

**КАК ПРАВИЛЬНО  
СЪЕСТЬ  
СВОЙ ОБЕД**

страница 3

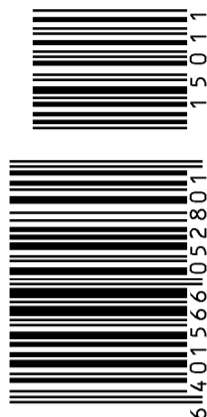


**КАК ЖИТЬ СЕЙЧАС,  
НЕ ОТКЛАДЫВАЯ  
ЖИЗНЬ НА ПОТОМ**

страница 5

**НАШИ СТРАХИ  
СПРЯТАНЫ  
В НАШЕМ ТЕЛЕ**

страница 11



# ЖАЙНА ЖИЗНИ

**№ 11 (154)  
2015**

- **ДУША**
- **СУДЬБА**
- **ЗДОРОВЬЕ**
- **МАГИЯ**



## ХРУСТАЛЬНЫЙ ШАР – ОКНО В БУДУЩЕЕ

Прорицатель может увидеть судьбу любого человека. Суть же вещей ему во многих случаях помогает постичь простая на первый взгляд штука – магический шар, чаще именуемый магическим кристаллом.

Еще древний человек интуитивно уразумел, что шар – идеальная форма во Вселенной. И как идеальная структура, делает жизнь идеальной. Именно поэтому при проведении магических ритуалов во множестве используются предметы круглой формы.

**Н**а заре цивилизации, когда технические возможности людей не позволяли им обрабатывать столь твердые вещества, как металлы и минералы, свои магические шары они делали из мягких веществ, таких как мел или уголь.

Об этом свидетельствуют многочисленные археологические находки. Например, в 1870–80-х годах на Урале, на месте древнего Шигирского торфяника, обнаружили залежи рассыпного золота. В процессе его добычи на глубине 7–8 метров были найдены

самые разные предметы, среди которых ученые заинтересовались угольным шаром с надписью.

После ее расшифровки оказалось, что это шар с закливаниями в честь древнеславянской богини Мары (богини болезней и смерти, а также богини «того света» и рая). Святилища богини всегда были связаны с торфяниками, а угольные шары наши предки использовали для связи с духами умерших.

Когда человек научился обрабатывать металлы, то магические шары начали изго-

тавливать из золота (золотой цвет – наивысший из всех цветов, он символизирует святость, чистоту и познание истины). Золотой шар воплощает состояние благоденствия, генерирует энергии, способствующие исполнению желаний. Золотой шар «держит» пространство, поэтому, попадая в любую среду, ставит в зависимость от себя окружающую обстановку.

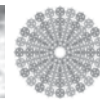
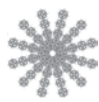
Однако знаменитым «магическим кристаллом» считается все же шар не из металла, а из горного хрусталя. С неза-

памятных времен и по сей день, он используется экстрасенсами и магами в целительстве, а среди мистиков считается, что это модель сверхчувственного восприятия и интуиции. Горный хрусталь ценится не только за внешний вид и прохладу – он заключает в себе волшебную энергию. Солнечные лучи, пройдя через хрустальный шар, становятся целительными.

Специалисты в области биоэнергетики предполагают, что структура молекул горного хрусталя резонирует с самым

Продолжение на стр. 7





*Жестокий небосвод мольбою не гневи,  
Исчезнувших друзей обратно не зови.  
Вчерашнее забудь, о завтрашнем не думай:  
Сегодня ты живешь – сегодняшним живи.*

*Омар Хайям*

### «Пусть дедушка уйдёт!»

Некоторое время мы не имели собственного жилья, снимали небольшую двухкомнатную квартиру. Сыну нашему к тому времени исполнилось уже три года, и мы решили, что пора ему научиться засыпать одному.

В маленькой комнате, где стояла его кроватка, был оставшийся от хозяев небольшой диванчик. Я обычно включала ночничок, садилась на этот диванчик напротив кроватки, рассказывала сказку, а потом уходила. Поначало всё шло прекрасно, сын быстро засыпал. Но однажды...

Я домывала посуду на кухне, когда услышала вскрик и плач из комнаты сына. Вбегаю, вижу картину: сын стоит в кроватке, глаза расширены от ужаса, он показывает в сторону дивана и повторяет: «Пусть дедушка уйдёт!»

Какой дедушка? Диван абсолютно пуст, я даже игрушки не оставляла на нём, убирала в корзину. Попыталась успокоить сына, да куда там! Он

уверял, что на диване сидит страшный белый дед и на него смотрит.

Сын уснул только к утру, пришлось его даже на руках укачивать. За день вроде бы забыл о ночных страхах, но всё повторилось. Он опять увидел на диване страшного деда. Тут уж не выдержал муж. Поставил раскладушку в маленькой комнате, решил выяснить, что к чему.

То, что он увидел, не укладывается ни в какие рамки. В свете ночника на диване всё шло прекрасно, сын быстро засыпал. Но однажды... Его жуткий взгляд был направлен прямо на детскую кроватку...

Весь день мы собирали вещи и старались не заходить в эту комнату. Но было слышно, что там как будто передвигают мебель, кто-то шаркает ногами.

Уже к вечеру мы съехали, не взяв даже кроватку сына. Мало ли что...

Эльвира Гатаулина,  
Казань

### Археологи раскопали белую женщину, возраст находки миллион лет

**Белая женщина, которой исполнился бы миллион лет способна перевернуть вверх дном современные представления о эволюции жизни на нашей планете.**

Группа исследователей, во главе с профессором Кисленковым, при раскопках одного кургана случайно обнаружила древнейшее захоронение. Молодая женщина европейской внешности оказалась погребена под слоем песка, вытянувшего из тела всю влагу, тем самым его мумифицировав. Радиографический и углеродный анализ показали, что возраст находки примерно миллион лет.

При этом внешность найденной белой женщины практически не отличается

от жительниц современной Перми или Рязани. Взятые образцы чудом уцелевшей органики, после генетического анализа показали, что женщина Русская. После проверки достоверности проведённых экспертиз, Кисленков намерен опубликовать отчёт о своём открытии, который возможно обеспечит ему Нобелевскую премию.

Надо сказать, что это совсем не первое подобное открытие в данной области. До Кисленкова, не вписывающаяся в прокрустово ложе современной науки находку обнаружили Британские учёные, раскопав мумию белой женщины на территории Северного Китая, проведя раскопки перед знаменитой «Китайской стеной». И хотя та находка

по сравнению с «женщиной, которой исполнился бы миллион лет» – просто «младенец», однако и она опровергает теорию о происхождении человека с Африканского континента.

Новые данные исследований лучших генетиков со всего Мира утверждают о том, что человечество появилось одновременно на всех континентах. Также исследования показывают, что в прошлом народы были более генетически «чистыми» и активное смешение рас началось только несколько сот лет назад. Всё это ставит перед современными учёными мужами необъяснимые загадки, которые



они, будем надеяться, решат в скором будущем.

