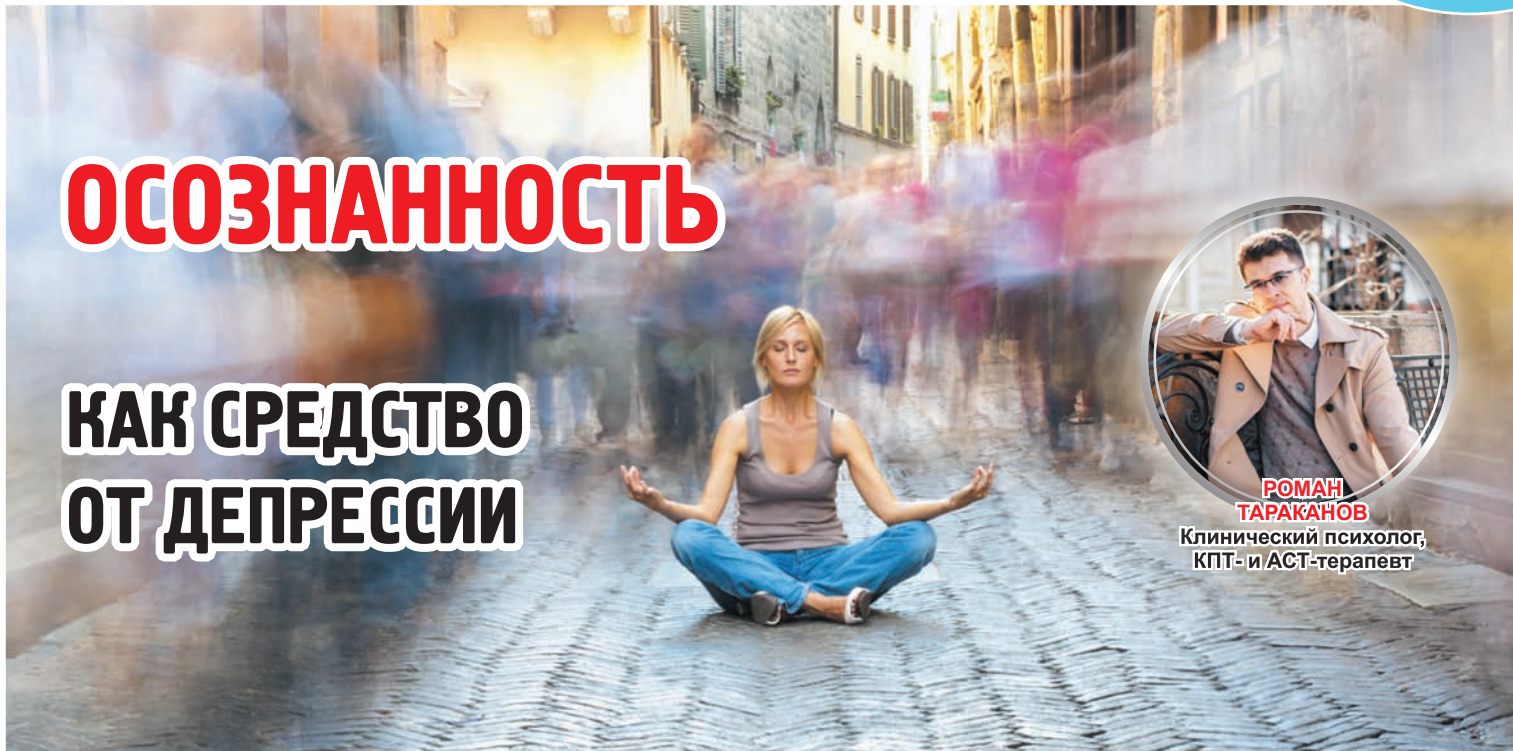
Здесь можно узнать полную информацию о проекте „ALFA ФРЕЙД“ и записи на мероприятия

[vk.com/alfafreid](https://vk.com/alfafreid)



# ОСОЗНАННОСТЬ

## КАК СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ



**РОМАН ТАРАКАНОВ**  
Клинический психолог,  
КПТ- и АСТ-терапевт

ляется в стойкую нейронную связь, в неосознаваемый автоматизм, который будет постоянно «всплывать» при попадании на сцену. Примерно так же формируются и другие деструктивные автоматические реакции.

К чему приводит привычка жить на автопилоте? Как минимум, к тому, что человек закрывается в узких рамках своей зоны комфорта, многое не познает, не реализует свой потенциал, не развивается так, как мог бы. Во-вторых, жизнь теряет много ярких красок. **В-третьих, из-за искаженной картины мира в голове (человек видит реальность не объективно, а через призму определенных паттернов) появляется склонность преувеличивать опасности, которые несут те или иные ситуации. Это благодатная почва для развития тревожных расстройств, хронического стресса.** И такой человек, в жизни которого мало ярких впечатлений, но много страхов, воспринимающий всё через призму неактуального негативного опыта из прошлого, имеет все шансы впасть в глубокую депрессию (а она, в свою очередь, тоже может трансформироваться в своего рода автоматизм). Вот почему так важно «прокачивать» осознанность!

### ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

Выше уже упоминалось, что в депрессивном состоянии можно выделить 2 пласта: первый - естественная негативная реакция на определенный триггер, а второй - негативная оценка, осуждение и неприятие собственного состояния из-за такой реакции. Первого мы, как правило, избежать не можем, но второй нам подвластен! **Основная задача здесь - перейти из режима сопротивления, борьбы в режим наблюдателя или исследователя, открыто принимающего и изучающего свой внутренний опыт, а также переключить внимание на внешние события, происходящие в настоящем.** Кстати, распространенной формой эмоционального сопротивления депрессии является уход в разного рода зависимости, от алкогольной до соцсетей. Но это имеет лишь временный позитивный эффект и длительные негативные последствия.

Наш эксперт советует развивать так называемое мета-когнитивное сознание - умение воспринимать все происходящее с тобой с позиции

наблюдателя, не вовлекаясь эмоционально. Замечать, осознавать свои мысли и эмоции нужно, но при этом не стоит давать им оценку. «Не так важно, насколько достоверны ваши убеждения в отношении какой-либо ситуации. Намного важнее - насколько они полезны для вас, способствуют ли гармонизации внутреннего состояния, приводят ли к достижению ваших целей, - отмечает Роман. - Поэтому, если вы чувствуете, что какие-то мысли воздействуют деструктивно на вашу жизнь, то нужно перестать вкладывать в них свое внимание и энергию. Конечно, сделать это не так просто: здесь, как раз, может помочь обращение к специалисту - например, когнитивно-поведенческому терапевту».

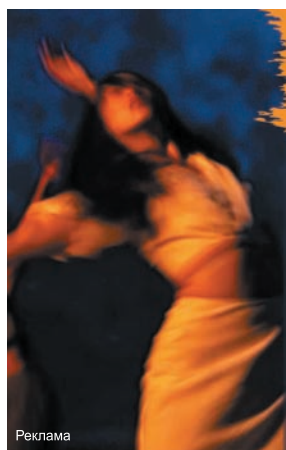
**Возникающие в сознании мысли о себе полезно переформулировать.** Вместо реакций «Какой же я слабак!» или «Какой я бездарь!», стоит проговорить так: «Мне пришла в голову мысль, что...» Так в нашем бессознательном снижается доверие к данной идее: она подвергается сомнению. Затем следует задать себе вопрос: «Помогает ли эта мысль мне в жизни или нет?». Если нет, то стоит ее переформулировать более конструктивную.

**Способность пребывать в нейтральной позиции, смотреть на ситуации как бы со стороны - качество, которое в принципе полезно в жизни. Это позволяет осознанно выбирать, как реагировать в моменте, а не идти на поводу эмоций.** Например, вас кто-то задевает или что-то грубоватое говорит в общественном транспорте. Вместо того, чтобы выдавать автоматическую ответную агрессию, вы можете в моменте описать для себя происходящее

как бы со стороны наблюдателя: «Мужчина средних лет сказал мне то-то из-за того-то...» Уже это снизит градус эмоций, и вы сохраните свою энергию, вместо того, чтобы расходовать ее на пустяковую ситуацию».

Можно целенаправленно тренировать осознанность, сосредотачивая внимание на повседневных действиях, которые вы всегда выполняли на автомате. Ловите ощущения от еды, от коммуникации с людьми, от приятного запаха во рту во время чистки зубов, от природных пейзажей... **Пройдите знакомым маршрутом из дома до магазина как будто в первый раз (техника «Ум новичка»): старайтесь с интересом подмечать мельчайшие детали, от листочков на деревьях до выражения лиц прохожих.** Все это пробуждает вкус к жизни, наполняет ее эмоциями. Также очень полезны светские психотерапевтические медитации: это когда ты на несколько минут откладываешь все свои дела и сосредотачиваешь внимание на своих телесных ощущениях, дыхании, чувствах. Так активируется парасимпатическая часть нашей нервной системы, отвечающая за расслабление.

Подобные тренировки постепенно «перепрограммируют» наши автоматические реакции: полезных становится больше, а деструктивных - меньше. Но, конечно, при серьезных проблемах лучше обратиться к психотерапевту.

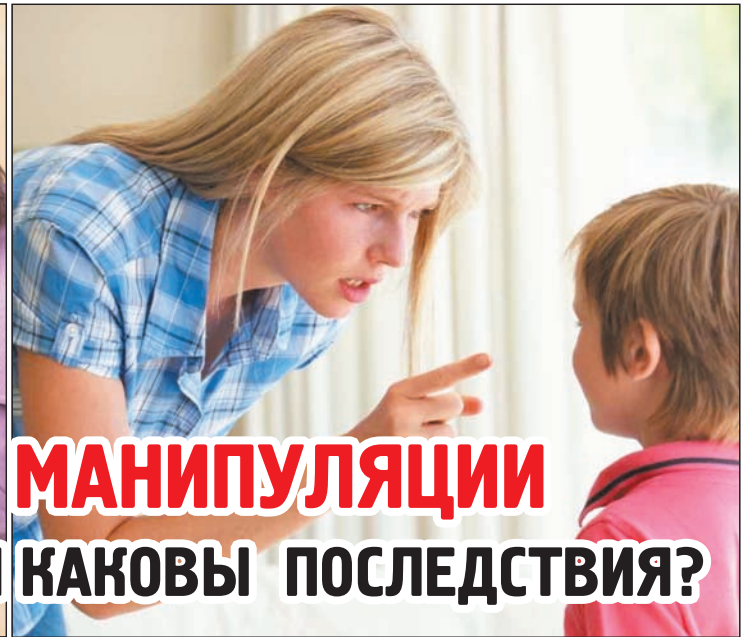
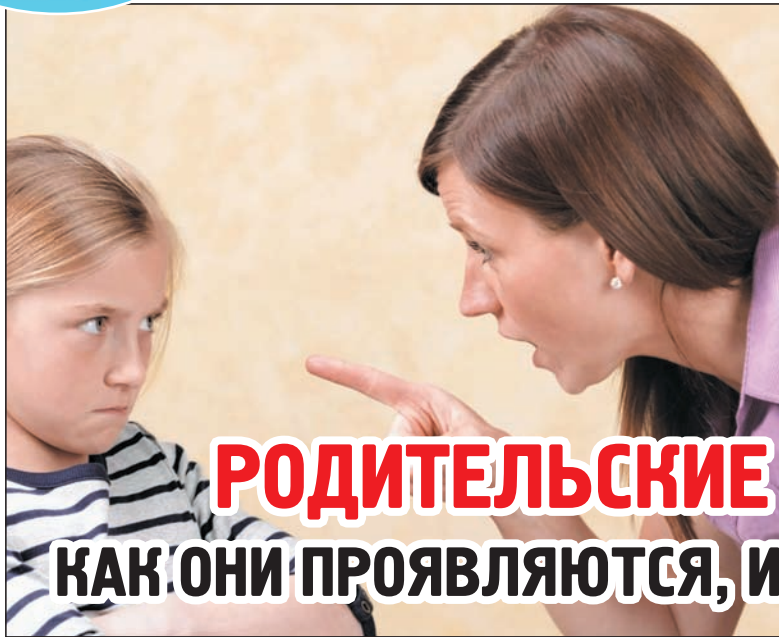


Реклама

### Уникальные групповые встречи "ОСОЗНАННОСТЬ В ТАНЦЕ" для связи тела, эмоций и разума

- Вы окунетесь в мир медитативного танца, который поможет снять стресс, снизить интенсивность негативных эмоций в моменте, наладить контакт с телом
- Статические и динамические майндфулнес-практики научат безоценочно присутствовать в настоящем, замечая прелесть каждого момента
- Комфортная и свободная атмосфера поможет найти путь к самовыражению
- Танцевальные навыки не требуются!

ПОДРОБНОСТИ И ЗАПИСЬ: ☎️ 📍 8-908-168-9348



## РОДИТЕЛЬСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ КАК ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ, И КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Многие родители воспитывают своих детей, используя осознанные и неосознанные манипуляции. Например, они побуждают ребенка испытывать страх или чувство вины, чтобы тот сделал так, как им нужно, или выдают с той же целью «пряники» в виде игрушек, сладостей, карманных денег. Иногда это действительно уместно и очень часто - эффективно. Но мало кто задумывается, во что может вылиться применение такого рода воспитательной тактики. О разновидностях манипуляций и о том, какой бумеранг обычно получают родители-манипуляторы, «Alfa Жизнь» рассказала Ирина Реута - психолог, специалист по детско-родительским отношениям общественной организации «Семейный центр «ЛАДА».

«Манипуляция - это стремление одного человека повлиять на другого, при отсутствии желания или возможности сказать прямо о своих намерениях, - говорит Ирина. - Как правило, манипуляторы дают на слабости, хотят вызвать определенные, не очень приятные чувства: когда индивид их испытывает, он становится более управляемым. Речь, прежде всего, о страхе, вине и стыде. Многие люди готовы на все, чтобы это не чувствовать, и в данном случае - сделать то, что от них добиваются».

Как все это проявляется в детско-родительских отношениях? Вот, к примеру, типичные манипулятивные реплики, вызывающие в ребенке чувство стыда: «Как ты мог обо всем забыть!», «В кого ты такой растяпа!» Ребенок в такой си-

туация будет стараться, по мере возможности, задобрить родителей, исправить оплошность. То же самое можно сказать о чувстве вины, только здесь затрагивается более глубокий уровень межличностных отношений. К примеру, есть популярная фраза: «Ты меня не любишь!» В ответ на нее возникает реакция доказать обратное, испустить «вину».

Манипуляции с чувством страха в семьях обычно связаны с шантажом. Например, взрослые угрожают отнять у ребенка телефон, если он не выполнит желаемое. Интересно, что многие родители, применяющие в той или иной форме насилие, возлагают на него ответственность за свои же действия: «Посмотри, до чего ты меня довел! Прямо вынудил тебя ударить!» «Детям свойственно оправдывать поступки своих родителей, - отмечает Ирина. - Даже если слова последних расходятся с делами, и озвучиваемые ими реплики противоречат друг другу, детское сознание находит объяснение. И этим старшие, может, и не намеренно, но пользуются». Бывает, что взрослые манипулируют своим здоровьем («Ты меня до инфаркта доведешь! Если еще раз пойдешь гулять с той компанией, я слягу в больницу!»). Это достаточно эффективный прием, так как даже для подростков, стремящихся к независимости, жизнь родителей очень ценна.

Еще современный тренд - использовать для манипуляций похвалу, лесть («Ну, ты же у меня такой хороший, умный! Сделай пожалуйста все домашние задания!»). А есть взрослые,

которые нередко продолжается даже тогда, когда ребенок вырастает. И, скорее всего, в дальнейшем ему будет сложно принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность, налаживать коммуникацию с новыми людьми.

Пожалуй, главная цель почти всех родительских манипуляций - достижение детского послушания и ощущения контроля. А оно, в свою очередь, дает относительное спокойствие, душевный комфорт. Также многие используют манипуляции, чтобы показать, «кто здесь главный», укрепить свой авторитет.

Люди, воспитанные в семьях, где манипуляции были повседневным явлением, во взрослой жизни часто идут по двум сомнительным путям. Первый - взять в привычку вместо здоровой коммуникации использовать окружающих для достижения своих целей (это выражается в нарушении их границ, оказании давления, жестком расчете и т.д.). Второй путь - продолжать быть объектом манипуляций всех подряд, от второй половины до коллег на работе. При таком раскладе человеку будет крайне трудно защищать свои границы и реализовывать собственные потребности.