Сейчас как никогда, наука стоит на пороге небывалых открытий, и познания нашего прошлого, настоящего и будущего. Все мы живём в удивительное время, когда вчерашние, казавшиеся неизблемыми постулаты, рушатся подобно картонному домику. Но тем и прекрасна жизнь, что ничего нельзя знать наперёд и наверняка. Не так ли?

othereal.ru

### Соя провоцирует женское бесплодие

**Список продуктов, противопоказанных женщинам, планирующим беременность, пополнила соя. Согласно результатам последних исследований, вещество, содержащееся в этом продукте, способно угнетать детородные функции женщины.**

Речь идет о генистеине. Это вещество очень похоже на женский гормон эстроген, его так и называют – фитоэстрогеном. Генистеин может спровоцировать сбой в женской гормональной системе – нарушить созревание и развитие яйцеклеток.

«Эксперименты, проведенные на лабораторных мышах, подтвердили негативное

влияние такого продукта, как соя, на женский организм, – заявили ученые. – Влияние проявляется в виде расстройства менструального цикла, нарушения процессов созревания яйцеклетки и гормонального сбоя в организме в целом».

Исследователи планируют провести масштабное изучение воздействия сои на организм женщин. До появления новых данных специалисты рекомендуют женщинам, планирующим беременность, ограничить, а еще лучше – и вовсе отказаться от употребления как сои в чистом виде, так и содержащих ее продуктов.

med2.ru



### В Китае показали древние черепа со следами трепанации

**На китайской выставке древних останков демонстрируются 68 человеческих черепов с отверстиями неизвестного происхождения, которые ученые назвали «третий глаз».**

Эксперты разошлись во мнениях о причинах возникновения подобных следов. Ученые намерены призвать к помощи специалистов криминалистики.

В китайском городе Урумчи на выставке древностей были продемонстрированы 68 человеческих черепов с отверстиями неопределенного происхождения. Ученые эксперты затруднились определить причину возникновения «третьего глаза».

Часть специалистов полагает, что отверстия являются следами от смертельных ран, полученных в сражениях. Другие ученые считают, что подобные повреждения могли быть нанесены при медицинской операции, призванной

спасти жизни местным жителям.

Также, некоторые специалисты ссылаются на сведения о ритуальных вскрытиях, которые проводились тибетскими монахами для открытия третьего глаза.



Для выяснения причин повреждены ученые намерены прибегнуть к помощи криминалистов. Возможно, эксперты сумеют определить характер таинственных повреждений.

Отмечается, что все черепа были найдены во время раскопок в Синьцзяне в 1986–1989 годах. Предполагаемый возраст составляет не менее 2200 лет.

slawa.su

### Подписка на газету

#### «Тайна жизни»

для жителей Екатеринбурга и Свердловской области.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53876.

Каталог российской прессы

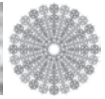
«Почта России» в любом почтовом отделении города и области.

Если вы проживаете за пределами Свердловской области, необходимо выслать письмо в адрес редакции с указанием вашего полного имени и почтового адреса. Денежные средства на подписку в размере 396 рублей нужно перечислить на имя главного редактора по адресу: 620014, г. Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10, Издательский дом «Медиа круг», Шихову Ивану Михайловичу.

Подписаться можно с любого месяца.







# Медитация и еда

**Суть проста – как и в любой медитации – мы просто наблюдаем за собой и за тем, что с нами происходит мгновение за мгновением. Наблюдаем спокойно и без какого-либо осуждения, лишь отмечая события. Касательно еды такое наблюдение имеет целью помочь нам осознать несколько нюансов: что мы едим, как мы едим, почему мы едим.**

**Осознанное поедание среды прочего может означать вот что:**

– Мы разрешаем себе осознать и изучить, что полезного содержится в том, что мы едим и что мы готовим (если мы готовим).

– Мы можем попробовать начать с осознанного выбора продуктов хотя бы для сессии употребления в рамках подобной медитации, чтобы максимально насладиться этим процессом.

– Мы учимся понимать наше тело и то, как оно сообщает нам о голоде.

– Мы учимся ловить момент, когда мы насытились, когда стоит остановиться. Ну или просто осознаем когда из простого насыщения мы переходим в фазу объедения.

– Возможно мы даже придем к пониманию, почему та или иная диета не работает для нас, так как зачастую наблюдение за процессом питания приводит к естественному изменению набора продуктов, что уже может помочь тем, кто беспокоится о своем здоровье.

– Возможно, что одним из итогов подобной практики будет новое чувство заботы о себе, уважения к собственному телу, ощущениям как во время еды, так и после. С другой стороны это еще и большее принятие личных процессов – чем больше мы узнаем себя, тем легче нам принимать себя, как индивидуальность с определенными отличительными особенностями.

– Мы учимся проживать чувства без забвения их едой. Дело в том, что часто мы едим лишь потому, что нам скучно, одиноко, тоскливо, тревожно или даже страшно. И еда выступает неким подавителем подобных чувств, так как чувствовать их весьма сложно. Однако вся беда в том, что еда не исправляет наши чувства и не меняет реальное положение дел.

– Мы просто едим, не осуждая и не запрещая себе. Часто мы ставим запреты в питании на тот или иной продукт, а в результате... Проходит время и вдруг мы срываемся и едим этот запретный продукт даже в еще большем количестве, чем до запрета. Опыт показывает, что чем меньше вина за то, что мы делаем, тем легче нам справляться с той или иной ситуацией. Там, где нет запретов, там есть пространство для маневра и возможность для

перемен. А когда решение принимается в результате свободного выбора, то качество этого решения на порядок выше.

– Мы быстрее насыщаемся, так как более тщательно подходим к процессу пережевывания – сказывается необходимое для медитации замедление поедания и деавтоматизация еды.

Включение осознанности в процесс питания может происходить примерно следующим образом:

– Перед каждым действием и в ходе совершения того или иного действия – будь то выбор продуктов или уже непосредственно их поедание, либо мытье и подготовка – мы обращаем внимание на дыхание. Дыхание – наш ключ к стабильному процессу. Дыхание – то, что мы

мы сначала едим то, что есть, что лежит перед нами, а потом вдруг понимаем, что мы же хотели совершенно другого, и едим еще и то, что хотели с самого начала.

Затем в рамках этого шага возможно нам стоит подумать о том, что это за еда и какую цель мы преследуем употребляя именно этот продукт. Здесь важно помнить, что перед нами не стоит задача оценивать плохую или хорошую за этим употреблением стоит цель. Нам стоит для начала хотя бы просто попробовать понять зачем мы это едим.

## Замедление процесса

Один из ключей к успеху – это замедление процесса. Чем медленнее он происходит, тем легче нам осознать происхо-



делаем постоянно, то, что мы уже отработали как медитационную практику, наш стержень, на который мы аккуратно нанизываем новые активности.