Ну, а родители-манипуляторы, как правило, довольно рано начинают пожинать плоды своих действий. Когда дети усваивают, что такое испытывать неприятные чувства в результате определенных слов и действий и что из этого можно извлечь выгоду, они начинают сами применять искусные манипуляции. Например, симулируют болезни, чтобы не ходить в школу, не делать уроки и получить особую родительскую заботу, которая не проявляется, когда ты здоров. Маму, не купившую что-то или не давшую играть в телефоне, ребенок может уколоть репликой «Ты плохая! Я тебя больше не люблю!» Или весьма действенно - заткнуть публичную истерику в магазине: когда все происходит на всеобщее обозрение, родителей гораздо легче «развести» на покупки. Ну, и лесть дети используют мастерски («Мамочка, я тебя так люблю! Сделай/купи/дай мне то-то и то-то!»).

Конечно, манипуляции не делают отношения родителей и детей открытыми и доверительными. В них появляется много холодного расчета. Это отдаляет представителей разных поколений друг от друга. Если вы хотите стать ближе к ребенку, нужно научиться самим (а затем научить его) прямо говорить о своих желаниях, чувствах и опасениях.

Реклама

РАБОТАЕМ  
ОНЛАЙН

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ  
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО  
ВОЗРАСТА

Адрес:  
Московское шоссе, 213

Запись по телефону:  
8 953 561 4413

Шалва Александрович Амонашвили, которому в этом году исполнилось 95 лет - доктор психологических наук, известный во всем мире как разработчик гуманной, лично-ориентированной педагогики. В отличие от ранее доминировавшей императивной (приказной) системы обучения в школах, гуманная методика Амонашвили во главу угла ставит личность ребенка. Принципы его педагогики лежат в основе обучения во многих частных школах, в том числе в Н.Новгороде. Известный предприниматель, основатель проекта SuperJump, направленного на развитие энергии и эмоционального интеллекта человека, Владимир Довгань считает Шалву Александровича своим учителем, называет Сократом и Конфуцием 21 века. Бизнесмен позиционирует свой проект как систему образования взрослого человека, которая опирается на принципы гуманной педагогики. В марте этого года Владимир приехал в семейную усадьбу педагога в Грузии, чтобы лично с ним пообщаться на значимые для человечества темы. В данной статье мы приводим некоторые интересные мысли Шалвы, озвученные во время их совместной беседы.

**О ЗАКОНАХ ГУМАННОСТИ:**

- Первый закон - любить всех, как себя. Не стоит делить людей на друзей и врагов: каждый, кого мы встречаем на пути, является для нас учителем. Второй закон - жить по совести. А это именно врожденное качество, а не приобретаемое: оно дается свыше. Его нужно пробуждать и развивать с юных лет. Если у человека есть совесть - ничто его не собьет с пути! Лучше набивать шишки, но действовать по совести. С ней ты никогда не ошибешься: она точнее, чем аптекарские часы. Третий закон - трудиться на благо всех (включая тех, кого ты совершенно не знаешь), а не только для личной выгоды. Так, по-настоящему честный бизнесмен всегда будет готов потерять часть своего дохода ради качества. И в ответ он обязательно получит много благодарности от людей.

**ОБ ИСТИННОЙ МИССИИ ПЕДАГОГОВ:**

- Сегодня в социуме школа воспринимается как учебно-воспитательное заведение. Но это в корне неверно! Школа - это не учреждение, а лестница для восхождения духовной сущности человека! И я считаю, что каждый педагог должен помнить об этом, когда входит класс. Его

Фото из архива Владимира Довганя и сайта Академии гуманной педагогики Шалвы Амонашвили



Шалва Амонашвили и Владимир Довгань

**ШАЛВА АМОШАШВИЛИ:**  
**«ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА, НУЖНО ВОСПИТАТЬ САМОГО СЕБЯ»**

истинная миссия - нести свет (радость, любовь, сострадание, уважение).

**О ГУМАННОМ ВОСПИТАНИИ:**

- Многие взрослые воспринимают детей как вечно в чем-то неправых и виноватых: они хулиганят, не хотят выполнять домашние задания, оспаривают слова. Чтобы взять над ними контроль, родители часто применяют давление, насилие, употребляют такие выражения, как «Не твоё дело!», «Как ты смеешь!» и т.д. А поощрение (в виде денег, мороженого и прочего) дается в основном за послушание. Вышеописанное не имеет никакого отношения к воспитанию! Это понятие (в истинном его смысле) переформулируется как «питание оси». «Ось» - это дух! А становление духа происходит через любовь, доброту, уважение, помощь. Воспитание ребенка на 90% происходит через зрение (то есть через образы, которые он наблюдает). Если дети видят позитивные образы, то вырастают хорошими людьми. Поэтому родители своим примером должны показывать, что такое добро и любовь. В семьях, где благая жизнь, проблемы воспитания просто не существует! Если дети не слушаются, то не нужно кричать на них и угрожать: просто

улыбайтесь, говорите теплые слова, выражайте свои чувства, просите (а не приказывайте). Любое воспитание детей начинается с воспитания самого себя. Если ты знаешь, что в тебе есть что-то дурное, следует над этим работать. К примеру, стоит научиться «хоронить» (с радостью!) даже каплю раздражения, которая поселилась внутри тебя. Причем, пример добра и любви нужно показывать не только в семье, но и всюду.

**О ЖИЗНИ КАК КОМАНДИРОВКЕ ДУШИ НА ЗЕМЛЮ:**

- Я верю, что мой дух - бессмертная сущность и что он является частью чего-то большого (вечной силы, вечного сознания). Поэтому я не боюсь смерти. Через эту веру в моей жизни выстраивается определенный образ мыслей и поступков. Наша планета - это малюсенькая гостиница. Мы прибыли сюда в командировку из родного дома - тонкого мира - и потом вернемся обратно. И наиболее важно, с чем мы возвратимся из этого путешествия (об этом я часто размышляю). Многие так и уходят с пустыми руками, а у кого-то получается внести нечто по-настоящему ценное в этот мир.

**КУРСЫ СКОРОЧТЕНИЯ ЛАДЫ СУВОРКИНОЙ**



Мотивирую учиться в удовольствие вместо сверх усилий

Любую когнитивную особенность преобразим в суперсилу!

**ЛАДА СУВОРКИНА**

ТРЕНЕР ПО СКОРОЧТЕНИЮ С 14-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ

100+ ДОВОЛЬНЫХ УЧЕНИКОВ!  
1000+ ПРОВЕДЕННЫХ УРОКОВ!

ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК УЧИЛСЯ БЫСТРЕЕ И УСПЕШНЕЕ?

8-902-78-555-24

- + СКОРОСЧЁТ
- + МАЙНДФИТНЕС
- + НЕЙРОГИМНАСТИКА
- + НЕЙРОЖОНГЛИРОВАНИЕ
- + ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
- + ТРЕНИРОВКИ:
- ПАМЯТИ
- КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ
- САМОСТОЯТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 18 ЛЕТ

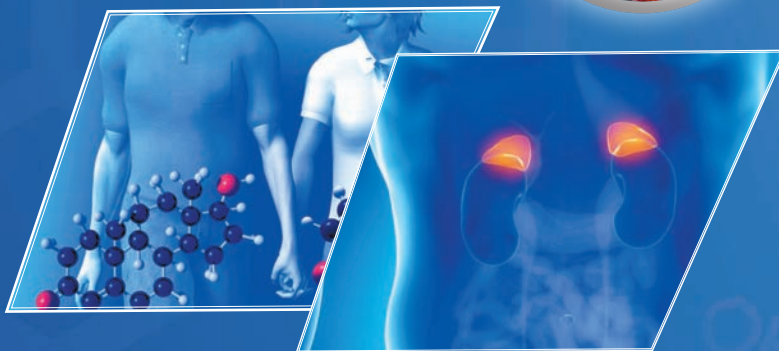
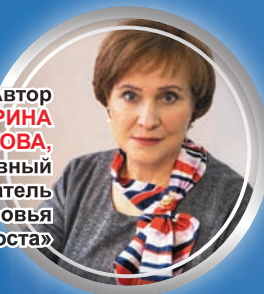


# МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ГОРМОНОВ

## КАК ВЛИЯТЬ НА ТО, ОТ ЧЕГО ВСЕЦЕЛО ЗАВИСИТ НАША ЖИЗНЬ?

Люди часто употребляют слово «гормоны» в своей речи, знают многие их виды, называют в честь них песни и фильмы. Но реальным пониманием, что это такое на самом деле, обладают немногие. Сегодня у вас, уважаемые читатели, есть возможность попасть в число «избранных» - расставить точки над «и» в этой теме. И это не только удовлетворение любопытства, но и получение ценных знаний, ведь влияние гормонов на наше здоровье и жизнь в целом просто колоссальное! Вы осознаете важные принципы, на основе которых функционирует ваш организм, поймете, почему возникает большинство болезней, какие повседневные действия и привычки укорачивают жизнь и что поможет продлить активную молодость на годы. С магией гормонов «Alfa Жизнь» познакомилась нутрициолог, практик тибетской медицины, создатель онлайн-школы здоровья «Режим роста» Марина Звонова.

Автор  
**МАРИНА  
ЗВОНОВА,**  
Интегративный  
нутрициолог, основатель  
Школы здоровья  
«Режим роста»



### КАК ХОЛОД, СТРЕСС И ВЕГЕТАРИАНСТВО ВЛИЯЮТ НА ЛИБИДО?

Гормоны - белковые молекулы (уже это для многих новость!), выполняющие различные функции в организме. Они связующее звено между нервной системой и всеми органами, регулятор множества процессов (состав крови, давление, баланс воды/соли, натрия/калия и т.д.). По сути, именно благодаря им наш организм бесперебойно функционирует как единый механизм. И здесь стоит отдельно отметить, что для синтеза гормонов нужно питание, содержащее белок и животные жиры. **Убежденные вегетарианцы, к сожалению, с большой вероятностью столкнутся с гормональными проблемами (особенно это касается половых гормонов, для которых нужен не только белок, но и качественный холестерин).**

Гормоны синтезируются многими органами, но есть 2 главных – гипоталамус (центр вегетативной нервной системы, отдел головного мозга в его лобной части) и надпочечники (небольшие

«крышечки» над почками). Собственно, для поддержания гормонального здоровья крайне важно уделять именно им особое внимание. Если в этой системе гипоталамус, условно говоря, главный руководитель, то надпочечники - основной исполнитель, запускающий целый каскад гормональных реакций.

От чего, прежде всего, зависит работа надпочечников? От почек, которые дают им энергию (там много митохондрий («энергетических станций» клеток), а в надпочечниках их мало). **Марина Звонова делится, что еще не видела ни одного человека с абсолютно здоровыми почками.** «Обычно почки дают о себе знать, когда остается 20 – 30% здоровой ткани, так как у них нет болевых рецепторов», - говорит эксперт. Наиболее негативно на этот орган влияет жизнь в постоянном стрессе и внутреннем напряжении. Также почки страдают из-за нарушения сна, физической или психоэмоциональной работы на износ, холода (поэтому Марина рекомендует всем завести привычку

пить горячую и теплую воду). Если говорить о питании, то для почек полезен рыбий жир, оливковое масло, топленое сливочное масло, яйца, а вредно чрезмерное количество сладкого и соленого (и тут получается замкнутый круг: при проблемах с почками и, соответственно, с надпочечниками, человека начинает сильно тянуть к сладкому и соленому). Кстати, для восстановления системы «почки-надпочечники» есть простые натуральные рецепты. Например, вы можете сами приготовить тибетский чай (**см. рецепт на соседней странице**).

Просматривается интересная линия: холод действует на почки, те - на надпочечники, а те - на множество разнообразных процессов, например, выработку половых гормонов. **И выходит, что охлаждение, в конечном итоге, приводит к проблемам в сексуальной сфере, к снижению либидо и общей жизненной активности (и в целом к более раннему старению). И таких неожиданных причинно-следственных «цепочек», связанных с гормонами, очень много!**

Кстати, о половых гормонах - тестостероне и эстрогене: до 35 лет (плюс-минус) они синтезируются в мужских и женских половых органах. А затем эта функция полностью переходит к надпочечникам. То есть нормальное количество тестостерона и эстрогена может вырабатываться до глубокой старости! Другое дело, что для надпочечников они не так важны - производят их по остаточному принципу, если в организме есть проблемы. Отсюда у женщин, к примеру, ранний климакс, раздражительность, постоянная усталость, пониженное либидо, потеря желания нравиться противоположному полу, повышение веса и прочие признаки дефицита эстрогена. А «пивной живот» у мужчин, снижение энергии, эректильная дисфункция, как правило, свидетельствуют о недостатке тестостерона, который, как

Реклама



ЧАТ МЕРОПРИЯТИЙ VK

**Узнавай о крутых  
нижегородских  
событиях  
и рассказывай  
о своих проектах!**

**Напиши сообщение  
в группу фестиваля  
ALFA LIFE FEST  
[vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest),  
чтобы попасть в чат!**



упомянуто выше, связан с плохой работой надпочечников. Проблемы с коленями, суставами, снижение мышечной массы, по словам Марины, так же обычно тесно связаны с гормональными нарушениями.

### ЗАВТРАК НУЖНО ЗАРАБОТАТЬ!

То, насколько у человека сбалансирована гормональная система, можно понять по его поведению в экстремальных ситуациях, когда выделяется знаменитый адреналин. Его функция - мобилизация всех сил организма в момент сильного стресса (допустим, грузовик несется по трассе, когда вы переходите дорогу), выплеск энергии под совершение действий. Человек в здоровом состоянии осуществит эти действия (резко отпрыгнет от грузовика), и в его организме выделится дофамин, который даст ощущение расслабления, удовольствия от «правильного использования» адреналина. **Но у многих людей в экстремальной ситуации вслед за адреналином «шарашит» кортизол (гормон стресса): они, во-первых, могут вовремя не среагировать на грузовик, а, во-вторых, будут долго сидеть на обочине с трясущимися руками, не двигаясь с места. Это уже свидетельство гормонального сбоя.**

Вообще кортизол - это самый «живучий» гормон. Если большинство его «собратьев» существуют секунды и минуты, то он держится в крови до 3 часов! Какой смысл был вложен природой в такую его устойчивость? Дело в том, что этот гормон дает человеку энергию под действия (а они нужны для главного - выживания): он стимулирует на проявление активности. Если действия происходят, то система продолжает функционировать в сбалансированном состоянии. А если нет, то кортизол начинает накапливаться в крови. **И проблема современного общества в том, что очень многие люди живут в состоянии подпорогового стресса, который перестают замечать!**

Нужно отметить, что львиная доля кортизола выделяется в утренние часы (в 6-7 утра). Это идет с древних времен: наши предки после пробуждения были вынуждены предпринимать активные действия, чтобы просто поесть (побежать в лес, поймать и убить живность - при этом необходимо самим еще уцелеть). Сегодня нам уже не нужно столько кортизола по утрам, но для нашего физического и эмоционального здоровья его требуется расходовать. Поэтому Марина часто говорит клиентам: «Завтрак нужно заработать!» То есть важно трансформировать кортизол в активные действия (например, в поход в спортзал, зарядку). **Прием пищи плохо совместим со стрессовым, «кортизолным» состоянием: это запускает негативные процессы в организме, не говоря уже о переедании. Проблемы с ожирением у многих людей связаны именно с этим.** В целом избыток кортизола наблюдается у тех, кто испытывает постоянное напряжение (в отношениях, на работе, в связи с необходимостью искать средства на пропитание семьи, из-за страха неизвестности и т.д.), что, в конечном итоге, может привести к хроническим заболеваниям, вплоть до онкологии.

Отметим, что в нашем организме выделяется и гормон-нейромедиатор - регулятор кортизола. Он синтезируется командой гипоталамуса и называется ацетилхолином. Если гипоталамус функционирует нормально, то ацетилхолин действует эффективно, снижая общий уровень стресса (Марина считает, что при здоровом гипоталамусе подавляющее большинство болезней в принципе не возникнет). Что не-

гативно влияет на наш верхний гормональный центр? Алкоголь, некачественное питание с малым содержанием белка, полезных жиров и большим количеством сахара (особенно вредны изделия из пшеничной муки, трансжиры, а еще продукты с надписью «Без сахара» (там, как правило, много вредных сахарозаменителей), малоподвижный образ жизни, неправильный режим сна (лечь спать лучше до 23:00, чтобы синтезировались гормон роста и мелатонин). Кстати, о наличии проблем с гипоталамусом у человека косвенно свидетельствует то, что ему трудно дается принятие быстрых решений.

### РАБОТА С ВНУТРЕННИМИ МЫШЦАМИ, ГЛАЗАМИ И ДЫХАНИЕМ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ГОРМОНОВ

Хорошая новость в том, что люди способны опосредованно влиять на гормональную систему в целом и тренировать гипоталамус в частности довольно простыми способами. В рамках своего курса «Гормональная магия тела» Марина делится с учениками целым рядом секретов. Некоторые из них мы приоткроем в статье.

**На гормональную работу всех органов и систем можно влиять через мышцы (каждый их участок в нашем теле связан с определенными органами). Есть целых 7 слоев мышц: добраться до последнего, самого глубокого, тяжелее всего, а он наиболее тесно связан с гипоталамусом. Среди множества упражнений, которые Марина рекомендует для активизации этих мышц, есть «корсет уверенности» (что-то похожее применяют ораторы накануне публичных выступлений). Нужно поднять плечи максимально высоко к ушам, затем развернуть плечи назад и, сводя лопатки, опустить вниз. Должна получиться прямая, уверенная осанка, приподнятый подбородок. Если в таком положении вы простоите (просидите, пройдете) хотя бы 2 минуты, то нейрохимическая конфигурация в организме кардинально изменится! Начнут вырабатываться тестостерон и ацетилхолин, улучшится эмоциональное состояние (будет больше уверенности, спокойствия). Упражнение полезно, как само по себе, так и под конкретную задачу (например, снизить волнение перед важной встречей).**

**Также для активизации лобных долей мозга нужно работать со своим психологическим состоянием (через практики, медитации, разного рода тренинги) и тренировать рефлексы.** В последнем случае очень эффективны упражнения для глаз (в психологии даже есть целое направление, которое их использует - ДПДГ-терапия): они, в том числе, тренируют умение принимать решения. Полезна здесь и нейрогимнастика, которая способствует синхронизации полушарий мозга. Позитивный эффект на гипоталамус оказывает контраст жары и холода. Поэтому стоит заниматься обливанием холодной водой и ходить в сауну (делать эти манипуляции с телом нужно по специальному алгоритму,

### РЕЦЕПТ ТИБЕТСКОГО ЧАЯ ДЛЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ И ПОЧЕК

**Польза:** снижение уровня кортизола, улучшение желчевыведения, состояния кожи и волос.

**Ингредиенты:** 1 стакан жирного молока, половина стакана воды, чайная ложка пресованного (зеленого или черного) чая пуэр, чайная ложка соли (без горки), столовая ложка топленого масла

**Приготовление:** Медленно помешивая, разогрейте молоко. Непосредственно перед закипанием всыпьте чай и дождитесь закипания смеси (обратите внимание, что молоко не должно пениться). В кипящую смесь влейте воду и снова дождитесь закипания. Добавьте масло и растворите его в смеси, помешивая содержимое. Далее снимите кастрюлю с плиты и перелейте смесь в кружку. Добавьте соль. Размешивайте чай круговыми движениями венчиком (или можете взбить блендером). Процедите полученную жидкость. Пейте горячим - как отдельный прием пищи.



иначе может быть и обратный эффект). А для повседневного использования Марина рекомендует следующее упражнение: зажгите свечку и подержите над ней руку 1-2 минуты. А затем приложите к ней что-то холодное на 1-2 минуты (например, бутылку с водой, лед). Вы добьетесь заметного эффекта, если будете повторять эти действия в течение 1-2 месяцев. Полезные для организма процессы запустятся!

**А еще очень важно работать со своим дыханием.** На своем курсе Марина дает целых 9 видов терапевтического дыхания. Вот один из них: сделайте глубокий вдох на 7 счетов, затем паузу на полсчета и длинный выдох на 7 счетов. Это нужно сделать 4 раза подряд в течение одной минуты. Упражнение не только нормализует гормональный баланс, но и тренирует выносливость. А еще, если вас сильно беспокоит какая-либо ситуация, то, выполнив данную практику, вы заметите, что эмоциональное напряжение, связанное с ней, снизится.

## КУРС «ГОРМОНАЛЬНАЯ МАГИЯ ТЕЛА»

ОТ ОНЛАЙН-ШКОЛЫ «РЕЖИМ РОСТА» МАРИНЫ ЗВОНОВОЙ

**Для тех, кто хочет:**

- продлить активную молодость
- составить свой индивидуальный оздоравливающий рацион
- навсегда обрести стройность
- улучшить гормональное и половое здоровье
- улучшить сон, состояние кожи и волос
- увеличить уровень энергии

Реклама

ЗАПИСЬ НА КУРС: 8-996-018-06-37

ZDOROVYE\_BEZ\_LEKARSTV REGIMROSTA

# КВАНТОВАЯ ЗАПУТАННОСТЬ

## КАК ПРОШЛОЕ ЖИВЕТ В НАСТОЯЩЕМ?

**ТАТЬЯНА  
СМИРНОВА,**  
г. Москва  
автор курсов  
«Деньги - это не  
PRO деньги» и  
«Деньги, приходите!»,  
ментор Reconnection  
и Reconnective  
Healing



Несколько лет назад было доказано существование такого явления, как квантовая запутанность (открытие даже получило Нобелевскую премию). Оно во многом опровергает законы классической физики, долгое время считавшиеся неоспоримыми. Тысячи экспериментов показали, что, если две взаимосвязанные частицы поместить на огромном расстоянии друг от друга и изменить состояние одной из них, то вторая так же МНГОВЕННО и аналогично меняется (будто это отражение в зеркале). Данное открытие подвергло сомнению привычные представления о понятии «время»: для квантовых частиц его словно не существует. Квантовая запутанность продолжает активно изучаться, но уже сейчас можно поразмышлять о ее практической пользе для человека. В частности, это повод по-новому взглянуть на причинно-следственные связи в нашей повседневности, осознать, что изменить в своей жизни можно гораздо больше, чем ка-

жется, и намного более легкими и быстрыми способами.

«Alfa Жизнь» уже не раз публиковала статьи, написанные совместно с экспертом, психологом из Москвы, специалистом по психосоматике с медицинским образованием, автором курсов «Деньги - это не PRO деньги» и «Деньги, приходите!» Татьяной Смирновой, и рассказывала о методах трансформации жизни Reconnection и ReconnectiveHealing, которые она практикует. Именно информация о существовании квантовой запутанности и о том, что время нелинейно, сподвигла ее на собственные исследования, которые привели к пониманию, как можно работать с прошлым человека и даже людьми из его прошлого - для изменения настоящего.

### ОСНОВНОЙ СМЫСЛ КВАНТОВОЙ ЗАПУТАННОСТИ

Для понимания данного феномена как физического явления стоит рассмотреть фотон — элементарную частицу света. Как гласит теория

относительности, если мы посмотрим на мир глазами фотона, движущегося со скоростью света, то мы не ощутим ни времени, ни расстояния. Пространство для фотона как бы сворачивается в точку, и каждое его движение происходит мгновенно: финиш и старт для него - это одно и то же. В его «пространстве» он остается неподвижным. Две запутанные частицы могут быть разделены на миллионы километров, но, по сути, они продолжают находиться в одном месте. Эксперименты с квантовыми телепортациями подтверждают это, демонстрируя, что информация способна передаваться мгновенно, нарушая классические представления о расстоянии и времени.

Данное удивительное явление пытаются объяснить современные теории струн. Они предполагают, что видимое нами трехмерное пространство — лишь часть более сложного многомерного пространства. И в нем сами понятия «время» и «пространство», вероятно, совсем другие. А еще некоторые теории в квантовой механике утверждают, что время может быть... симметрично! То есть связь между прошлым и будущим гораздо более тесная, чем кажется: в каком-то смысле все события многомерного пространства происходят «одновременно». Люди привыкли считать, что все объекты должны существовать в рамках нашего пространства и времени, но квантовая механика демонстрирует, что это не так. «Путешествие» из одного места в другое может происходить мгновенно, так как на более глобальном, пока непознанном уровне разделения на время и расстояние нет.

### НЕЛИНЕЙНОЕ ВРЕМЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Все мельчайшие частицы (которые, как выясняется, нарушают законы «старой» физики) являются в нашем мире частью чего-то большего - упрощенно говоря, энергии, из которой все состоит, в том числе человек. Поэтому можно предположить, что и мы тоже, в той или иной степени, способны мгновенно передавать

**Эксперименты показали, что, если две взаимосвязанные частицы поместить на огромном расстоянии друг от друга и изменить состояние одной из них, то вторая так же МНГОВЕННО и аналогично меняется (будто это отражение в зеркале). Данное открытие подвергло сомнению привычные представления о понятии «время»: для квантовых частиц его словно не существует.**



информацию на большое расстояние и работать со своим прошлым, будто настоящим.

Если говорить о расстоянии, то даже на текущий момент проведено достаточно много опытов, написано немало статей о моментальной передаче данных, да и вы лично наверняка не раз наблюдали феномен: как только подумали о каком-то человеке - он вам тут же звонит. **А что касается прошлого, то, по сути, почти вся психология воспринимает его как часть настоящего личности. Определенные установки, программы поведения, заложенные в нашем детстве, продолжают снова и снова «проигрываться» во взрослой жизни.** События, их зародившие, остались как факт прошлого, но сами программы «живут» в настоящем. И специалисты различных методов помогают людям разобраться в этих установках, мешающих быть счастливым, и заменить их на более полезные.

«Большинство людей не осознает, какую роль в их текущей жизни играют (прямо здесь и сейчас!) зачатие, внутриутробный период, роды, детство, ощущения родителей и прародителей, их страхи, их невысказанные слова, незакрытые гештальты, - говорит Татьяна. - Все это кажется чем-то далеким и уже завершившимся. А с точки зрения последних квантовых открытий, все это до сих пор существует! Только проявляется оно как состояние (то есть некая энергия, определенная частота электромагнитных колебаний, которой мы являемся). И оно безусловно влияет на все, что с нами происходит. **Отношения, здоровье, ресурсы, возможности — все это производные от того, какую энергию мы транслируем (неважно, осознаем мы это или нет). И, когда я говорю, что человек способен изменить свое прошлое, то имею в виду именно изменение состояния, зародившегося в прошлом** (что автоматически отразится на будущем)».

По словам Татьяны, квантовая запутанность - это научное подтверждение того, о чем многие философы и мастера различных практик говорят уже давно: материя реагирует на состояние (энергию), а тело человека - это, по факту, физический отпечаток его энергетического поля, в котором «записаны» и боль родов, и родительская тревога, и травматические события из детства, и прочее. Здесь просится аналогия с тем, что мы знаем о ДНК: там хранится информация, в том числе, от очень далеких предков, но, сколько бы столетий не прошло, она проявляется в настоя-

щем человека. Но уже доказано, что мы можем влиять на наше ДНК, трансформировать его, пробиваясь сквозь условные барьеры времени и родовых программ. Это, как утверждает наш эксперт, и происходит во время проведения сеансов Reconnection и ReconnectiveHealing.

### ТРАНСФОРМАЦИЯ СОСТОЯНИЯ ИЗ ПРОШЛОГО = ИЗМЕНЕНИЕ БУДУЩЕГО

О Reconnection мы уже ранее писали в «Alfa Жизни»: напомним ключевые моменты. В 1993 году мануальный терапевт Эрик Перл открыл особые энергетические частоты. Они представляют собой комплекс энергии, света и информации. Reconnection настраивает человека с «Всемирным Интеллектом», с энергией Земли и самим собой (имеется в виду «Я» высшего порядка - в простом понимании, душа, которая воплощается в теле для проживания определенного опыта). Сонастройкой Reconnection делается только лично, без прикосновения. Проводник (одним из которых сегодня является наш эксперт) выступает в качестве наблюдателя и катализатора изменений, которые человек приглашает в свою реальность. Татьяна является «носителем» этой особой частоты и через внимание и определенную технику производит сонастройку (она делается всего один раз в жизни). От человека требуется только осознанный выбор пойти в свою эволюцию.

А вот для сессии Reconnective Healing не обязательно личное присутствие: сеанс можно проводить даже на расстоянии (опять же, за счет того, что все в мире связано, и у энергии нет границ). **Исцеляющие частоты способствуют энергетическому балансу и гармонизации микрокосма человека.** В результате взаимодействия с частотами Reconnective Healing происходит перераспределение энергии, активируются естественные механизмы самоисцеления. Reconnection и Reconnective Healing позитивно влияют на разные сферы жизни, так как пространство человека гармонизируется.

В последнее время наш эксперт на своих сессиях все чаще работает с прошлым человека (которое, как написано выше, не совсем прошлое), в том числе с тем, о чем он даже не помнит. Это сложно объяснить, но, по словам Татьяны, она «видит» определенные события (состояния) как снимки, слайды. Основное внимание - к ключевым моментам, когда система часто дает сбой. Это, к примеру, зачатие (как переход из тонкого мира в материю и его адаптация к

новому состоянию), внутриутробное развитие, процесс родов, раннее детство. На сеансе она «настраивает» частоты Reconnective Healing на программы из прошлого, и они... меняются! И это влечет значительные изменения в настоящем.

Один из ярких примеров: женщина пришла к Татьяне, желая разобраться в финансовых проблемах. Она годами не могла выбраться из долгов. В ходе сессии Татьяна увидела картину из прошлого: отец сидит в тюрьме из-за денег, мать, будучи беременной, желает повеситься (!) из-за того, что не на что жить... Весь это огромный стресс, страх, долговые программы буквально отпечатались в ДНК ребенка - отсюда бесконечная цепь материальных сложностей. И тогда Татьяна решила направить терапевтические частоты непосредственно на состояние, которое испытывала во время беременности мать клиентки. **Прошло буквально несколько месяцев, и жизнь женщины поменялась. Она не только рассчиталась с долгами, но и начала заниматься успешным бизнесом, который приносит ей приличный доход!**

А еще была клиентка, на всю жизнь которой отпечатался несостоявшийся аборт: мама хотела от нее избавиться не один раз (после рождения она даже не могла закричать сутки). Почти до 50 лет женщина сама себя не принимала, жила с подсознательной установкой, что лишняя в этом мире. Но после сессии Reconnective Healing все изменилось: она впервые по-настоящему полюбила себя и жизнь, что отразилось буквально на всех аспектах повседневности, от отношений с окружающими до состояния здоровья. И подобных историй в практике Татьяны уже не мало.

На работе с обетами, клятвами, обещаниями, которые в прошлом давали себе люди (или их предки), основан целый курс Татьяны под названием «Перезапись долговых программ». Имеются в виду не только денежные долги, но и договоренности с людьми, и долги по ощущению своей жизни. «Закредитованный» (во всех смыслах) человек не создает свою реальность, а отдает себя в управление. **Перезапись долговых установок позволяет освободиться, вернуть себе осознанность и ответственность за свою жизнь.**

По словам Татьяны, в любом возрасте еще не поздно восстановить баланс, перезаписать деструктивные программы, принять избытие вселенной, начать реализовать предназначение, ведь время - условнее, чем кажется.



## Татьяна Смирнова

г. Москва

Более 35 лет

психолог, с медицинским образованием, специалист по психосоматике, эксперт международного уровня по работе с подсознанием

15000+

сессий и консультаций

«Приглашаю вас познакомиться с инструментами, которые помогут раскрыть вашу внутреннюю ценность, осознанность, силу и знания, которыми вы являетесь, и создавать свою жизнь такой, какой вы желаете»

СЕССИИ RECONNECTION И RECONNECTIVE HEALING

АВТОРСКИЕ КУРСЫ  
"ДЕНЬГИ - ЭТО НЕ PRO - ДЕНЬГИ" И "ДЕНЬГИ, ПРИХОДИТЕ!"

ИНТЕНСИВЫ И ВЕБИНАРЫ  
(ОТ ТЕМЫ ДОЛГОВ ДО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ)

Реклама

8-916-125-66-86

[t.me/TatianaRadmilianna](https://t.me/TatianaRadmilianna)

[smirnovatatiana.ru](http://smirnovatatiana.ru)

## КАК ВЕСТИ БИЗНЕС В НЕПРОСТЫЕ ВРЕМЕНА

**Ирина Тихонова,  
создатель сети  
кофеен «Кофе Молли»**

### НА ЧЕМ МОЖНО ЭКОНОМИТЬ, И ЧТО СТОИТ СОХРАНЯТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО?

Сложно не заметить, что сегодня для большинства бизнесов в России наступили трудные времена: покупательная способность основной части населения снизилась, а издержки предпринимателей выросли. За последний год закрылось немало компаний, которые успешно работали больше 10-15 лет, не говоря уже о новичках. Нижегородская сеть кофеен «Кофе Молли» тоже ощущает негативные тренды на себе, но ее создатель Ирина Тихонова позитивно смотрит на будущее. У нее есть ценный опыт оптимизации бизнес-процессов в годы пандемии, и сейчас она активно ищет новые пути для поддержания любимого дела на плаву. Ирина поделилась с «Альфа Жизнью» своим видением, чем бизнесмены могут пожертвовать в период экономического спада, и что, наоборот, нужно стараться сохранять до последнего. Возможно, какие-то ее решения будут полезны для читателей, уже имеющих свое дело или собирающихся его открыть.