## Проверка что и как в желудке

Перед тем, как мы начинаем есть, не лишне спросить себя: Действительно ли я голоден? Какое качество у моего голода? Сильный ли он? Или что-то другое вызывает желание поесть? Может мне скучно? Или еще какие чувства? А может это лишь вопрос привычки – я всегда ем, когда смотрю телевизор и хочу есть именно поэтому – это часть вечернего ритуала... Или я на самом деле хочу пить, а мне кажется, что я голоден? Или что-то еще...

## Проверка пищи

Перед тем, как закинуться едой, возможно стоит подумать – действительно ли я хочу именно эту пищу? Часто бывает так, что

да и если разобраться – особо спешить некуда, ибо это еда, а она не убежит от нас. Хотя мы и можем думать иначе.

Другой интересный результат замедления в том, что (и это может сильно нас удивить) мы почувствуем вкус того, что употребляем. Удивить нас это может потому, что реальный вкус еды не всегда сочетается с нашим представлением о нем. С другой стороны, если еда и правда вкусная, то замедление процесса и внимательное наблюдение за ним может только усилить восприятия вкуса, то есть позволить нам больше насладиться им. А ведь получение удовольствия от еды является не последней целью в питании, не так ли?

## Изучение голода

Мы часто не чувствуем голод или момент насыщения, либо едим на автомате, думая, что голод есть, так как заняты чем-то еще – фэйсбучничаем или твиттерим, инстаграммим, серфим

по сети, либо по олдскульному смотрим телевизор или читаем что-то. Как итог – мы съедаем больше, чем нам на самом деле надо, перееедаем, потом порой даже страдаем от тяжести в желудке. Процесс медитации помогает нам научиться ловить момент насыщения и возможности остановки. Но это возможно лишь при осознанном подходе, что мы и пробуем отработать в ходе этой практики.

Таким образом, мы едим и внимательно наблюдаем за тем, что происходит в желудке. Наелись ли мы или стоит взять еще кусочек – вот вопрос (может быть довольно занудным, но именно в этом вся соль), который мы постоянно задаем себе в ходе питания.

– Жую медленно и тщательно

Банальная штука, но именно ее мы часто упускаем из виду. Во-первых, в итоге мы получаем больше удовольствия от пищи. Во-вторых, мы даем нашему желудку возможность эффективней переработать полученное. Ну и в-третьих, это помогает нам в изучении голода – так как быстрее закидывание кусков пищи в «топку» мешает поймать момент настоящего насыщения.

## Смакуем

Прелесть такой медитации в том, что мы можем выбрать какие-то особенные продукты, которые позволяют в полной мере насладиться процессом. И когда этот процесс начался – не стоит его ускорять, ведь теперь есть совершенно ясная причина для еще большего замедления – возможность посмаковать то, что мы едим.

Осознанное кормление – схема процесса:

- Вдох.
- Определяем какой кусочек мы берем.
- Выдох.
- Берем кусочек (вилкой, ложкой, ложечкой, пальцами).
- Вдох.
- Кладем кусочек в рот.
- Выдох (уф, справились).
- Положили вилку, ложки или чем мы брали пищу на стол.
- Вдох.
- Начинаем жевать.
- Выдох.
- Жую тщательно и не спеша, обращая внимание на изменение консистенции пищи, до момента, пока она сама не начнет растворяться во рту и исчезать на пути в желудок.

– Вдох. Выдох. Вдох. Продолжаем осознать дыхание – это помогает не свалиться в обычный для нас процесс автоматического поглощения.

– Пауза – на несколько секунд – ощущаем послевкусие, затем определяем – надо ли нам еще. Если надо – начинаем сначала. Если нет – заканчиваем.

Lotos



## Коллективное сознание оказывает физическое воздействие на мир

**Исследования учёных Принстонского университета свидетельствуют о том, что эмоция или мысль, удерживаемая несколькими людьми одновременно, может оказывать воздействие на физическую реальность.**

Мысль обладает силой не только в идеологическом смысле. Она проявляется физически. Мысль, совместно направленная людьми, обладает большей мощью.

Роджер Нельсон более 20 лет координирует опыты в Принстонской лаборатории по исследованию инженерных аномалий (PEAR).

В 90-е годы опыты PEAR показали, что человеческий разум способен воздействовать на генератор случайных чисел. Этот аппарат выдаёт нули или единицы. Во время эксперимента операторов просили направить мысль на машину, чтобы генератор выдавал больше единиц или, наоборот, нулей. Результаты, которые выдал генератор случайных чисел, в определённой степени соответствовали желанию операторов, и этот показатель был выше, чем в случае простого совпадения.

Когда в опыте участвовали два человека, влияние на генератор случайных чисел усиливалось. Особенно оно было заметно, если между этими людьми была эмоциональная связь.

Затем данные стали собирать во время групповых мероприятий. Показатели генератора случайных чисел усиливались больше во «время концертов, творческих мероприятий и других эмоциональных событий», чем во время «хаотичных ситуаций или рутинной работы», такой вывод сделал Роджер. Он рассказал об этом на ежегодной конференции Общества научных исследований, которая прошла в мае.

В результате этих опытов у Нельсона возникло

несколько важных вопросов. Имеет ли какое-то влияние на реальность эмоциональная реакция людей на разрушительное землетрясение где-то в мире? Или крупный теракт, как 11 сентября в Нью-Йорке? А как насчёт бурных эмоций миллиарда фанатов во время чемпионата мира по футболу? Может ли общая радость людей во время большого праздника оказать влияние на наши приборы?

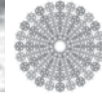
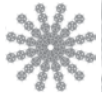
В рамках проекта учёные одновременно наблюдали за изменениями генератора случайных чисел во время трансляции мировых новостей о важнейших событиях.

«Наш основной вопрос был: есть ли система у произвольных данных, полученных в периоды совместного внимания к международным событиям? Вероятность совпадения составляла один шанс из триллиона, последующий анализ свидетельствует о глубоких бессознательных связях между людьми, которые могут быть источником корреляций, обнаруженных в произвольных данных», – сказал Нельсон.

Биолог Руперт Шелдрейк рассматривает реакцию группы с другой точки зрения. Например, группу животных научили проявлять определённое поведение на конкретный стимул. Если этому обучить одну группу животных, то следующая группа перенимала это поведение намного быстрее. В итоге выходит, что вторая группа словно воспринимает модель поведения первой группы, даже если между двумя группами животных нет физического контакта.

othereal.ru





## Энергоинформационная основа творчества

### Великий Источник вдохновения

Есть утверждение, что невозможно описать то, чего нет во Вселенной. Существует мировая коллективная память – Информационное поле Земли, или Хроники Акаши. Там хранится всё, что когда-либо имело место в истории нашей планеты, и она гораздо сложнее, чем принято считать. В прошлом Земли таится много загадок, одна из них – древние цивилизации. Реликвии древней культуры потрясают воображение. В Хрониках Акаши также содержится история каждой души со времён сотворения мира.