Главное, что сделала нижегородка в последние полгода - отказалась от маркетолога. По сути, это человек, являющийся посредником между компанией и рекламными площадками, клиентами. Вероятно, настали времена, когда частным бизнесменам придется убирать разного рода посредников и напрямую взаимодействовать с аудиторией. Если говорить о маркетинге, то, во-первых, сам предприниматель может обучиться рекламным технологиям, а, во-вторых, будет уместно делегирование данной задачи сотрудникам первого уровня. Конкретно в «Кофе Молли» бариста стали получать бонусы за то, что их клиенты оставляют отзывы в Яндекс. «Важно, чтобы сотрудники были заинтересованы в продвижении компании, в которой они работают, чтобы в чем-то даже гордились своей причастностью к ней», - говорит Ирина. - Их лучше именно стимулировать заниматься маркетингом, а не заставлять, и предлагать совершать максимально простые действия, которые даются легко. Предложение клиенту оставить отзыв звучит вполне естественно (если работник имеет нормальные коммуникационные навыки и харизму). Причем, форму этого пред-

ложения мы особо не ограничиваем: иногда бариста придумывают такие креативные решения, которые удивляют даже меня».

Еще Ирина советует предпринимателям реализовывать пет-проекты («пет» - с английского, «домашнее животное»). Это дополнительные бизнесы, которые, прежде всего, создаются для удовольствия и самореализации, но при этом могут приносить дополнительный доход. А, если в основной нише дела пойдут совсем плохо, то можно будет сосредоточить на пет-проекте большее внимание: вероятно, он станет настоящим спасением и превратится во что-то по-настоящему прибыльное. По сути, это можно считать диверсификацией бизнеса. Для Ирины пет-проектом во времена пандемии стало написание книги. Она называлась «Кофейня без франшиз» и была посвящена секретам ведения бизнеса в ее сфере. Главным выхлопом от нее стало резкое увеличение запросов от клиентов на личную консультацию по деловой тематике. И эти консультации до сих пор очень востребованы. Кстати, прямо сейчас нижегородка пишет свою новую книгу.

Также сегодня, как никогда, важно выстраивать доверительные отношения с другими бизнесменами, объединяться для решения общих задач. Необходимо донести до партнеров, контрагентов, что от вас зависит и их успех: если они будут резко повышать цены, ужесточать условия (а так, например, любят делать многие владельцы коммерческих помещений, занимающиеся арендой), то это ударит и по ним тоже. У «Кофе Молли» сегодня очень много бартерных взаимоотношений. Например, компания, поставяющая кофейные зерна, помогает заодно в обучении персонала. А одна девушка, занимающаяся выращиванием растений для офисов, бесплатно украсила цветами филиалы «Кофе Молли». Также вместе с партнерами кофейня проводит множество различных акций, розыгрышей. **Форматы взаимодействия, не требующие больших вложений со стороны участников - это то, за счет чего можно выжить в период экономического спада.**

Еще Ирина рекомендует временно отказаться

от проектов, которые предполагают длительное планирование (на годы). Сегодня слишком нестабильные времена: условия могут резко поменяться. Лучше сосредоточиться на решении задач, которые реализуемы в течение нескольких месяцев. А отдельное внимание и время бизнесменам необходимо выделять для собственного личного развития, стабилизации своего психологического и физического здоровья. Это крайне важно, ведь, если не работать с разного рода деструктивными, отвлекающими, отнимающими энергию факторами, это будет негативно сказываться на самом бизнесе. Способов гармонизации жизни сегодня очень много, от различных медитаций и тренировок до физической активности: каждый может выбрать свой.

А что стоит стараться сохранять до последнего даже в сложный период? Ирина, во-первых, стремится всеми способами удержать цены (без потери качества) от резкого скачка. Это необходимо, чтобы не потерять лояльную аудиторию. А, во-вторых, ее внимание сосредоточено на поддержании атмосферы в заведениях, на хорошем сервисе, на живом контакте с посетителями. «В наших кофейнях мы все строим вокруг людей», - говорит Ирина. - По моим наблюдениям, именно это определяет, возвращается человек или нет. Клиент не должен чувствовать себя «номером заказа». Приятно ощущать, когда тебя помнят, знают, что ты любишь, общаются с тобой не скриптами, а живыми вопросами. Атмосфера всегда сильнее любой рекламы! Среда — это тоже продукт. Свет, музыка, расстояние между столами, тон общения, чистота, запах — все это влияет на состояние сильнее, чем кажется. Человек возвращается в заведение не за вкусом как таковым, а именно за ощущением! Помню, был период, когда мы решили «оптимизироваться» - упростить коммуникацию, ускорить процессы. Формально вместе со скоростью обслуживания вырос и чек. Но по ощущению, из пространства ушло тепло: люди стали быстрее уходить. Я тогда поняла: без человеческого контакта маленький бизнес теряет смысл. Теперь для меня - это последнее, на чем бы я стала экономить».



# БИОРЕЗОНАНСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

## КАК УЗНАТЬ ОБО ВСЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТЕЛЕ, ЗА ПАРУ ЧАСОВ?

Когда современный человек сталкивается с серьезными (или просто непонятными) проблемами со здоровьем, то, в силу дефицита времени, он часто обращается к первым попавшимся специалистам и методам. В итоге, тратится много денег и нервов, и все это нередко безрезультативно. Бывает, разные врачи говорят людям абсолютно противоположные вещи. К счастью, сегодня появляется все больше технологий, способных проанализировать весь организм (а не только отдельные части) за считанные часы. И одно из таких устройств – Sensitive Audit, чья работа основана на явлении биорезонанса. Он сравнивает электромагнитные колебания (частоты) идеально здоровых органов с фактической частотной картиной: там, где фиксируется существенная разница между ними – это и есть проблемная зона. Причем, полученная информация поражает своей точностью! Нутрициолог, специалист по биорезонансному тестированию Мария Лебедева использует Sensitive Audit с 2020 года, и с помощью него помогла уже многим людям справиться с недугами, беспокоившими их годами. Мария рассказала «Alfa Жизни» о том, почему биорезонанс позволяет увидеть организм как на ладони и как лично ее жизнь изменилась благодаря ему.

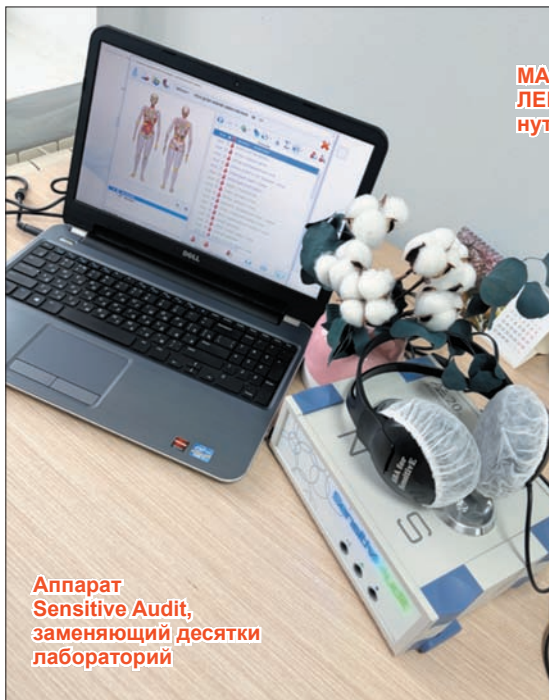
### КАК РАБОТАЕТ БИОРЕЗОНАНС

Каждое живое существо (в том числе вирусы, грибы, бактерии, паразиты) имеет свой диапазон частотных колебаний. Около 100 лет назад американский инженер Роял Райф одним из первых в мире испытал эффект биорезонанса – воздействия электромагнитных волн на биологические объекты. С тех пор данное явление активно изучается. В частности, ученые выяснили, что излучение определенных частот благотворно влияет на организм. Sensitive Audit тоже может генерировать терапевтические частоты, полезные для нас, но все-таки главное его назначение – детальное, всестороннее исследование организма, основанное на биорезонансе.

Аппарат оперирует огромным массивом клинически доказанных данных о нормах и патологиях и сравнивает с ними частотную карту конкретного человека. Устройство способно обнаружить электромагнитные колебания большинства инородных процессов в теле, из-за которых повреждаются здоровые клетки. После сбора информации оно выдает очень подробную характеристику положения дел в организме. Обычным пользователям сложно разобраться в этой массе данных, и здесь задача Марии – расшифровать их, донести основную суть и предложить дальнейшие шаги по исправлению ситуации со здоровьем (от конкретных продуктов питания и витаминов до обращения к узкопрофильному врачу).

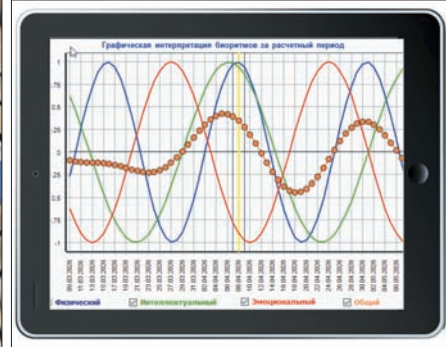
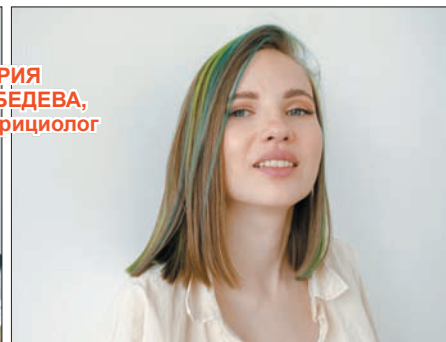
### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Марию привела в нутрициологию (а затем – к биорезонансу) личная история. Проблемы со здоровьем она имела с детства (дерматит, анемия и прочее) и к своему фоновому болезненному состоянию, по сути, уже привыкла. «Все усугубилось после беременности, - вспоминает Мария. - Гемоглобин резко



Аппарат Sensitive Audit, заменяющий десятки лабораторий

МАРИЯ ЛЕБЕДЕВА,  
нутрициолог



снизился, быстро вырос вес, дерматит начал переходить в псориаз, не было энергии ни на что, в том числе заботу о ребенке. Ощущала, что стремительно старею. Последней каплей стала болезнь трехлетнего сына: она побудила меня взять себя в руки и начать изучать основы функционирования организма и нутрициологии. Еще в тот период я тратила огромные средства на разного рода обследования: на анализы и врачебные консультации уходила почти вся зарплата. В какой-то момент поняла, что нужно искать более экономную альтернативу. И так я познакомилась с биорезонансным тестированием. Из всех существующих на рынке приборов выбрала Sensitive Audit – прежде всего, из-за большой точности данных, которые он предоставлял. В дальнейшем я в этом убедилась сама, когда получила возможность просканировать большое количество людей: они приходили ко мне, желая проверить диагнозы или найти истинную причину проблем со здоровьем (часто диагноз врача лишь констатирует следствие, а не показывает причину формирования текущего состояния). Жалобы клиентов, лабораторные анализы и показания прибора удивительно точно совпадали! И я четко решила, что нужно делать биорезонансное тестирование одним из ведущих направлений своей деятельности».

Благодаря Sensitive Audit Мария смогла справиться со всеми основными проблемами, с которыми она мучилась большую часть своей жизни. А если у нее возникают новые болезненные или дискомфортные ощущения, она теперь не бежит сдавать анализы, а просто проходит тестирование на приборе, подключив датчики – головные мониторы в виде обычных наушников и металлические пластинки, на которые нужно просто положить ладони. Непосредственно на считывание информации уходит около 7 минут, а ее полная расшифровка специалистом длится чуть больше часа. Получив данные те-

стирования, Мария решает, что делать дальше (например, начать принимать определенные БАДы, менять питание, режим). Это огромная экономия времени и денег!

### ТЕСТИРОВАНИЕ, МЕНЯЮЩЕЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пожалуй, основной запрос, с которым люди обращаются к Марии: «Со мной что-то происходит, но не понимаю что!» Они приходят с набором симптомов, причины которых могут быть самыми разными (общая усталость, головная боль, нарушение сна, дискомфорт в ЖКТ...). Довольно часто к эксперту идут люди, желающие найти причины поставленных им диагнозов. И нередко истинные причины оказываются совсем иными (в сравнении с предполагаваемыми)! Например, у одной женщины определили токсический гепатит, но оказалось, что это лишь следствие. С функцией печени на самом деле было все в порядке: проблемы были в щитовидной железе, а печень лишь пыталась справиться с последствиями. Неудивительно, что лечение у гастроэнтеролога не приносило результата! Но Мария с клиентом выбрали, в итоге, верную стратегию: он пошел к эндокринологу.

Иногда полностью уверенные в своем здоровье люди (спортсмены, специалисты по лечебному голоданию...) обнаруживали, что с ними далеко не все в порядке: идут скрытые негативные процессы, а некоторые органы работают на износ. Это побуждало их скорректировать свой повседневный режим. А еще были клиенты, которые после тестирования сменили место работы, так как наглядно увидели, что условия труда (контакт с химикатами, грязный воздух...) ежедневно разрушают их здоровье.

**Если вам важно заботиться о своем здоровье, вы хотите знать, что на самом деле происходит в вашем организме и опробовать на себе биорезонансное оборудование, пишите Марии Лебедевой в Мах по телефону 8-910-105-9358 или в ТГ @biorezonans\_nn.**



## В ЦИФРАХ

Дата регистрации

10 апреля 2006

2500 детей

Получили поддержку фонда  
в той или иной форме за 20 лет

500 детей

Прошли бесплатную комплексную  
реабилитацию за 5 лет  
в Центре сенсорной реабилитации,  
созданном фондом в 2021 году

ЕВА ФАМИНСКАЯ

## НИЖЕГОРОДКА, ДЕЛАЮЩАЯ МИР ДОБРЕЕ

В этом году исполняется 20 лет одному из самых известных благотворительных фондов Нижнего Новгорода - БФ «Нижегородский». Он специализируется на помощи детям с тяжелыми заболеваниями, а также воспитанникам детских домов. За эти годы фонд реализовал сотни масштабных проектов: жизнь тысяч ребят благодаря этому стала хотя бы чуточку лучше и светлее. Его действующий руководитель - наша сегодняшняя героиня, лауреат нижегородской премии «Женщина года» Ева Фаминская. Данную деятельность она совмещает с управлением одной из самых востребованных автошкол Нижнего Новгорода. Ева рассказала «Альфа Жизни», как ей удается развивать два крупных проекта одновременно, что является предметом особой гордости БФ «Нижегородский» и как отличить настоящую благотворительность от плодящихся мошенников.

- Ева, ваша сеть автошкол «Колесо» открылась в далеком 2008 году. Помните, как все начиналось? И как у вас получается уже столько лет быть на плаву в столь конкурентной нише?

- Автошколу открывала моя мама вместе со своей подругой. Я в возрасте 16 лет стала работать там администратором, и со временем начала брать на себя больше управленческих функций. Так что свой опыт в бизнесе я нарабатывала постепенно. Почему все эти годы у нас почти нет проблем с набором учеников (хоть мы особо не рекламируемся)? Хорошее сарафанное радио! Прошедшие обучение искренне советуют нас своим знакомым. А рекомендуют они потому, что мы скрупулезно относимся к своей работе, уделяем внимание мелким нюансам, постоянно обновляем автопарк, имеем свой автодром и т.д. Качество обучения в «Колесе» подтвердил конкурс «Безопасная дорога», проходивший под патронажем ГИБДД в августе прошлого года. Нужно было на скорость выполнять различные упражнения. В итоге, ученики школы заняли призовые места, а наш инструктор был

признан лучшим!

- Насколько тяжело девушке управлять мужским коллективом?

- Пожалуй, даже легче, чем женским. Мужчины обычно логичны, прямолинейны, а представительницы слабого пола любят хитрить, увиливать, недоговаривать.

- Посещали ли вас мысли бросить заниматься автошколой?

- Да, и нередко. В этой сфере много рутины, напряжения, часто возникают форс-мажоры, требующие немедленных шагов. Еще нужно постоянно подстраиваться под изменения в законодательстве. Но меня держит огромный путь, который мы прошли, и то, что в данной сфере я знаю абсолютно все.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ -  
ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ДЕНЬГИ

- Как в вашей жизни появилась благотворительность?

- Я обучалась в клубе управленцев «Золотой Запас». Его руководитель Михаил Кузнецов, успевший меня хорошо узнать, однажды сказал, что я обладаю всеми необходимыми качествами, чтобы возглавить благотворительный фонд «Нижегородский» (шел 2021 год). А у меня тогда еще был сложный период в жизни: очень хотелось переключиться, забыть о проблемах. Новая деятельность, как раз, отлично для этого подходила. Но, забегаю вперед, могу точно сказать, что теперь я не представляю свою жизнь без помощи детям. Чувствую, что это моя миссия! Я продолжила заниматься благотворительностью, даже если бы мне за это не платили.

- В чем сегодня заключается деятельность БФ «Нижегородский»?

- Мы собираем средства на помощь больным детям, организуем их лечение, обучение и досуг, являемся связующим звеном между благотворителями и нуждающимися, устраиваем различные мероприятия для деток и их родителей (а это в 90% случаев - одинокие мамы, ведь папы, как правило, эмоционально не выдерживают труд-

ностей, связанных с детьми с особенностями). У фонда работает сайт, где мы регулярно выкладываем информацию о ребятах, которым можно помочь. Конечно, мы не забываем и про детские дома, в том числе находящиеся в дальних уголках нижегородского региона. И особое наше достижение - собственный реабилитационный центр (Центр сенсорной интеграции), открытый в 2021 году. Здесь дети до 14 лет могут пройти множество процедур, записаться на ЛФК, к логопеду, психологу, массажистам и т.д. Это место, где происходит настоящее чудо: дети, которые не могли смотреть в глаза, начинают улыбаться, а те, кто не ходил, делают свои первые шаги. И все это — абсолютно бесплатно! Центр успел принять уже около 300 детей, и одно из его главных достоинств - то что, он позволяет развивать ребят системно, от курса к курсу.

- Наверняка туда могут попасть далеко не все желающие...

- Да, при этом очередь расписана на полгода вперед. Для нас главное, чтобы в центр попадали те, кому сложнее всего - дети из малоимущих семей. Поэтому мы всегда тщательно проверяем данные - как справки о доходах, так и информацию о заболеваниях. А для подстраховки еще изучаем соцсети родителей претендентов, а то часто бывало, что по документам у человека - скромный доход, но при этом у него на странице множество фото из путешествий.

- Сегодня существует множество видов мошенничества, связанного с благотворительностью. Поделитесь, как не нарваться на «фейковые» фонды и сборы?

- Я, кстати, сама, когда еще не работала в этой сфере, сталкивалась с обманом. Например, у нас в автошколе стояла коробка для помощи больным детям. Потом выяснилось, что организатор сбора почти все потратил на себя. И в принципе это нередкое явление, когда компания проводит формальное мероприятие, дарит там символические подарки, делает фотоотчет об этом, а львиная часть собранных средств

просто осваивается... Поэтому прежде, чем отдавать кому-то деньги, стоит зайти на сайт благотворительного проекта и ознакомиться с отчетами о его деятельности за длительный период. Если фонд проявляет активность в последние несколько месяцев, а до этого была длительная тишина - это повод задуматься. И, конечно, тщательно просмотрите соцсети. У нашего фонда на сайте есть все отчёты — годовые, ежемесячные, с фотографиями и документами: ознакомиться может любой желающий в любое время. Фонд зарегистрирован в реестре НКО, участвует в рейтингах прозрачности.

**- БФ «Нижегородский» проводит много крупных мероприятий в городе. Какие из них вызывают у вас особую гордость?**

- Думаю, это благотворительная елка 2025 года. Мы собрали в ДК «ГАЗ» более 1000 человек. Это дети с особенностями, из детдомов, социально-реабилитационных центров, неблагополучных семей, и, конечно, их родители. Ребята сначала играли в холле с новогодними персонажами, потом смотрели спектакль на сцене, а в конце их ждало множество подарков. На этой ёлке мы торжественно вручили сертификаты на реабилитацию на общую сумму 1 500 000 рублей.

**- Поделитесь некоторыми вдохновляющими историями детей, получивших вашу поддержку.**

- Например, мальчик Саша пришёл к нам совсем маленьким (ещё до школы). В этом году ему исполнится уже 18 лет. Фонд не просто оплачивал ему реабилитацию: мы стали для него своего рода семьёй. На протяжении всех этих лет мы были рядом: помогали с лечением, дарили новогодние подарки, приглашали на праздники. Но главное — познакомили его со следж-хоккеем. Теперь спорт стал его жизнью! Саша регулярно участвует в местных турнирах и трижды ездил на международный фестиваль адаптивного хоккея... Есть у нас девочка Полина: когда её выписывали из больницы после тяжёлой родовой травмы, прогнозы были очень неблагоприятные. Но мама Елена не опустила руки. С 1 года и 4 месяцев Полина начала проходить реабилитацию. Фонд сначала помогал оплачивать курсы в разных клиниках, а после появления собственного реабилитационного центра девочка стала заниматься там. И сегодня Полина, которая по прогнозам врачей могла бы остаться совсем без движения, ходит небольшие расстояния сама и учится в обычной школе... И таких чудесных историй очень много. Часть из них мы выкладываем в наши соцсети.

**- Многие считают, что благотворительностью имеет смысл заниматься только богатым людям и крупным организациям, а лично их скромная лепта погоды не сделает...**

- Это заблуждение. Представьте, например, что 1000 человек скинулись по 500 рублей: это уже 500000! Вообразите, что может сделать эта сумма! Плюс помощь может заключаться далеко не только в деньгах. Мы, например, часто сотрудничаем с людьми, которые организуют разного рода события, от Мафии до фестивалей: часть дохода от них идет на добрые дела. Или, к примеру, не так давно психолог безвозмездно проводил групповую сессию для мам детей с ДЦП. Некоторые люди и организации ремонтировали детские дома и их территории. Закрывающиеся магазины на маркетплейсах уже не раз отдавали нам нереализованные вещи... То есть форматы взаимодействия с благотворительным фондом очень много: было бы только желание! Если вы в себе чувствуете потребность помогать, но не знаете как это сде-

лать - пишите и звоните в наш фонд.

**- Какие новые проекты планирует фонд в 2026 году?**

- Я бы отметила, что мы выиграли грант, позволяющий проводить реабилитацию взрослых детей - от 14 до 18 лет. Обычно этот возраст находится не в фокусе внимания благотворителей. Но потребность в поддержке у них столь же сильная! Будут, конечно, и мероприятия в честь 20-летия фонда. Так, мы запустили цикл «Истории, которые согревают»: это встречи с нашими подопечными, выросшими вместе с фондом. Мы рассказываем о них в соцсетях, а скоро выпустим серию интервью, где они сами поделятся, как сложилась их жизнь. Еще был объявлен конкурс рисунков среди наших детей на тему «Моя семья и фонд». А в мае пройдет большой благотворительный спектакль: мы соберём всех подопечных, будут аниматоры, мыльные пузыри, ростовые куклы, мастер-классы. Хочется, чтобы каждый, кто был с нами все эти годы, почувствовал, что это и ЕГО праздник.

**МЕНЯЛАСЬ, КОГДА ШЛА В САМЫЕ СИЛЬНЫЕ СТРАХИ**

**- Как вам одновременно удается управлять автошколой и заниматься делами большого фонда, да еще при этом - уделять внимание семье?**

- Жесткий тайм-менеджмент. Я планирую абсолютно все, вплоть до семейных дел (собственно, этому я научилась в «Золотом Запасе»). Такое планирование снижает стресс и позволяет быть уверенной, что большинство ежедневных действий, стоящих в графике, будет успешно выполнено. А не сойти с ума в таком насыщенном режиме мне помогают медитации. Под ними я понимаю множество телесных, энергетических и эмоциональных практик. Периодически я езжу на ретриты: осознанное уединение на Кавказе, Алтае и в иных местах не раз помогало мне перезагрузить сознание. Кстати, все свои поездки в

другие регионы и страны я тоже тщательно и задолго планирую. Путешествия я воспринимаю как проверенный способ получения энергии для реализации проектов в Нижнем Новгороде.

**- Наш журнал тесно связан с тематикой саморазвития. Интересно узнать, были ли в вашей жизни тренинги, практики, которые радикально изменили вас как личность?**

- Заметила, что меняюсь тогда, когда шла прямиком в свои самые сильные страхи. Например, выступление на публике всегда было для меня огромным стрессом. Были даже случаи, когда я чуть ли не падала в обморок на сцене и когда меня даже парализовало. При этом я прошла множество актерских и ораторских курсов, знала много техник и приемов, но все это не помогало. Но несмотря на это я согласилась играть роль в благотворительном спектакле. Поначалу роль давалась мне очень тяжело, но через некоторое время, когда мы выступали с этим спектаклем в Москве, я впервые получила удовольствие от процесса. Это было незабываемо! Я смогла преодолеть боязнь публики, и теперь меня даже приглашают в качестве ведущей на некоторые мероприятия. Поэтому всем советую делать то, что вызывает наибольший страх! И пусть (если говорить о выступлениях) на вас смотрят ваши знакомые, перед которыми особенно стыдно опозориться: это отличная закладка на будущее!

**- Как изменилось ваше отношение к самой сути благотворительности за годы работы в БФ «Нижегородский»?**

- Я осознала, что благотворительность — это не про жалость. Это про то, что каждый человек может стать чудом для кого-то, и про осознанный выбор - изменить к лучшему чью-то судьбу. Даже 500 рублей — это уже помощь, даже один час волонтерства — уже вклад. Начать делать добро можно хоть сегодня! На сайте [www.bfnn.ru](http://www.bfnn.ru) есть вся информация и контакты.





# НАТАША КОРОЛЕВА: «НЕ ПЕРЕЖИВАЛА БЫ ИЗ-ЗА ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, ЕСЛИ БЫ НЕ ПРОФЕССИЯ»

1 апреля в ресторане «Краса» прошел паблик-ток с участием певицы Натальи Королевой. Заявленная тема мероприятия, организованного компанией «Герофарм» (российским производителем препаратов для лечения диабета и ожирения) - «Здоровая стройность». Артистка рассказывала о том, как она в течение жизни боролась с лишним весом, каких правил правильного питания придерживается, какие предпочитает фитнес-тренировки. Гостя из Москвы успела ответить и на несколько вопросов от «Alfa Жизни». Также в этот день прошел кулинарный мастер-класс от певицы: под ее руководством местный повар приготовил полезный салат, в составе которого были зеленые салатные листья, обжаренный тунец, оливки и легкая заправка (то есть клетчатка, белок, витамины и полезные жиры). Помимо Натальи, на встрече присутствовали еще несколько спикеров, в том числе известный нижегородский врач-эндокринолог Екатерина Иванова (некоторые ее интересные высказывания мы также публикуем в данном материале).

- Наталья, расскажите про ваши взаимоотношения с лишним весом. Как часто в своей жизни вам приходилось заставлять себя худеть?

- Неоднократно. Но в молодые годы это было сделать довольно легко. Надо отметить, что я не была худышкой уже в юности. Помню, в эстрадно-цирковом училище, где я обучалась, мне намекали, что могут возникнуть сложности со сдачей экзаменов из-за лишнего веса. После беременности был особенно сильный набор килограммов... Но знаете, каждый раз я чувствовала грань, за которую нельзя переходить: в определенный момент брала себя в руки и начинала работать над собой. После 40 лет уже стало сложнее. Причем, в моей жизни появилось больше спортивных занятий и правильного питания (я отказалась от мучного, молочки, продуктов с глютеном и т.д.), но накопленные излишки уходили с трудом. Возможно, во многом здесь сыграла роль генетика. Моя сестра и мама так же начали активно набирать вес именно к 40-50 годам. И, по большому счету, пропорции, кото-

рые я имею в свои 53 года (67 кг при росте 162 см) - это более-менее нормально для моего возраста. Лишнее на мне распределено аккуратно и равномерно: чуть-чуть на животике, чуть-чуть на ручках, чуть-чуть на спинке. Если бы у меня была другая профессия, то, возможно, я бы даже не стала прилагать усилий, чтобы что-то изменить. Но сцена обязывает быть в определенной форме, а главное, я стала чувствовать, что мне уже физически тяжело выступать. А страдать я не хочу! Поэтому сейчас нацелена сбросить 5-7 килограммов. К сожалению, одного фитнеса и здорового питания сейчас уже недостаточно: вот почему я обратилась к фармацевтике.

- В «Alfa Жизни» мы не раз писали про тему похудения и пришли к глобальному выводу, что процесс набора лишних килограммов процентов на 90 связан с психологией, с мыслями в голове. А вы лично пытались разобраться с психологическими причинами ваших проблем с весом?

- Нет, потому что считаю, что в моем случае связи между комплекцией и какими-то нераз-



Маникюр | Педикюр | Стрижки  
Окрашивание | Массаж | Визаж  
Косметология | Депиляция  
Ресницы | Брови | Солярий

Ул. Минина, д. 18  
☎ 410-70-88 [kukla-salon.ru](http://kukla-salon.ru)



Уникальная техника окрашивания  
"Камуфляж седины  
ОРИДЖИНАЛ"

- ★ Ровный плотный цвет без эффекта отросших корней
- ★ Стойкость цвета, рельеф и блеск до 3 месяцев

СЕРТИФИКАТ НА \*ДО 31.05.26

1000 РУБ.\*

НА ЛЮБЫЕ УСЛУГИ МАСТЕРОВ  
САЛОНА КРАСОТЫ "КУКЛА"

\*МОЖНО ОПЛАТИТЬ ДО 20% СТОИМОСТИ УСЛУГ



решенными внутренними противоречиями почти нет. Стресс я не заедаю: наоборот, во время сложных ситуаций и переживаний есть не могу. А лишние отложения всегда накапливались постепенно, а не резко. Повторюсь, мне было бы вполне комфортно в моих размерах, если бы не сцена.

**- Какую роль играет фитнес в вашей жизни?**

- На стандартных тренажерах я не занимаюсь, хотя мой муж рекомендует тренироваться с железом. Все-таки считаю, что это больше для мужчин, а нам, девочкам, нужно делать упор на растяжку. Мой любимый аппарат - виброплатформа. Она реально эффективна, так как все мы состоим из вибраций. 1 час тренировки на качественной виброплатформе способен заменить 3 часа занятий на тренажерах. Только не путайте это с эффектом от дешевых китайских виброплатформ, продающихся на маркетплейсах: это совсем другое!

**- Как вы относитесь к интуитивному питанию (вместо приема пищи по расписанию)?**

- Положительно. Посмотрите, например, на младенцев, у которых, естественно, нет никаких стереотипов о питании: они просят есть не в определенные часы, а тогда, когда им действительно нужно. Считаю, что принимать пищу следует при появлении аппетита: заставлять себя не стоит. Я, к примеру, до 12:00 обычно вообще есть не хочу. Конечно, тут нужно учиться тонко чувствовать свой организм! Отмечу, что формат «завтрак-обед-ужин в определенные часы» был актуален лет 40 назад, когда у большинства людей был примерно одинаковый рабочий график. А сегодня очень многие не имеют жесткого графика, сами формируют свой распорядок дня, а потому у них иной формат приема пищи.

**- Какие еще советы по поддержанию здоровья вы могли бы дать читателям?**

- Старайтесь ложиться спать до 12 ночи. В моем безумном рабочем режиме здоровый сон реально спасает (иначе поехала бы крыша). Еще советую всем регулярно пить теплую воду, особенно натощак. Лично я всегда хожу с термосом (даже, как видите, взяла его сегодня в ресторан). Эту привычку переняла во время своего путешествия в Китай: там повсюду стоят аппараты с горячей водой, и люди носят при себе термосы... И, конечно, необходимый ежедневный объем в 2,5 литра стараться выпивать!



**Мастер-класс по приготовлению полезного салата по рецепту певицы Натальи Королевой. Готовит повар ресторана «Краса»**

**- Есть стереотип, что женщины с формами обычно более жизнерадостные, чем совсем худые. Что вы думаете об этом? Ощущается, что вы почти всегда находитесь в позитивном настроении...**

- Думаю, формы здесь роли не играют. Лично я, наверное, просто получила много любви в детстве, и теперь транслирую ее всему миру. Кстати, у меня даже злиться особо не получается: со стороны мое недовольство обычно выглядит по-доброму. И это семейное: жизнерадостность всегда отличала и мою маму, и бабушку. В сложные моменты жизни (а их было немало) позитивный настрой постоянно спасал.