Информационное поле оказывает огромное влияние на мировосприятие, затрагивает глубинные принципы нашего поведения, вдохновляет на новые открытия. Но оно не просто «хранилище», в нём заключены модели возможного будущего, ведь без прошлого – нет будущего. Большой пласт информации из Информационного поля стало известно человечеству благодаря людям, способным проникнуть за пределы трёхмерного мира.

Творчество, особенно художественные книги, можно назвать методом «коммуникации» со всеми мирами и измерениями, это информационная «магистраль» между Человеком и Вселенной. Для кого-то этот факт может показаться странным и «еретическим», а для кого-то стать долгожданным Откровением. Кто-то скажет: «Ну, пишет автор, сочиняет и эти мысли, и образы из простого человеческого разума...» Да, так можно сказать о детективах, романтических историях, фельетонах. Но, когда книгу пишет духовно свободный, просветлённый человек, то полёту его разума подвластны особые тексты. Такой автор, прежде, чем писать, получает в подсознание

образы из Информационного поля Земли, умеет описать их и сделать выводы из полученной информации. Дар такого писателя – это озарение, луч света из прошлого в будущее. Это особый дар, когда герои фактически оживают, открывается канал настоящего творения. В ум творящего текут потрясающие и новые образы, образуется энергетическое поле книги, благодаря которому происходит бионергетический обмен между автором и читателем.

Главное в таком творчестве, что люди при чтении и осмыслении книги сами создают свои реальности, посредством мыслей, потому что человек – многомерное существо и находится одновременно во многих реальностях – и в прошлом, и в будущем. Ведь прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно, здесь и сейчас. Вспоминаются прошлые воплощения, идут «подсказки» во снах. Так книги, написанные энергоинформационным методом, могут принести помощь и надежду.

### Энергия творчества

Творчество – невообразимая энергия, которая придаёт достоверность объёмистым книгам авторов, вдохновлённых контактами с Информационным полем Земли. Имена в этих книгах просто символы, а события – реальные, потому что Сознание создаёт Форму, а не наоборот. Такие книги помогают высвободить интуитивное «Я» читателей и вывести на поверхность сознания те внутренние способности, которые более всего пригодятся в земном Пути. Читая книгу, спросите себя – кто вы такой, зачем пришли в этот мир? Ведь то, что вы проживаете с персонажами, это не наваждение, в каждой фразе книги есть скрытый смысл.

Писатель напоминает вам о той Истине, которую многие из вас позабыли, и обращается не столько к той части вас, которую вы считаете «собой», сколько к той, которую вы не осознаёте. Эта часть вас читает эту книгу вместе с «вами».

Обращаясь к тем, кто верит в Бога и к тем, кто верит в науку, и к тем, кто ни во что не верит, автор преподносит свою книгу, как инструмент для изучения реальности, который вы ранее не имели. Но как отличить книгу, написанную энергоинформационным методом, от сотен других, лежащих на прилавках магазинов? В творчестве нельзя доверять



физическим чувствам составление истинной картины реальности, они умеют лгать. Они заставляют вас поверить в придуманную небылицу. Пусть ваше собственное восприятие подскажет вам, когда выбираете книгу, ведь каждый из нас наделён поразительным даром – выбирать. Даже через название книги и обложку автор способен донести до вас мысль: здесь мир, который вам близок.

Дар писателя накладывает на него ответственность – не приписывать себе достигнутые успехи творчества, он всего лишь «проецирует» образы и мудрость Информационного

поля и делает это талантливо. Если творящий энергоинформационным методом оказывается в плену своего Эго, то искажает интуитивное начало в себе.

Возможно, цель жизни такого писателя – написать всего несколько книг, а не десятки, и не пользоваться способностями к созиданию для «зарабатывания» денег, а только в разумных пределах.

### Творчество и развивающееся сознание

Сознание помогает художнику, писателю, скульптору черпать идеи и образы из ве-

смотрит телевизор, работает, готовит на кухне, путешествует. Но та ваша часть, которая кажется вам бессознательной, обладает гораздо большим знанием, и именно от её нормального функционирования зависит ваше физическое существование.

Существует утверждение об истинном творчестве – мысль человека, пронзая Пространство и Время, открывает любые реальные миры. За границами трёх измерений – Информационное поле, и в вас есть внутренний «приёмник» этой информации. Поэтому вы подсознательно чувствуете – интересны ли события, описываемые в книге, которую вы взяли в руки. Некоторые вещи, относительно физической реальности, могут привести вас в недоумение, но вы не должны забывать, что изучать её надо под совершенно иным углом зрения. Физические чувства заставляют вас принимать внешнюю сторону реальности, в то время, как внутренняя жизненная сила остаётся незамеченной. Ознакомьтесь с книгами, написанными из энергоинформационного источника, дайте волю вашей интуиции. Они станут вашими помощниками и передадут определенные знания, которые пригодятся вам. Пусть это сначала будет простое любопытство, и вы переживете только эмоциональное переживание, читая книгу, творение и восприятие гораздо теснее связаны, чем предполагают учёные. Пользуясь внутренними чувствами, мы становимся сознательными творцами и соавторами творения. Откройте свои «внутренние» глаза.

### Неугасимый огонь творческого вдохновения

Писатель, который пишет о будущем, часто соз-

даёт мыслеформы, которые со временем материализуются в нашем мире. Таким даром обладали: Жюль Верн, Герберт Уэлс, Иван Ефремов, Александр Беляев. Их грёзы давно сбылись.

Писатели, которые описывают прошлое, «проводники» в этот далекий мир. Мы называем такие произведения «фантастика», «фэнтези», но с интересом читаем. Почему? Они вселяют в нас надежду, заставляют работать наш разум, чтобы осмыслить всё описанное и понять, что жизнь – не только познание реального мира, но и нескончаемый путь духовного совершенства. И каждый достоин возлагать надежды на бескрайнее, но доступное воображение, ибо кто «слышит», тот ищет, а кто ищет, тот всегда найдёт.

Каждый творящий на Земле – философ и мыслитель, наделённый талантом, он воспевает необыкновенный Божий мир, ибо видит в нём нечто неопределимое. Пусть книги, картины, скульптуры, музыка станут вашими духовными помощниками, напутствующими вас в Пути. Самое главное, что всё созданное – сознательно и одухотворённо. Сознание ваше будет видеть и прошлое и будущее, вам легче будет жить в «настоящем».

Любуйтесь творениями, наслаждайтесь ими и разум ваш укрепится, так как в Вечности Разум идёт рядом с Творением, как родные братья. Настанет момент в вашей жизни, и вы сами станете творить, укрепляя свою душу неугасимым огнём творчества. Искры его пламени разносятся по всей Вселенной, потому что это – Божья искра самого Творца.

Александр и Вера  
Измайловы  
zovera.blogspot.com

## На Марсе нашли «Стоунхендж»

На YouTube появился видеоролик, автор которого демонстрирует «Стоунхендж» на Марсе.



Ролик смонтирован из снимков и видео марсианской поверхности, опубликованных на официальном сайте NASA. Автор предлагает обратить внимание на один из них. В кадр попали валуны, якобы расположенные в геометрически правильном порядке. Если соединить камни линиями, то получится комплекс, состоящий из квадрата в центре и двух внешних кругов. Многие пользователи Сети, как и автор видео, нашли сходство марсианских валунов со знаменитым британским мегалитическим со-

оружием Стоунхендж, расположенным в графстве Уилтшир. Земной комплекс представляет собой набор кольцевых и подковообразных конструкций.

«Это нечто замечательное, – считает редактор Ufo Sightings Daily Скотт Уаринг. – На снимке четко видны два круга из скал и квадрат. Это камни разного размера, расположенные на небольших холмах. Подобное, но меньшего размера, я видел и на других снимках с Марса».

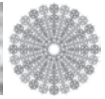
К слову, виртуальные археологи и раньше совершали подобные «открытия». На снимках с красной планеты они находили и парящую ложку, и обнимающихся



гуманоидов, и даже фигуры на скалах. Специалисты NASA регулярно опровергают их доводы, считая, что имеет место явление парейдолии. То есть, благодаря воображению, человек видит то, что хочет видеть.

othereal.ru





# Как перестать откладывать ЖИЗНЬ на ПОТОМ

*«У человека всего две жизни, причем вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна».*

Том Хиддлстон

Я помню день 16 марта 2011 года, когда началась наша вторая. Мы брели по набережной Сены со стаканчиками кофе в руках, ветер доносил сложные запахи из близлежащих кафешек, наша дочь кидала уткам куски багета, сердце замирало от предстоящего большого трамплина без страховки, от свободы, от нового начала, от сильных целей, за которые теперь полностью отвечаем только мы сами. Я желаю, чтобы в жизни каждого человека однажды наступил такой день. Когда мы начинаем делать то, о чем годами мечтали и откладывали. Когда мы начинаем проживать свою отложенную жизнь.

Отложенная жизнь – это не Париж, не гамак под пальмами и даже не домик на берегу моря. Отложенная жизнь – это вообще не про отложенные удовольствия. Это про отложенный смысл. Тем она и опасна. Удовольствия купить несложно. Вернуть смысл впустую потраченным годам – невозможно.

Смысл – это наш ответ на вопрос, кто я, что я в этом мире делаю и где оно, мое место. Это простые вопросы, на которые должен быть простой ответ. Очень простой. Потому что он настоящий. Когда он есть – у человека появляется сильное ощущение человека на своем месте. Человека не функционирующего, а человека живущего.

Насчет удовольствий – я только за! Образ жизни, та среда, которую мы хотим, – она очень важна. Но без ответа на вопрос *зачем* она не работает, становится пустой оболочкой. Откуда знаю – у меня много писем от людей, уехавших в райские места и, как оказалось, поменявших только декорации.

Перемены неизбежны, но география здесь ни при чем. Отложенная жизнь может перестать быть отложенной ровно в том же кресле, сидя в котором вы читаете эту статью.

## Отложенная жизнь – это про вас?

В своей практике я наблюдаю три стадии «отложенности».

**Стадия 1: смутное ощущение альтернативы.** Такое ощущение, что вы сейчас «забредли» в не свою плоскость и заблудились, а настоящее, ваше могло бы проходить как-то еще. Где-то еще или даже с кем-то еще. На этом этапе вы еще не знаете, что это могло бы быть, просто часто посещающее ощущение – «Кажется, я не на своем месте», «И это что, все?».

**Стадия 2: нереализованная мечта.** Если в первом случае человек просто чувствует альтернативу, без конкретики и картинок, то во втором случае нереализованная реальность уже приобретает определенные черты, наполнение и детали. «Мой собственный ресторан» или «написанная мной книга». Да-да, часто в вашем хранилище файлов это идет под грифом «несбыточная мечта». Время начинает тикать удивительно громко, с каждым шагом ставя под сомнение возможность все это однажды осуществить.

**Стадия 3: человеку плохо.** Если в первом и во втором случае отложенная жизнь – это некий виртуальный образ, отчасти даже скрашивающий жизнь настоящую (приятно помечтать на досуге), могущий реализоваться в некоем условном будущем, то в этой стадии человек уже откровенно несчастен.

Ситуация становится уже токсичной. Причем токсичности ей может добавлять нахождение

в ситуации бесконечного взвешивания решения.

Бросить – не бросить, начать – не начать, сказать – не сказать, решиться – не решиться, ехать – не ехать и так далее. Расход энергии колоссальный. Чем дольше в таком режиме, тем меньше сил останется уже на осуществление.

## Почему мы все откладываем и откладываем?

Причина в том, что мы ждем наступления двух условий: идеально подходящего времени;

полной ясности.

Давайте я сразу сэкономлю вам время и скажу, что первое и второе в реальных переменах почти недостижимы.

**Про идеальное время.** После 30 мы все обрастаем связями, домами, обстоятельствами, мы уже встроились в некий ход вещей, и они сами по себе идеально не сложатся так, чтобы взять и все болезненно перестроить.

**Про полную ясность.** У больших перемен слишком большое количество неизвестных. Хорошая новость в том, что эти неизвестности – это чаще всего возможности, а вторая хорошая новость в том, что если вы будете затуплены на цель, то вы большинство этих возможностей просто не заметите, шагая из пункта А в пункт В и не глядя по сторонам.

Поэтому единственно работающая стратегия для больших перемен – это стратегия открытого плана. Подходит для передвижений в незнакомом пространстве с затрудненной видимостью и большим количеством переменных.

Представьте себе, что вы идете в тумане. Направление понятно, но видно лишь на два шага. Тогда вы два шага делаете, потом следующий шаг-два и при этом внимательно смотрите и слушаете, что и как вокруг, и оцениваете новую информацию.

## А как же ответственность за других?

Ответственность за других – это не железобетонная отговорка и броня от всех перемен, а самый недоиспользованный суперресурс.

Ответственность за других – это не то, что помешает начать задуманное, это то, что поможет, когда уже ничего больше помочь не сможет. Это то, что не даст отступить, когда закончатся собственные силы, угаснет вера в себя, и вера в свой проект, и даже амбиции. Это то, что поднимает с кровати полумертвого

и в любой депрессии, потому что тебе нельзя будет позволить себе закиснуть. Готовься лучше. Двигайся быстрее. Есть ради кого. И ответственность за других становится мощным стимулом, на котором, как практика показывает, можно уехать намного быстрее и дальше, чем если ты сам по себе и один-одинешенек.

Просто включите в свои цели тех, за кого отвечаете. Подумайте, что они выиграют в итоге. Даже если перемены будут касаться только свободного графика работы, как минимум дети получат **больше** вас. А это уже немало.