**ВРАЧ ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА  
ОБ ОСНОВАХ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:**

- Тело расстается с жировой тканью в сбалансированном состоянии. То есть не стоит отказываться полностью от подавляющего большинства продуктов: нужно уменьшить процент потребления того, что способствует набору веса. Белок является ключом к сытости и стройности. Именно он активирует гормон лептин, отвечающий за насыщение: чем больше в нашем рационе белок, тем меньше нам хочется есть. Плюс это строительный материал для мышц, который помогает худеть красиво. Следите за тем, чтобы в порции еды (при 3-4 разовом питании) содержалось хотя бы 20-30 грамм белка. Еще очень полезна клетчатка, которая содержится, к примеру, в листовой зелени, крахмалистых овощах, многих ягодах, семенах чиа. Она является своего рода «метелкой» для сахара. Нужны для организма и качественные жиры (особенно для женщин): они способствуют выработке гормона молодости эстрогена, а также коллагена. Такие жиры есть, например, в авокадо и в хорошем оливковом масле. Важны

и сложные углеводы, дающие нам энергию, поэтому не стоит радикально расставаться со всем сладким в рационе.

**О ЗАВТРАКЕ:**

- Завтракать нужно тогда, когда организм к этому готов. Должно пройти, как минимум, 40 минут после естественного пробуждения ото сна. А если человек встает в стрессе, чтобы успеть по своим делам, то и 40 минут недостаточно. Лучше прием пищи отложить.

**ПРО ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ:**

- Если питание не приводит к метаболическим нарушениям, а человек прекрасно себя ощущает, то такой формат приема пищи в целом приемлем. Но не нужно забывать, что в нашем организме ферменты для пищеварения вырабатываются по строгому графику: так задумано природой. Поэтому более правильно все-таки есть в определенные часы. Тоже самое можно сказать и о модном интервальном голодании, когда человек может не есть от 8 до 16 часов. Люди при таком режиме действительно довольно часто чувствуют себя лучше, но возникают побочные эффекты, которые, в итоге, способны привести к хирургическому вмешательству.

**О РОЛИ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ  
В НАБОРЕ ВЕСА:**

- Конечно, генетику никто не отменял, но, по сути, эту самую генетику мы формируем сами. Привычки пищевого поведения, сформировавшиеся в конкретной семье - намного важнее! Дети набирают килограммы, прежде всего, потому, что их родители питаются неправильно (например, каждый день готовят стол, словно на праздник), и они впитывают эту традицию. Кстати, людям с ожирением, приобретенным в детстве, крайне сложно похудеть до нормальных параметров.



**Светлица**  
мастерская рукоделия

**СВЕТЛИЦА — творческая мастерская с атмосферой русского уюта**

*«У женщины в русском доме всегда был свой уголок, где она вышивала, творила и принимала других женщин. «Светлица» - это место встреч для разговоров, совместной ручной работы, чаепитий и проживания жизненных историй»*

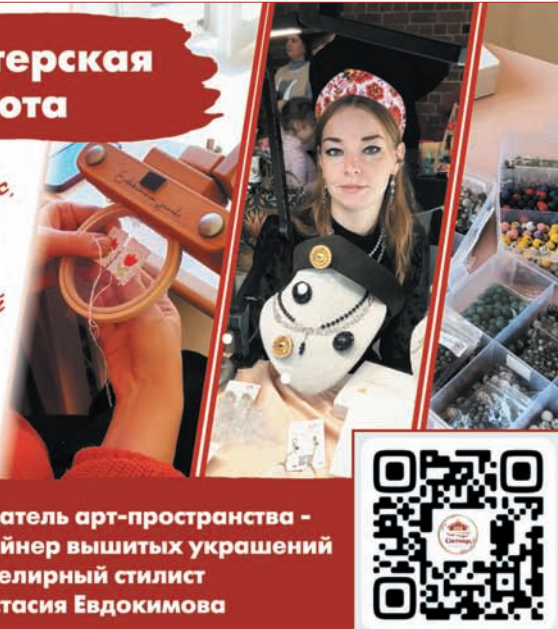
- ⊗ **Мастер-классы для детей и взрослых**
- ⊗ **Ювелирные встречи**
- ⊗ **Выездные мастер-классы**
- ⊗ **Трансформационные игры**
- ⊗ **Украшения в русском стиле (в наличии и на заказ)**



Реклама

**Создатель арт-пространства - дизайнер вышитых украшений и ювелирный стилист Анастасия Евдокимова**

☎ **8-962-513-28-73**



# ALFA ЗОЖ 6

## МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

5 апреля в пространстве восстановительного фитнес-центра «КАМО» прошел шестой фестиваль здоровья и телесных практик Alfa ЗОЖ, организованный журналом «Альфа Жизнь». Он собрал нижегородцев, которые заботятся о своем теле и собираются прожить, как минимум, до 100 лет. С 11 утра до 9 вечера участников ждали десятки тщательно отобранных мастер-классов, от занятий йогой и растяжкой до массажа, фейсбилдинга, танцев и знакомства с новейшими компьютерными технологиями. Alfa ЗОЖ выделяется среди других физкультурно-оздоровительных городских мероприятий очень насыщенной и разнообразной программой и тем, что развитие тела здесь рассматривается в тесной связи с психологией, познанием своего внутреннего мира.



«Мы уже второй год подряд проводим фестиваль на площадке фитнес-центра «КАМО», и она нам очень нравится своей объединяющей атмосферой, уютом, конфигурацией, позволяющей участникам и тренерам очень быстро переходить с локации на локацию, подсматривать, что происходит на других мастер-классах, - рассказывает один из организаторов Alfa ЗОЖ Олег Братухин. - Что касается программы нынешнего фестиваля, то нам, кажется, удалось достичь максимального баланса. Не наблюдалось доминирования какого-то одного формата, одной темы. Под все основные запросы было много вариантов активности. Нашли свое и те, кто любит практики с взаимодействием с противоположным полом, и те, кто хотел интенсивно подвигаться и потанцевать, и ценители телесной психологии, медитаций, массажа, и желавшие узнать секреты омоложения лица и укрепления позвоночника, и нуждавшиеся в ценных советах по нутрициологии и похудению».

Alfa ЗОЖ не мог обойтись без тренинга создателя центра «КАМО», известного в городе кинезиолога и реабилитолога **Камо Мирзояна**. В рамках мастер-класса «Треугольник здоровья» участники смогли узнать много интересного о функционировании человеческого организма. Речь шла не только о костно-мышечной системе, но и о многом другом, в том числе зрении. Еще в этот день Камо Мирзоян демонстрировал, как рабо-

тает подвесной тренажер экзарта, на котором можно заниматься в его центре. Мастер Школы «Стихия Вин Чунь» **Владимир Никифоров** показал собравшимся упражнения, помогающие управлять своими эмоциями и укреплять позвоночник. Тренер студии «Бережно» **Ксения Парушева** провела мастер-класс по улучшению мобильности суставов и растяжке основных мышечных групп. А вместе с йоготерапевтом, тренером студии «Fitara» **Натальей Смирновой** участники опробовали комплекс упражнений, направленных на развитие силы, гибкости и выносливости спины.

Массажные практики на Alfa ЗОЖ 6 поражали своей разносторонностью. Некоторые из них были хорошо знакомы постоянным посетителям ALFA-фестивалей. Например, как всегда, выстроились очереди из желающих на сеансы Ладания и нейросоматики от **Евгения Никитина** и его большой команды. На локации «Access Bars» **Ольга Шолохова** и **Милена Кренделева** работали с точками на головах. Они называются «барами» и «отвечают», по словам специалистов метода, за различные жизненные аспекты, такие, как отношения, деньги, старение и т.д. В кабинете у **Валентины Сысыкиной** гости имели возможность прочувствовать на себе миофасциальный массаж. И, конечно, особенный ажиотаж на фестивале вызвала локация от спа-салона «Чилл Сити». Там работала девушка из Тайланда - настоящий мастер тайского массажа, оказывающего многогранный оздоровительный

и энергетический эффект.

Был на фестивале и тренер, приехавший в Нижний из далекого Камеруна. Специалист по массажу **Сед** вместе с коллегой, крийя йогом **Юлией Амрит** провел практику «Дыхание тела. Встреча культур». На нем участники со своими партнерами познавали себя и друг друга через дыхание, движение и прикосновения. Также ощутить приятные эмоции от взаимодействия с представителями противоположного пола можно было на практиках **Дмитрия Кудрявцева** («Тантра»), **Дмитрия Гусева** («Энергетическое изобилие») и **Ольги Силкиной**, чей мастер-класс включал сразу две техники - осознанное включение и палсинга. В последнем случае партнеры покачивали тела друг друга в ритме их естественных волн движения, что приводит к восстановлению целостности организма.

Целый ряд мастер-классов и локаций фестиваля были посвящены теме молодости лица. Первооткрыватель фейсбилдинга в Н.Новгороде **Ирина Кулагина** провела МК по костной гимнастике: участники узнали немало интересного о строении различных костей черепа и выполнили упражнения для укрепления костной составляющей лица. Постоянный гость ALFA-фестивалей, косметолог **Марго Эстетик** поделилась своим бесценным опытом в уходе за кожей лица в домашних условиях. Участники, помимо прочего, учились правильно применять таких известных





# ПРИРОДА АГРЕССИИ

Продолжение.  
Начало на стр.4

Мальчик, естественно, начал прятать агрессию внутри себя. А далее это перенеслось на всех женщин в его жизни, в том числе жену (не мог ей слова поперек сказать). В итоге, в 29 (!) лет у него случился инсульт. Кстати, молодой человек говорил, что в целом его устраивали отношения с женой, что, вроде бы, и не хотелось с ней спорить. Но наше тело знает и помнит больше, чем мы».

В данной истории проявилась одна из главных проблем современного мира. Она имеет название «Алекситимия» - непонимание собственных эмоций. Оно идет из детства: ребенку запрещают проявлять чувства («Не ори!», «Не бегай!») - он их прячет в себе, а потом совсем перестает понимать, что испытывает. Люди могут достичь большого успеха, накопить массу вещей, иметь все внешние атрибуты благополучия, но не получать от этого удовольствие. Все из-за неумения определять свои истинные желания. Если человек умеет выражать агрессию и другие эмоции, у него гораздо меньше шансов потерять себя и больше возможностей прожить жизнь так, как хочется, а не так, как нужно другим.

Правда, не стоит путать истинную (соответствующую реальному чувству) агрессию и ложную. Бывает, что за агрессивным поведением, грозной внешностью люди прячут свою ранимость, неуверенность, психологические травмы. Здесь тоже имеет место алекситимия, только в другой форме. И опять причину здесь стоит искать в детстве: скорее всего, человеку внушали, что нельзя плакать и показывать свою слабость. Но ведь сама слабость при этом никуда не девается!

Итак, выражать агрессию не просто можно, но и необходимо, чтобы не подорвать свое здоровье и избежать психического срыва в тяжелой форме. В то же время мы не можем постоянно ругаться и бить всех, кто нас задел. Агрессию приходится выражать другими способами. Не всегда они равноценны возникшему раздражению, но снять напряжение вполне реально. Скажем, если вас обидел тот же начальник, то можно пожаловаться на него своим близким, выговориться: уже станет немного легче. [Продолжение на сайте zen.yandex.ru/alfalifenn](http://zen.yandex.ru/alfalifenn).



Как известно, все во вселенной представляет собой энергию - электромагнитные колебания определенной частоты. И звук - одна из самых наглядных иллюстраций этого. Мы его не видим, но хорошо чувствуем, можем регулировать его силу и частоты. Вся современная музыка делается в программах, работающих с волнами: ты просто нажимаешь несколько кнопок на виртуальном оборудовании, и звук скрипки (за счет изменения волны) превращается в саксофон или гитару. Есть звуковые частоты, которые оказывают разрушительное воздействие на человека (например, фактов применения звукового оружия с каждым годом все больше). А некоторые, наоборот, исцеляют, гармонизируют наше состояние (звучание тибетских чаш, церковных колоколов...). Свойства звука сегодня активно внедряются в повседневный быт: к примеру, не воспринимаемые человеческим ухом частоты применяются для отпугивания диких животных.

Исследования по использованию звука, как в деструктивных, так и в терапевтических целях, ведутся еще с середины прошлого века. А примерно 30 лет назад оформился метод под названием «Нейроакустика». Его смысл - точечное применение исцеляющих звуковых частот под конкретные запросы индивида. Все, что нужно делать - просто надеть наушники и слушать в течение 4-60 минут специально настроенные частоты. Одним из специалистов метода в нашем регионе является астропсихолог Светлана Абросимова. Нейроакустикой эксперт из Богородска занимается около полугода, но уже ощущает значимые позитивные изменения, как в своей жизни, так и в жизни клиентов.

«Человек, как и любое живое существо, постоянно излучает электромагнитные импульсы и сам находится под влиянием разного рода волновых колебаний, - рассказывает Светлана. - А самое мощное воздействие на наше тело оказывает непосредственно планета Земля: ее вибрации получили название «Резонанс Шумана». Частоты Земли были открыты в середине 20-го века (тогда они составляли около 7 Гц), и с тех пор регулярно измеряются. До 2012 года они в целом оставались стабильными, но потом стали резко повышаться. На начало 2026 года их среднее значение составляло уже 26 Гц (и были моменты, когда они повышались в 3 раза). Интуитивно понятно, как важно, чтобы частоты колебания людей соответствовали частотам Шумана: дисбаланс будет приводить к разного рода проблемам со здоровьем и психикой. Сегодня существует немало различных телесных и медитативных практик, повышающих уровень энергии, возвращающих организм в состояние гармонии. Но современные реалии требуют все более быстрых и эффективных решений. И вот именно нейроакустика является в настоящее время одним из самых удобных, экологических, быстродействующих методов настройки организма на необходимые ему позитивные вибрации».

В нейроакустике используются звуковые частоты, которые получают опытным путем в различных исследовательских центрах и лабораториях. Во время нейроакустической сессии человек слышит сразу два частотных трека (точнее, уши

**Метро**  
**Fitness**  
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса

**6600 руб**

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал  
(тренажеры на все группы мышц)

Персональные тренировки  
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России  
(45 клубов)

Хаммам

☎ 260-1-555

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия  
(более 20 направлений)

Реклама

**metrofitness.ru**



# НЕЙРОАКУСТИКА

## КАК ЗВУКОВЫЕ ВОЛНЫ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ?



воспринимают лишь третий трек - фоновую музыку, а терапевтические частоты не звучат, как привычные мелодии). Первый - это частота Шумана. Она раз в полгода перезаписывается в специальных центрах в горах Тибета. А второй - это непосредственно те частоты, которые необходимы под конкретный запрос. Один трек считывается левым полушарием мозга, а другой - правым. В результате, происходит синхронизация полушарий, что само по себе полезно для решения различных задач, развития интуитивных способностей. Нейроакустическое воздействие работает на основе доказанного физиологического принципа - свойстве нейронов мозга подстраивать свою активность (частоту колебаний) под внешний ритмический стимул. Нейроакустика, по сути, принудительно синхронизирует наши нейроны с определенными частотами.

**Стоит отдельно отметить, что определенные частоты есть у каждого состояния, который испытывает человек (от страха до радости). Когда мы воздействуем напрямую на частоты работы мозга с помощью конкретных звуковых волн, это меняет и наше состояние.** Если человек долго живет в хроническом стрессе или эмоциональной усталости, то его мозг большую часть времени находится в бета-режиме (режим выживания, контроля и напряжения). Это логично приводит к негативным событиям в жизни, ошибкам, разочарованиям. Нейроакустика напрямую влияет на ритмы мозга: он переходит в альфа-, тета- и дельта-состояния, в которых снижается внутренняя тревога и рождается ощущение безопасности, принятия и близости.

«Программ в нейроакустике очень много, и ассортимент постоянно пополняется, - говорит Светлана. - Есть частотные комплексы для регенерации клеток, омоложения, расширения сознания, защиты от излучения цифровых устройств, решения проблем в различных системах организма (от сердечной до мочеполовой), увеличения энергетического поля человека, восстановления сна, гармонизации чакр, очищения от грибов и паразитов, избавления от

зависимостей и т.д. Они отличаются по уровню эффективности и длительности: чем дольше длиться звуковой трек, тем выше сложность и объем запросов, с которыми он работает».

По словам Светланы, за несколько месяцев, в течение которых она пользуется нейроакустическими программами, в ее жизни произошло больше изменений, чем за последние несколько лет. У ней сильно вырос доход по основной своей деятельности - консультациям по нумерологии, астрологии, МАК-картам и т.д. Резко пошла в гору и другие направления, не связанные со сферой саморазвития. Начало развиваться и ее хобби - рисование картин. Раньше она их только дарила, а сейчас появляются желающие приобрести работы за деньги. Еще Светлана стала неожиданно получать много хороших подарков, от макбука до путевок за рубеж. Одна поездка, кстати, недавно сорвалась, но и это, как оказалось, было к счастью (то был тур в Дубай).