Страховка от неудачи? А представьте, что в нашем нестабильном мире все и так пойдет не так, как вы хотели. Только при этом вы пострадаете пассивно, из последних сил удерживая свою мнимую стабильность, которая вас так подвела. И тогда в прорехах вашей реальности уже не будет просвечивать что-то большое и настоящее, что вами строится. А будет ощущение пустоты и подставленности. У вас есть от этого страховка?

## Что делать?

Ваша стратегия будет зависеть от уровня «отложенности» жизни.

**Если вы на стадии 1** – думайте и ищите, определяйтесь, попытайтесь понять, что за упущенная альтернатива, о чем она, как она выглядит. Найдите ответ, что такое ваше «зачем»!

**Если вы на стадии 2** – проверяйте, действительно ли это ваша мечта, и изучайте пути подступа к ней. Ответ на вопрос *зачем* на этой стадии уже обязателен.

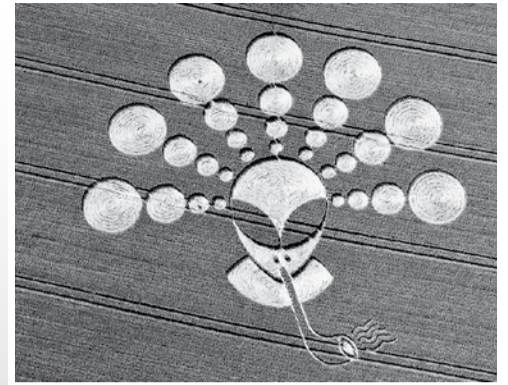
Потому что мечта может оказаться пустышкой, просто оболочкой, случайно прилипшим к вам образом, и вам не туда. Поэтому надо действовать и проверять. А потом определять направление.

**Если вы на стадии 3** и ситуация уже токсична до невыносимости – переключайте режим. Из режима «размышление» переходите в режим «действие».

Режим выхода из тупика включается, не когда мосты уже дымятся и вся предыдущая жизнь распахана решительным бульдозером. Этот режим включается первым сделанным шагом, и шаг этот может быть каким угодно маленьким, осторожным и незаметным.

Главное, что вы уже не пассивный мученик обстоятельств, а человек, который идет. Или ползет. Увы, на этой стадии просто лежать в направлении мечты уже не прокатит.

Елена Резанова



## Земля не является прародиной человечества

Американский эколог Эллис Сильвер, в своей новой книге утверждает, что планета Земля не является прародиной человечества. По его мнению, люди появились на Земле десятки тысяч лет назад не по своей воле. Первые «поселенцы», по предположению ученого, отбывали наказание за свое насилие по отношению к другим внеземным цивилизациям, другими словами наша планета изначально была огромной тюрьмой.

В доказательство своей теории Эллис Сильвер указывает на ряд физиологических особенностей человеческого организма, которые отличаются от таковых у «коренных» жителей земли – животных. Тем самым он подводит читателей к тому, что люди эволюционировали не вместе с другими видами жизни на земле, а параллельно им и вопреки.

Так, на примере людей, страдающих болезнями спины и опорно-двигательного аппарата, автор книги приходит к выводу, что человечество зарождалось и развивалось в условиях с более низкой гравитацией, чем на Земле.

Также, несмотря на то, что человечество в целом считает себя наиболее развитым видом на планете, оно является самым не приспособленным организмом к окружающей среде. Об этом говорят высокие показатели хронических заболеваний и многое другое.

У человеческих младенцев настолько большие головы, что зачастую при родах умирают матери и сами новорожденные. Воистину, человеческие роды самые опасные и болезненные из всех способов появления на свет у обитателей Земли.

Непереносимость длительного излучения солнца и возникающие, как следствие, солнечные ожоги, говорят о том, что скорее всего, родная планета людей была несколько дальше от солнца. Ведь никакой другой вид на этой планете не имеет таких проблем. Даже ящерицы могут каждый день нежиться на солнце безо всяких последствий для их организма.

Из всего этого д-р Сильвер делает предположение, что современное человечество, как и его боковые ветви и предки, неандертальцы и «человек прямоходящий», были получены в результате скрещивания с внеземными расами и доставлены ими на Землю 60-200 тысяч лет тому назад по этическим соображениям. В качестве адреса инопланетян он называет звезду Альфа Центавра, находящуюся от нас на расстоянии в 4,37 световых лет.

«Мой тезис предполагает, что человечество не эволюционировало из конкретного земного микроорганизма, оно зародилось в другом месте и было доставлено на Землю, уже как всесторонне развитый и разумный вид жизни!» – говорит он.

По материалам [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk)





# О пользе мяса и вреде йоги?

**В рассуждениях о вреде мяса, которые я часто слышу от вегетарианцев есть некоторые вещи, с которыми можно смело согласиться, наряду с аргументами, не имеющим ничего общего с реальностью.**

**Поскольку у меня был пятилетний опыт полного вегетарианства (ни мяса, ни рыбы, ни яиц) в течение которого я прочитал все фундаментальные восточные трактаты, касающиеся индийской космологии, философии буддизма и даосизма, включая труды по аюрведе, акупунктуре, йоге и другим знания, я могу об этом сказать пару слов.**

Естественно, долгое время я практиковал разные оздоровительные психофизические практики от Випассаны и хождения по углям, до ритритов и дыхательный техник.

## Аюрведа и типы пищи

1. Говоря о пользе или вреде какого-то продукта для здоровья со ссылкой на Аюрведу, мы должны помнить несколько вещей.

Первое – это варны (у нас более распространенное слово «касты») существующие в Индии до сей поры. Это аналог дореволюционных российских сословий, где высшую ступень занимали брамины (жрецы, представители религиозного культа).

Чуть ниже располагались кшатрии (воины, цари). Далее шли вайшьи (купцы и крупные землевладельцы).

Первые три касты назывались «двиджи», что означало дважды рожденные.

Далее следовали шудры (батраки, слуги и бедные крестьяне) и замыкали социальную лестницу «неприкасаемые» - презируемый и бесправный социальный слой. Даже случайная встреча двиджи с неприкасаемым вела к серьезным процедурам очищения.

2. Второе – это гуны, т.е. качества, свойства.

саттва – основа разума, характеризуется тонкостью, легкостью, светом и радостью;

раджас – основа энергии, характеризуется активностью, возбуждением и страданием;

тамас – основа инерции, характеризуется грубостью, апатией, аморфностью и тьмой.

Питание согласно Аюрведе делится на:

Тамасическое – т.е. вызывающее оупление, куда входила речная рыба, корнеплоды (пища крестьян и неприкасаемых) а также любая несвежая еда.

Раджасическое – способствующие силе и энергии, это были мясо и острые специи (пища воинов)

Саттвические – употребление которых приводило к благодати и созерцательности. Такими продуктами считалось все молочные продукты, сладкие фрукты, мед, каши, орехи и рис (пища жрецов)

Заметим, что массового употребления алкоголя ни тогда, ни сейчас в Индии не было.

**Влияние климата и продуктов на человека.**

3. Индостан и тогда и сейчас представлял собой климатическое место, которое можно разделить на две условных области:

там, где жарко и там, где очень жарко.