И в целом различные повседневные ситуации чаще стали завершаться наилучшим образом. «Однажды мы ехали с ребенком из Богородска в Нижний Новгород - спешили на поезд, - вспоминает Светлана. - Был жуткий снегопад и громадные пробки. Риск опоздать был огромным. Чтобы не нервничать, я решила включить нейроакустический трек.

Мне предстояло проехать на машине 14 светофоров. Любая задержка на красном свете могла быть фатальной. Но произошло своего рода чудо: каждый светофор на пути включал именно зеленый сигнал! И подобного необычного волшебства в моей

жизни стало очень много!»

Изменения в жизни наблюдаются и у клиентов нашего эксперта (обычно Светлана предлагает людям нейроакустические сессии как дополнение к своим консультациям). Так, одна женщина уже 5 лет не общалась со своей дочерью: та ее заблокировала во всех соцсетях. И вот буквально через пару недель после приобретения нейроакустических программ она получила долгожданный звонок от дочки! А кейсов про появление энергии и решение проблем со здоровьем - особенно много. Например, мама одной клиентки Светланы месяцами почти не вставала с кровати (сильно болела + пережила тяжелые события). После того, как она начала слушать нейроакустические треки, довольно быстро пришли изменения. Женщина стала ходить, самостоятельно умываться, интересоваться обновлением гардероба: проснулся интерес к жизни, которого не было очень долго!

Свойства электромагнитных волн продолжают изучаться специалистами, и наверняка в будущем человечество откроет для себя еще больше удивительного про звук и его полезные качества. Но уже сегодня мы имеем хорошие возможности использовать его целенаправленно - для изменения жизни (как своей, так и окружающих).



Реклама

**СВЕТЛАНА АБРОСИМОВА**  
МАСТЕР, ОБЪЕДИНИВШИЙ В СВОЕЙ  
ПРАКТИКЕ 6 НАПРАВЛЕНИЙ

**Астрология, Нумерология, Ба цзы**  
раскроют особенности вашей личности  
в полном объеме - по дате рождения

**МАК-карты, нейрографика, нейроакустика**  
для гармонизации сознания, активизации  
внутренних ресурсов и решения проблем

ЗАПИСЬ И ИНФОРМАЦИЯ:

8-920-008-9989

[VK.RU/SVETLUNALUNA](http://VK.RU/SVETLUNALUNA)

# АКТЕР СЕРГЕЙ РОСТ

Сергей Рост  
на презентации  
фильма  
в ТРК «НЕБО»

## О СЪЁМКАХ В ФИЛЬМЕ «КОРОЛЁК МОЕЙ ЛЮБВИ»: «ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ГЕРОЕВ ИГРАТЬ ВЫГОДНО»

Сергей  
Рост

Михаил  
Галустян  
(Шамар)

Демис  
Карибидис  
(Рамаш)

Фото предоставлено МайВэй-  
Студия и телеканалом ТНТ

Одним из самых заметных фильмов в отечественном кинопрокате этой весны стала российско-индийская музыкальная комедия «Король моей любви». Его главные герои — полицейский Рамаш (Демис Карибидис) и преступник Шамар (Михаил Галустян) — сначала противостоят друг другу, а потом выясняют, что являются родными братьями. Они объединяют усилия, чтобы раскрыть семейные тайны и вступить в борьбу с главным антагонистом. Фильм, полностью снятый в Индии (сразу в нескольких городах), изобилует музыкальными номерами, эффектной хореографией, массовыми и масштабными сценами и трюками. А голливудская эстетика здесь необычно сочетается с российским юмором.

Актёр Сергей Рост, известный широкой публике по шоу «Осторожно, модерн!», выходящем на ТВ больше 20 лет назад, играет в комедии начальника полиции. 30 марта он приехал в Нижний Новгород на премьерный показ в ТРК «Небо». Перед показом мы пообщались с актёром о том, как проходили съёмки и какие впечатления у него оставили культура и повседневная жизнь Индии.

— Сергей, расскажите о своём персонаже. — Это такой индийский «оборотень в погонах», трусоватый, гадкий, склонный к истерикам, привыкший орать на подчинённых. Демис Карибидис мне говорил, что я просто идеально вошёл в роль, и к концу съёмок я даже в это поверил. На самом деле играть отрицательного персонажа в кино — и интересно, и выгодно: актёры, запомнившиеся по образам подонков, как правило, очень востребованы, почти всегда при работе... Сегодня, кстати, я приехал на предпоказ в вашем городе в костюме своего героя, который мне подарили по окончании съёмок. А на премьере фильма в Москве почти все актёры и многие приглашённые гости были в индийской одежде.

— Над фильмом работали, в том числе, представители индийской киноиндустрии. Съёмочной команде из России было, чему

поучиться у местных профессионалов?

— Пожалуй, нет. Возможно, если бы я снимался у какого-то известного индийского режиссёра, то мне было бы, что сказать по этому вопросу. А у нас индусы были на вторых ролях — подстраивались под наши задачи. Скорее, мы их многому научили. Могу только отметить, что они очень хитрые. Массовкой, которой в фильме очень много, управляли преимущественно местные. Мне ещё запомнилось, что индийцы постоянно ели во время съёмок — чуть ли не каждую свободную минуту... Ну, а сам я действительно многому научился лично для себя в этом поекте. Собственно, такова особенность нашей профессии: каждая роль — это новое испытание, возможность доказать себе и окружающим, что тебя пока рано списывать со счетов.

— Как вы справлялись с индийской жарой?

— Не скрою, было тяжело, хоть в февралемарте (когда проходили съёмки) ещё не так жарко, как летом. Помню, ещё когда по ТВ шёл индийские фильмы, удивлялся, как люди танцуют в строгих костюмах и не потеют. У нас за каждым актёром был закреплён специальный человек с вентилятором.

— В фильме основной песней стала легендарная «Джимми, Джимми, ача, ача» из фильма «Танцор диско» с Митхун Чакраборти. Знаем, что индийский актер мог исполнить эпизодическую роль в вашей картине...

— Да, мы готовы были заплатить любые деньги — отдать свои зарплаты, всю воду «Байкал» и Михаила Галустяна. Но он ответил: «Я уже стар. Хотел бы, чтобы у русских зрителей осталось хорошее воспоминание обо мне. Да, и давно нигде не играю». А потом мы встретили 45-летнего двойника Чакраборти, который и танцует, и поёт. Мы его отсняли: он должен был появиться в конце с фразой «Я ваш отец!». Но на премьере я узнал, что сцену почему-то вырезали. Мне было очень обидно.

— Ваш бывший коллега по цеху Дмитрий Нагиев тоже изначально числился в актерском составе «Королька», но потом его так же по

каким-то причинам убрали... Расскажите, кстати, почему ваше совместное шоу «Осторожно, модерн!» пришлось закрыть?

— У Димы началась звездная болезнь. Он очень боялся, что я буду популярнее его: без стеснений говорил об этом прямо в лицо. И он всячески начал дистанцироваться, нарываться на конфликты, вплоть до прямых оскорблений. Я терпел, потому что вся съёмочная группа меня просила: «Пожалуйста, ну прости его! Не ссорьтесь! Нам контракт надо заключать на следующий год!» И я некоторое время держался, но в какой-то момент все это уже стало невыносимым.

— В чём, на ваш взгляд, русские похожи на индийцев?

— Мне кажется, позитивным настроем, вопреки обстоятельствам. Очень многие живут по принципу: «У меня ничего нет, ну и ладно!» У них, правда, это убеждение основано на представлении, что в следующей жизни они родятся в богатой семье... Ну, и нельзя не отметить, что многих наших соотечественников Индия привлекает своей духовностью: они приезжают сюда за просветлением. Среди них есть и мои знакомые, которые решили остаться здесь навсегда.

— Насколько, на ваш взгляд, взыскательна российская аудитория? Умеет ли отличить качественно кино от посредственного?

— Я считаю, что нужно придумывать что-то новое, а не пытаться зарабатывать на прошлых идеях, выпуская при этом откровенно плохой продукт. Вот за «Король моей души» мне реально не стыдно: это по-настоящему доброе, свежее, яркое и смешное кино.

СЛУШАЙ НИЖЕГ ОРОДСКОЕ!

Реклама

MC BRAT  
ALFA ЖИЗНЬ



# ХИТ-ПАРАД. АПРЕЛЬ 2026

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	VIRTUAL RIOT	BEST OF ME
2	BLACKPINK	GO
3	SKRILLEX & YOUNG MIKO	DURO
4	BTS	SWIM
5	CHRIS BROWN	OBVIOUS
6	TWS & 24KGOLDN	YOU LIKE IT I LOVE IT
7	KATSEYE	PINKY UP
8	SONNY FODERA	MY LOVING
9	THE CHAINSMOKERS	ALL THE TIME
10	F5VE	WISH



поджанр, когда один или несколько персонажей пытаются строить жизнь вдали от цивилизации, почти без шанса вернуться на Землю. В такие фильмы обычно приглашают больших актеров, потому что средние не вытянули бы. В «Проекте «Конец света» Райан Гослинг

играет просто блестяще! Его персонаж получается довольно нестандартным: у него нет семьи, поэтому он не тратит время на переживания из-за близких на Земле. Райленд живет здесь и сейчас, получает определенное удовольствие от почти нереальной задачи спасти вселенную, наслаждается благами цивилизации, доступными на корабле. Пожалуй, такого позитивного и естественного героя киношники в космос еще не отправляли! И такого инопланетянина в кино еще не было: внешне он максимально не похож на человека, а вот по характеру схож чрезвычайно! Добротный фильм, оставляющий долгое послевкусие.

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

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

### Я ИДУ ИСКАТЬ 2



Выжив в смертельной игре с родственниками своего жениха, Грейс отдыхала недолго: ей снова предстоит играть в кровавые прятки - убегать от сильных мира сего вместе со своей сестрой...

Первая часть «Я иду искать» пришлось по

вкусу, как зрителям, так и критикам. В этом выживалити-слешере было нечто свежее: кровавая резня причудливо сочеталась с изысканными манерами высшего общества и нестандартным юмором всех героев. Особая «фишка» фильма - будничное обсуждение бытовых вопросов вперемешку с убийствами. Продюсеры явно были уверены в большом успехе 2-ой части, тем

более, что тема, в связи с «Делом Эпштейна», весьма злободневна: извращенные развлечения богатых и влиятельных, тайные культы и т.д. Но само кино больше разочаровывает, чем радует. Вроде, есть и тот самый юмор, и эффектные сцены, и атмосфера. Но все это мы видели в предыдущем фильме. Отдельное разочарование - персонажи-антагонисты. Вначале они выглядели многообещающими, а, в итоге, их очень слабо раскрыли. Но самое отталкивающее в фильме - чрезвычайная неправдоподобность. Такого в первой части не было: главные герои невероятно живучи, а их соперники глупы и неудачливы.

### ПРОЕКТ «КОНЕЦ СВЕТА»

Солнце стремительно остывает: конец света почти неизбежен. Единственная надежда человечества - школьный учитель Райленд, которого отправили на корабле в другую галактику за поиском решения. И там он встречает инопланетного друга...

В кино про космос уже давно сформировался

### НА ПОМОЩЬ!



Линда годами не может добиться повышения по службе. И вот она летит с боссом на одном самолете, и тот терпит крушение. Для нее и начальника начинается новая жизнь на необитаемом острове...

Главное слово, которым можно охарактеризовать

данный фильм - «неожиданность». Во-первых, картина получилась гораздо мощнее и увлекательнее, чем кажется по трейлеру. Во-вторых, тут своеобразно сочетается множество тем, идей, поджанров (офисная драма, выживание, ужасы, романтика, становление личности, конфликт богатых и бедных...). В-третьих, здесь просто невероятное количество реально неожиданных поворотов. И тут постоянно меняются роли: ведущий превращается в ведомого, добрый в злого (и наоборот). То, что действие не идет по стандартному шаблону - одно из ведущих достоинств фильма, равно как игра главной актрисы.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

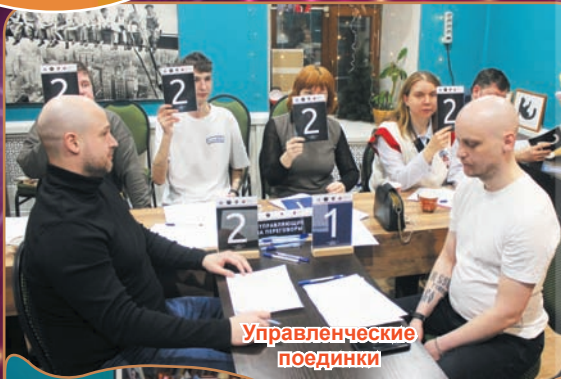
(831) 283-00-50

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

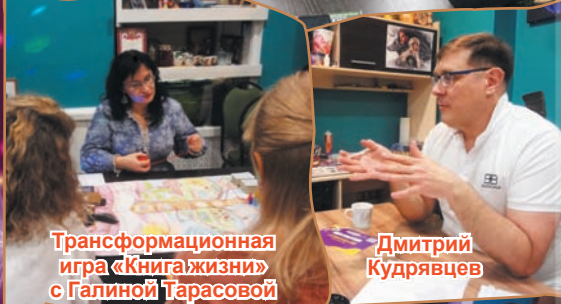
VK COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



Управленческие поединки



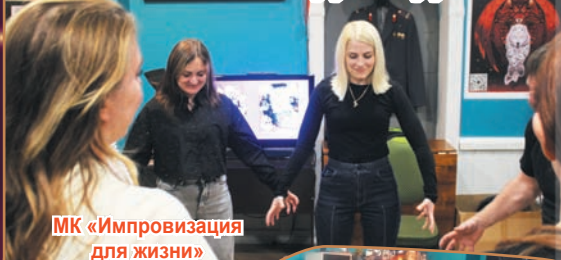
Трансформационная игра «Книга жизни» с Галиной Тарасовой

Дмитрий Кудрявцев



Настольная игра «За бортом»

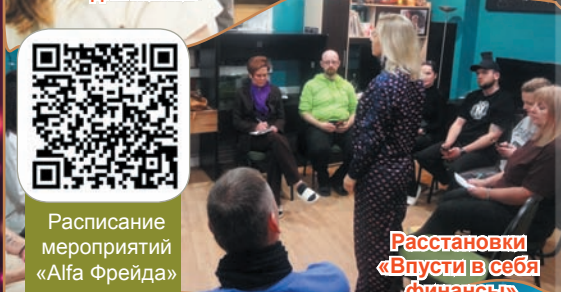
**«ALFA ФРЕЙД»**  
**ПРОЕКТ, ПОВЫШАЮЩИЙ**  
**ЯРКОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ**



МК «Импровизация для жизни»



Расписание мероприятий «Alfa Фрейда»



Расстановки «Впусти в себя финансы»



Мероприятие «Жизненные игры! Познавательно, играя, эффективно»

Уже не за горами седьмой сезон уникального нижегородского проекта «Alfa Фрейд». В самом центре города - в уютном трехэтажном пространстве «Ангелы Востока / Беовульф» (ул. Ошарская, 10/30) - по расписанию в ежедневном режиме будет проходить множество интереснейших мероприятий, как психологического, так и развлекательного характера. **Миссия проекта - показать, насколько жизнь может быть насыщенной.** Дело в том, что многие ассоциируют яркие эмоции, впечатления только с выходными днями, отпуском, фестивалями, чем-то незаурядным. Но ведь ценен абсолютно КАЖДЫЙ день жизни! И каждые сутки могут быть яркими, необычными, непохожими на расположенные рядом дни календаря. Обладатели абонементов «Alfa Фрейда», по сути, превращают свою жизнь в один большой фестиваль! **В отличие от стандартных еженедельных городских мероприятий, события на «Alfa Фрейде» в течение месяца почти не повторяются:** можно хоть ежедневно ходить сюда на свидание или с друзьями - и каждый раз будут новые впечатления. А еще большинство мероприятий ALFA ФРЕЙДа несут в себе много полезного: то есть это не просто отдых ради отдыха, а определенный вклад в собственное развитие. Присоединиться к проекту никогда не поздно: вы можете это сделать хоть завтра!