Любая тяжелая физическая работа или упражнения в таком климате просто противопоказана.

Поэтому любимым занятием индийцев на протяжении тысячелетий является болтовня с соседями возле раскидистого баньяна или



какого другого дерева.

Поэтому индусы падали на различные проповеди и выступления местных гуру, попрошайничества и абсолютное наплевание на бытовые удобства.

В этом у нас с ними есть определенная схожесть.

4. Вряд ли я кого-то удивлю, если скажу, что в России, и в Советском Союзе основными продуктами 85 процентов населения

являлись зерновые, озерная или речная рыба, курица, яйца, овощи, консервы, сало, хлеб.

Мясо в рационе крестьян было крайне редким явлением. В СССР, если мы берем брежневский период, ситуация немного изменилась к лучшему, как альтернатива мясу появились всевозможные колбасы и колбасные изделия, тушенка, пресервы и консервы, то есть пища представляющая из себя чистый яд.

Да, в стране стали больше потреблять курицы и рыбы. Совершенно обыденными на столе стали бананы, макароны из твердых

сортов пшеницы и некоторые другие продукты.

Весь этот продуктовый набор совершенно четко относит наше население к низшей касте развивая в нем тупость и инертность на уровне физического тела.

5. Суровые климатические условия России, длинная зима и короткое лето несмотря на очевидную разницу с климатом

Индостана, все же имеет с ним сходство по степени воздействия на менталитет народа.

В обоих случаях, человек долгое время предоставлен самосозерцанию (лежать на печи и в потолок плевать).

В обоих случаях, нематериальное в человеке довлеет над материальным.

Есть одно «но» физическое состояние северного человека нуждается в крепости и ригидности. Он распаивает трудную почву, валит лес, носит тяжелую одежду. Его рацион крайне нуждается в жирах. Чтобы поддерживать тепло в теле.

Человек Юга гибок и менее крепок. Он почти не носит одежды, и не занимается интенсивным физическим трудом.

## Что такое Йога?

6. Теперь мы плавно переходим к йоге. Я уже неоднократно писал о том, что из-за искажения понятий слово «йога» абсолютно утратила свое первоначальное значение.

Если в двух словах, то Йога – это практика остановки колебаний ума. Три основных условия для практикующих Йогу – это наличие наставника, полная неподвижность в течении длительного времени и уединение.

То, что у нас подразумевается под «йогой», есть ни что иное, как система гимнастических упражнений, появившаяся чуть более ста пятидесяти лет назад. За это время эти упражнения обросли мифами, легендами, были дополнены дыхательными и очистительными практи-

ками, сдобрены мистикой и утверждены в своей неземности самозваными Гуру.

Распространение такой «йоги» в самой Индии, с одной стороны, было связано с нахлынувшим потоком американцев и европейцев жаждавших прозрений и откровений. С другой было обусловлено многомиллионной армией бездельников, пытавшихся на этом заработать.

## Признаки варн

8. И наконец последнее. Для каждой варны испокон веков установлены свои правила и психофизические упражнения.

Брамины читают мантры, занимаются изучением Вед, отправлением религиозных обрядов и устанавливают нормы поведения для всех остальных. Он употребляют саттвическую пищу в небольших количествах. Они не думают о хлебе насущном. Сексуальную энергию жрецы сублимируют в духовный рост.

Кшатрии поддерживают власть браминов, распоряжаются жизнями и доходами остальных каст, а также дают им защиту. Они упражняются в воинских искусствах, наращивают мышечный корсет, едят мясо, активно занимаются сексом. Религиозные ритуалы укрепляют власть воинов и царей.

Купцы и землевладельцы беспрекословно подчиняются жрецам и воинам. Они могут употреблять любую пищу, довольно активны в сексе и обладают балансом между физическим и умственным развитием.

(Продолжение на стр. 8)

## Феномен в доминиканской деревне: девочки нередко вырастают в мальчиков

**Удивительный феномен: в доминиканской деревушке многие девочки в 12 лет (с началом полового созревания) превращаются... в мальчиков. Причиной такой аномалии является редкое генетическое заболевание.**

Катрина и ее двоюродный брат, который родился девочкой и его звали Карла. С ним превращение случилось в 9 лет.

Наверное, другого такого населенного пункта, как деревня Салинасе в Доминиканской республике, не найти на всем земном шаре. В Са-

линасе маленькие девочки, достигнув двенадцати лет, то есть вступая в пору полового созревания, нередко становятся... мальчиками.

Все зародыши независимо от пола в утробе матери имеют гонады, органы, продуцирующие половые клетки. Примерно, в восемь недель у представителей мужского пола они начинают продуцировать в огромных количествах тестостерон, в результате чего появляется мужской детородный орган. У представительниц женского пола благодаря гонадам возникает клитор.

Однако у некоторых зародышей женского пола не хватает фермента 5-альфы-редуктазы, который отвеча-

ет за выработку гормонов. В результате они рождаются женщинами без женских половых органов.

Этого парня зовут Джонни. Сейчас ему 24 года. Он родился девочкой и его звали Фелесита. Когда ему было 7 лет, его тело стало изменяться. Он рассказал, что и до этого никогда не любил носить платье и играть с куклами и всегда чувствовал себя мальчиком.

То, что должно произойти в утробе матери, но не происходит, случается с ними в 12 лет. Сначала у них грубеет голос, затем начинают расти волосы на лице и наконец постепенно вырастает мужской детородный орган.

Примерно, каждая девятилетняя девочка в Салинасе, который находится на юго-западе Доминиканской республики, является с 12 лет мальчиком. Несмотря на то, что внешне они полностью напоминают мальчиков, небольшие отличия все же остаются.

У большинства в зрелом возрасте меньше волос на лице, чем у нормальных мужчин, и меньше простата, пишет Daily Telegraph.

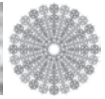
Удивительная особенность объясняется изоляцией деревни и так



широко распространена, что в Доминиканской республике считают, что существует три пола: мужчины, женщины и псевдогермафродиты.

nlo-mir.ru





# Хрустальный шар – окно в будущее

(Продолжение.  
Начало на стр. 1)

высшим (теменным) энергетическим центром человека – сахасрарой-чакрой, которая отвечает за невидимую связь человека с Космосом. Многие мистики утверждают, будто свет, вырвавшийся после многократных преломлений и отражений в хрустальном шаре, активизирует мозг, концентрирует мысль, одухотворяет, придает ясность мышлению, возбуждает фантазию, а также способствует прозорливости и восприятию «космической» информации.

Целители утверждают, что хрустальные шары, если их приложить к больному месту, исцеляют раны. Прижиганием ран с помощью шаров из горного хрусталя – «зажигательных стекол» врачевали еще в Древнем Риме, а некоторые народы Тибета практикуют такой способ лечения и сегодня.