Шестой сезон «Alfa Фрейда», который проходил в феврале-марте 2026 года, был каким-то невероятным! - рассказывает создатель проекта, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Понятно, что мы пока находимся в «детской» стадии развития, когда весьма банально и естественно, что каждый следующий сезон получается лучше предыдущего: мы растем, новый опыт жадно впитывается, работа над ошибками проводится, эксперименты осуществляются, абсолютно все - интересно. Но есть ощущение, что именно в это период был совершен резкий рывок. Столько крутейших и максимально разнообразных мероприятий в одном месте и в течение такого короткого периода в Нижнем, возможно, не проходило никогда и нигде. **Если бы гипотетический человек посетил хотя бы половину из них, то впечатлений и полезных знаний ему хватило бы, как минимум, на год.** А лично про себя могу сказать, что я еще никогда за такой небольшой промежуток времени не знакомился с таким количеством классных, многогранных людей! У них абсолютно разная сфера деятельности, характер, образ жизни: каждый раз ты словно открываешь для себя новый мир. Здорово, что со многими из них мы продолжаем общение, сотрудничаем по другим проектам, и наверняка это начало чего-то еще большего. **Также очень приятно наблюдать, как участники мероприятий «Alfa Фрейда» завязывают знакомства между собой, становятся друзьями и партнерами:** уже ради такого теплого общения, которого в современные скоростные времена крайне не хватает, стоит приходить на площадку «Беовульфа»! И ты постоянно удивляешься, как человек, оказавшийся на проекте, скажем, из-за желания поиграть в настольную игру и приятно провести вечер, открывает затем для себя целый пласт жизни (допустим, психологические мастер-классы) и погружается в него с головой! Некоторые, к примеру, именно на «Alfa Фреде» выиграли билеты на фестиваль здоровья и телесных практик Alfa ЗОЖ 6. Кстати, призы от множества партнеров - постоянный приятный бонус большинства наших событий: их всегда с избытком».

В шестом сезоне «Alfa Фрейда» состоялся целый ряд ярких дебютов мероприятий. К примеру, впервые на нашей площадке свой тренинг проводила неоднократная победительница ALFA-фестивалей, психолог **Елена Романова.** Ее практика «**Тайские секреты наслаждения**» раскрывала множество секретов, как поддерживать любовь в паре, пробуждать желание (особенно это актуально для длительных отношений, когда многое превращается в рутину). В другой день тренер Александр Удовиченко провел практику «**Чакровое дыхание ОШО**». Она стала для собравшихся одновременно и мощной энергетической подзарядкой, и психологическим испытанием, и своего рода фитнес-тренировкой, и средством высвобождения из тела множества накопившихся эмоций. Было ощущение, что ты словно находишься на реалити-шоу «Титаны»: настолько там была большая нагрузка! Также впервые на «Alfa Фреде» состоялся необычный арт-терапевтический мастер-класс от психолога **Евгении Балагиной,** участники которого исследовали переходные моменты своей жизни (как прошлые, так и будущие) и тему выбора через образ «двери». Сделанные ими рисунки вместе с МАК-картами стали ценными подсказками в том, куда и как двигаться дальше. А на тренинге «**Прививка от триггера**» инноватора в области



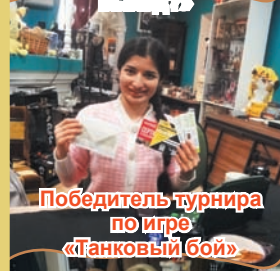
Игры знакомства саморазвитие



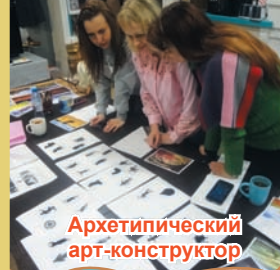
МК «Вокальные лайфхаки»



«Танковый бой»



Победитель турнира по игре «Танковый бой»



Архетипический арт-конструктор



Квест «7 шагов к процветанию»



психологии **Дмитрия Кудрявцева** можно было проработать различные повторяющиеся ситуации в своей жизни, вызывающие определенный дискомфорт, от выступления на сцене перед скачущей аудиторией до общения с начальником.

Основным форматом мероприятий развивающей тематики на «Alfa Фрейд» остаются Т-игры, ведь сегодня это один из самых эффективных и быстрых инструментов изменения реальности. В шестом сезоне можно было поучаствовать в таких играх, как «Хочу замуж», «Книга жизни», «Сючай: Выход из Матрицы», «Магия красного шатра», «Денежное дерево», «В глубь себя». Возможность узнать что-то новое о себе и получить ценные инсайты (в том числе для последующего изменения жизни в лучшую сторону) была у участников расстановок, женских кругов, мастер-классов по нейрографике, архетипическому арт-конструктору... Творческих мероприятий на «Alfa Фрейд» так же было немало. Например, здесь проходил квартирник «Мартовские коты», где каждый имел возможность в теплой дружеской обстановке творчески проявить себя (спеть песню, прочитать стихи, сыграть на инструменте и т.д.). Интересующиеся вокалом узнали много полезных лайфхаков на мастер-классе от преподавателя му-

зыкальной школы «Виртуозы» **Элины Мухаметзяновой** (МК плавно перерос в караоке-вечеринку). А желающие прокачать свои актерские и импровизационные навыки отлично провели время на тренинге от актера и режиссера **Павла Сазанова**: по объему юмора и веселья данное мероприятие было вне конкуренции в этом сезоне.

За программу настольных игр как всегда отвечал руководитель клуба «БеоВульф» **Александр Васкецов**. В шестом сезоне состоялся очередной турнир по игре «Танковый бой» (аналог всем известного «Морского боя»), где впервые победила представительница слабого пола. И еще прошел яркий дебют компанейской игры «За бортом», где участники принимали на себя роль пассажиров лодки, задача которых - выжить и добраться, в итоге, до берега (а через несколько дней желающие в рамках киновечера посмотрели фильм Хичкока «Спасательная шлюпка», который лег в основу данной игры). Кстати, ощутить соревновательный дух на «Alfa Фрейд» можно не только на настольных играх, но и, например, на **управленческих поединках**, отлично прокачивающих умение вести переговоры и эффективно реагировать на неожиданности.

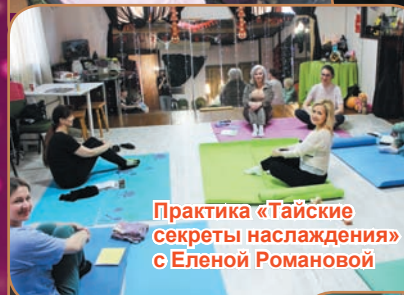
Подробности о прошедших и будущих мероприятиях ALFA ФРЕЙДа можно узнать в группе [vk.com/alfafreid](https://vk.com/alfafreid).



Нетворкинг без пафоса



Нейрографика с Любовью Снаткиной



Практика «Тайские секреты наслаждения» с Еленой Романовой



Деловая игра «Ситиполия НН»



## IOС (INITIO OMNE COMPLEX®)



СОЗДАН, ЧТОБЫ  
ПРЕОБРАЖАТЬ  
И ВПЕЧАТЛЯТЬ



Косметический бренд IOС (INITIO OMNE COMPLEX®), разработанный российскими специалистами в коллаборации с зарубежными партнерами, радует профессиональное косметологическое сообщество своими уникальными высокотехнологичными препаратами, готовыми процедурами всепогодного неинвазивного ремоделирования и ревитализации дермы, программами по межкурсовому уходу.



Спектр применения препаратов IOС:

- Жирная кожа, акне, постакне, рубцы
- Возрастная кожа: морщины, дряблость, атония кожи
- Ксероз кожи
- Гиперпигментация любого генеза

Основа успеха IOС – это безопасность, эффективность, инновации и отличное соотношение «цена-качество», которое делает препараты IOС доступными для широкого круга профессионалов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

16+

Реклама

10:30 -  
20:30

**ALFA**  
**LIFE FEST**

ФЕСТИВАЛЬ  
САМОРАЗВИТИЯ

**18**

**31**  
мая

Десятки мастер-классов  
за 1 день!

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО | ОБРЕТЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ | ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ | НЛП  
РАССТАНОВКИ | НЕЙРОГРАФИКА | ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ | ГВОЗДЕСТОЯНИЕ  
ФЕЙСБИЛДИНГ | ДОЛГОЛЕТИЕ | ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ | ТАНЦЫ | САМОПОЗНАНИЕ...

„Прокачай” свою жизнь  
во всех основных областях!

[vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest)

# Артур Чичикин

Ведущий ПРЕМИУМ СОБЫТИЙ  
в России и мире



Веду ваши  
события  
в любой  
точке  
планеты



[ArturVedet.ru](https://ArturVedet.ru)

Реклама



В начале 2026 года в центре Нижнего на Ошарской д. 1 открылось пространство под названием «Вместе». Здесь в теплой уютной обстановке можно отдохнуть от суеты повседневности, насладиться насыщенным вкусом кофе, изготовленного вручную в гейзерной кофеварке, попробовать натуральный шоколад, купить эксклюзивный букет цветов для своих близких. А еще тут проходят интересные мероприятия: арт-практики, выставки, девичники, мастер-классы и многое другое. Об истории создания и особенностях проекта «Alfa Жизни» рассказали его создательницы - эксперт по изготовлению кофейных купажей Алена Локтик и кондитер Алла Решемкина.



Музыкально-художественный перформанс в пространстве кофейни





# «ВМЕСТЕ» - НОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ МИР ЗАМЕДЛЯЕТСЯ



[vk.com/v\\_meste\\_nn](https://vk.com/v_meste_nn)



Алла Решемкина  
и Алена Локтик

## ОБЩЕЕ ДЕЛО ЖЕНЩИН СО СХОЖИМИ СУДЬБАМИ

До кофейного бизнеса главным делом жизни Алены было фигурное катание. В свое время она представляла Нижегородскую область на соревнованиях, объехала многие страны, работала в Москве в цирке на льду. В 2020 году открыла в нашем городе самую крупную на тот момент школу катания для любителей «Сапфир». Все шло по накатанной, пока жизненные обстоятельства не вынудили Алену продать бизнес и уехать в Краснодарский край – подальше от проблем.

Там у нижегородки сместился фокус внимания на духовную сферу. Она начала исследовать свой внутренний мир, ходить к психологу, читать книги по саморазвитию, заниматься различными практиками. Кульминацией того периода жизни стало самостоятельное рождение третьего ребенка в горах (по шаманским поверьям, такая практика меняет судьбу рода и даже дает способность чувствовать тонкий мир).

В марте 2025 года Алена вернулась в Нижний совершенно другим человеком. У нее сначала была мысль полностью уйти в «мягкие» ниши (например, она прошла обучение огненному массажу и ребозо). Но предпринимательские навыки, в итоге, взяли верх. Старое желание строить и масштабировать вернуло ее в мир большого бизнеса. Только теперь она была нацелена внести в свой стиль управления особую глубину. На новый проект ее вдохновило хобби отца, который занимался сбором кофейных композиций из разных зерен.

У Аллы жизнь складывалась во многом схожим образом. У нее, как и у Алены, трое детей. Младшая дочь в свое время, как раз, занималась фигурным катанием в школе «Сапфир»: там и произошло знакомство наших двух героинь. Несколько лет назад Алла посетила Тибет, и это путешествие оказалось судьбоносным: она соприкоснулась с тибетскими поющими чашами - с их умиротворяющим, исцеляющим звучанием. Приехав в Нижний, Алла обучилась данной практике и теперь проводит сеансы звуковой терапии. А еще у нее было хобби - изготовление шоколадных трюфелей. В 2017 году ее племянник, основатель московской шоколадной фабрики, поделился с Аллой особой рецептурой их приготовления. «Тогда я осознала, что, работая с шоколадом, ты не просто создаешь десерт, а творишь маленькое волшебство, - говорит

кондитер. - Главное для меня - энергетика, которую я вкладываю в процесс. Верю, что когда готовишь с любовью, желанием подарить человеку именно то, что ему нужно в данный момент, это действует! Мои начинки — это посыл радости, вдохновения».

И вот примерно год назад Алена пришла к Алле на сессию энергетического массажа чашами, попробовала ее трюфели и предложила идею создать совместную кофейню, где посетители могли бы отведать кофе и сладости ручной работы. После некоторых раздумий (но с радостью) Алла согласилась.

«Мы долго не могли найти хорошее место в городе, пока в октябре 2025 года оно не нашло нас само: владелица магазина цветов на Ошарской искала субарендаторов, - говорит Алена. - Договор мы подписали уже на следующий день после просмотра площадки, так как в ней все казалось идеальным: исторический центр, нет шума и излишнего потока людей, атмосферные архитектурные элементы (вентзеля, каменная кладка...). Мы своими силами сделали ремонт, и уже 27 декабря прошло неофициальное открытие пространства».

## ГЕЙЗЕРНЫЙ КОФЕ И НАТУРАЛЬНЫЙ ШОКОЛАД

При создании пространства «Вместе» Алена во многом вдохновлялась небольшими парижскими кофейнями (она испытывает особую любовь к французской культуре): светлые тона в интерьере, лаконичный дизайн, небольшое количество посадочных мест, дающее возможность уделить внимание каждому клиенту. Здесь все создано для того, чтобы человек мог выйти из состояния бесконечной спешки, насладиться красотой, настроиться на более высокие вибрации.

Главный ингредиент такого счастья в моменте – кофе, приготовленный вручную. Изюминка заведения – напиток, созданный в гейзерной кофеварке, сохраняющей все богатство вкуса кофейного ассорти. В фирменных напитках заведения - «Черный бархат», «Красный рассвет», «Желтое солнце» и «Белый шелк» - используются только натуральные компоненты: никаких подсластителей и добавок, кроме меда из домашней пасеки. Алена выделяет одни сутки в неделю на ручную сбор купажа – сортировку различных зерен арабики в единую композицию. В итоге, получается очень насыщенный, много-

гранный вкус, который постепенно раскрывается с каждым глотком: такой напиток способен зарядить человека энергией на долгий срок.

Если же говорить о шоколадных десертах из меню заведения, то они так же имеют полностью натуральный состав. Это «живой» шоколад, который не хранится долго (ведь в нем нет консервантов). Некоторые конфеты почти не имеют аналогов в Нижнем. Например, вы можете приобрести лавандовые трюфели: при их изготовлении используют настоящие цветки лаванды, которые настаиваются на сливках. Все богатство вкуса местных трюфелей и печенья сложно передать словами: тут нужно пробовать!

## ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ

«Вместе» - это не только кофе, десерты и цветы, но и культурное городское пространство, в котором каждый месяц происходит что-то необычное. Так, однажды здесь состоялся перформанс художника, который создавал картину на глазах у зрителей под аккомпанемент музыканта, игравшего на клавишах. Картина в конце была продана в рамках аукциона. Кстати, выставки различных художников проходят в пространстве на регулярной основе: желающие даже могут приобрести какие-то работы. Периодически в кофейне звучит живая музыка. Это не концерты: музыканты просто создают атмосферу, поднимают настроение посетителям.

Еще в пространстве проводились женские круги, астрологические групповые сессии, сеансы с тибетскими чашами, лекции, арт-завтраки... Сама Алена уже не раз организовывала встречи, на которых рассказывала про огненный массаж, энергопрактики, тонко-материальный мир, психологию. «Вместе» всегда открыты к сотрудничеству: готовы предоставить свою площадку для организаторов мероприятий. А их посетители смогут насладиться вкусом кофе и авторскими десертами. Если вам это интересно, напишите создателям пространства в соцсетях!

Сейчас «Вместе» постепенно готовится к летнему периоду – к открытию веранды во внутреннем дворике. Здесь, в отличие от шумной Покровки, у посетителей будет возможность насладиться общением на свежем воздухе вдали от посторонних глаз: можно будет выдохнуть, наполниться силами, послушать приятную музыку и просто побыть самим собой.

# ЙОГА СФЕРА

Сфера спокойствия  
в центре города

**Безлимитный  
абонемент новичка  
на неделю  
- 1500 руб.**  
**Безлимитный  
абонемент новичка  
на месяц  
- 2700 руб.**



Ул. Горького, 117 (бизнес-центр  
«Столица Нижний»), 3 этаж, оф. 315

+7(930) - 284-11-30

## Йога

под руководством  
опытных  
преподавателей

Классическая йога  
Кундалини йога  
Женская йога  
Медитативная йога  
Акройога  
Энергопрактики



Первое занятие 500 руб.  
по промокоду 108



Реклама

Реклама

Реклама



**КАМО** - это комфортный восстановительный фитнес-центр,  
где вы можете решить проблемы, связанные  
с позвоночником, суставами, мышечными болями,  
лишним весом, а также восстановиться после родов,  
спортивных травм и последствий инсульта

Тренировки под руководством  
профессионалов для  
восстановления физиологического  
состояния и подвижности  
суставов, избавления от боли,  
создания красивого тела

- Специальное оборудование (установки "экзарта", "кроссовер" и т.д.) для эффективных и безопасных занятий
- Обустроенные кабинеты специалистов
- Удобные раздевалки со всем необходимым
- Уютная зона отдыха



**КАМО - Комплексная Авторская  
Методика Оздоровления**



Ул. Даргомыжского, 23

**kamo-center.ru**



8-905-195-77-70