В эпоху Средневековья «магический шар» практически исчез из Европы. Благодаря жезлу инквизиции, когда несчастные владельцы хрустальных шаров и предсказатели прямым ходом отправлялись на костер, а искусство предсказаний было признано греховным. Иметь шары из хрусталя стало опасно.

Но они не канули в лету. Маги продолжали хранить знания. Среди них были достойные люди. Например, маг и предсказатель Джон Ди гаданием по магическому кристаллу занимался вопреки всему и вся. В его арсенале было обсидиановое зеркало, подаренное самим завоевателем Мексики Фернандо Кортесом, магический перстень с бериллом, используемый для введения в транс присутствующих на сеансах магии людей (он мог давать яркие образы прошлого и будущего). Был еще и черный овальный камень, с помощью которого вызывали духов.

В Британском музее поныне хранится волшебный шар, который якобы был подарен Джону Ди ангелами архангела Гавриила. Самыми известными магами эпохи средневековья, усилиями коих были сохранены эзотерические знания и умение заглядывать в хрустальный шар, а также искусство исцелять, считаются Леонардо да Винчи, Корнелий Агриппа, Парацельс и Мишель Нострадамус.

В эпоху развития капитализма интерес к пророчествам с помощью магического кристалла возобновился с новой силой. Его пик пришелся на конец XIX – начало XX веков. Магический шар притягивал к себе взоры людей загадоч-

ностью – он то пропадал, как туман, то возрождался через десятилетия в руках Елены Блаватской и других известных ясновидящих и медиумов мира. А трактаты Николая Рериха и его отчеты о поездках в Индию и в Тибет распяляли интерес ко всему магическому вообще и хрустальному шару в частности.

Если непосвященных завораживала внешняя сторона ритуалов, то гадатели всех времен и народов искали ответы на вопросы, в том числе и чисто практические, в образах, которые появлялись в глубине магического кристалла. С помощью такого зеркала предсказывали будущее и искали преступников, воров, потерянные предметы.

Правда, академические ученые долгое время скептически относились к действиям мистиков и магов. Позитивные изменения в отношении магических свойств шара произошли лишь в XX веке, во многом благодаря возможности исследовать способности медиумов с помощью современных



технических средств и использовать на практике их умения и знания.

Одной из первых и самых известных прорицательниц XX века, которая во многом повлияла на изменение в позитивную сторону отношения к хрустальному шару, была англичанка Нейл Сент-Джон Монтегю. Будучи ребенком, Нейл жила с родителями в Индии, где ее отец, генерал-майор К. Б. Льюис-Смит, проходил службу. Самой любимой игрушкой девочки был хрустальный шар, подаренный няней-индианкой. Однажды Нейл, глядя на шар, вдруг почувствовала, что он начал как-то странно терять свою форму. Видение в шаре показало, что на ее мать, находящуюся в спальне, из складок халата набросилась змея. Напуганная, девочка бросилась к матери. Для успокоения дочери миссис Льюис-Смит позвала охранныка, и они втроем вошли в спальню. «Матушка подошла

к кровати, и вдруг часовой с криком оттолкнул ее в сторону и ринулся вперед, – писала позже Льюис. – Из складок халата стремительно возникла кобра».

Еще одним из знаменитых «гадателей на хрустале» в начале XX века был англичанин Фон Бург. Славу ему принес целый ряд запутанных дел, раскрытых им с помощью хрустального яйца, и в частности, дело об исчезновении лондонского маклера Фоксуэлла, якобы уехавшего по делам в Америку. Не получая долгое время никаких известий, его жена обратилась в полицию, где развели руками, и тогда она пошла к знаменитому гадалке.

Фон Бург достал хрустальное яйцо и вскоре со скорбью сообщил: маклер никуда не уехал, его тело плавает по Темзе, и его обнаружат в такой-то день и в таком-то месте. Все сбылось с абсолютной точностью. С помощью своего хрустального яйца Фон Бург успешно находил пропавшие вещи и даже описывал их похитителей. Иногда он предлагал своим

клиентам посмотреть «картинки» в месте с ним.

Так что же такое магический кристалл, раз он дает человеку столь потрясающие возможности?

Вообще волшебный шар – это прибор для ясновидения и входа в измененное состояние сознания, познания будущего, которое чаще всего медиум достигает постом, молитвой и медитацией. Хрустальный шар еще называют магическим инструментом, помогающим прийти к состоянию, в котором ясновидящие получают информацию о событиях, уже случившихся, ныне происходящих или тех, что только произойдут на любом пространственном и временном отдалении.

В XX веке с хрустальным шаром в своей лаборатории провел серию экспериментов известный американский врач-психотерапевт Реймонд А. Моранни, и они втроем вошли в одно из интервью, –

что видения в хрустальном шаре не выдумка, а факт. Они четко проецировались в шаре, притом были цветными и объемными, как в голографическом кино». Испытуемые, погруженные в транс, наблюдали необычайно яркие картины, которые вполне можно было отнести к их прошлым жизням. У некоторых даже возникало ощущение, что они слышат звуки и чувствуют запахи.

Профессиональные прорицатели используют хрустальный шар в своей ежедневной работе не только и не столько для придания процессу ясновидения таинственности и сверхъестественности. Опытный ясновидец, как и «новичок» в этой области, нуждается в хрустальном шаре, так как он представляет собой оптимальное вспомогательное средство для достижения ясновидения с открытыми глазами.

Кроме того, магический шар сегодня используется для развития способностей ясновидения. При правильном сосредоточении на шаре у начинающих магов появляются видения, детальность и точность которых зависит лишь от степени пророческого дара человека. Правда, сам шар должен быть совершенно прозрачным, без царапин, трещин и включений.

При этом надо помнить и понимать, что магический шар – это держава мага, символ его силы и ясновидения, он концентрирует и усиливает влияние силы мага в сотни раз. Настоящий волшебный шар должен изготавливаться по древним магическим канонам, человеком кармически очищенным. Его начинают сотворять на растущей луне, а завершают в полнолуние. Для придания шару силы проводится около 70 разных магических операций с использованием окуривающих средств, благоволий, наговоров. При этом магические шары переливаются всеми цветами радуги.

Волшебный шар – атрибут мага, не только и не столько удовлетворяющий человеческое любопытство и отвечающий на вопросы, он скорее фокусирует в себе жизненные силы человека, давая возможность узнать о себе то, о чем вы сами никогда бы не догадались. А самое главное – магический кристалл используется для защиты мага и для управления им чудодейственными процессами, будь то вызов духов или спиритический сеанс.

othereal.ru

## В Казахстане есть мавзолеев, где покоился трехметровый воин

**В Мугоджарах, рядом с поселком Борлы (Актюбинская область, Казахстан) находится мавзолей Карагул батыра. Памятник трудно назвать очень древним, он построен в конце 19 века. Но его уникальность совсем не в этом. Батыр Карагул был настоящим великаном. Его рост достигал трех метров. В 70-х годах археологи вскрыли могилу и увезли останки в Ленинград. С тех пор о прахе батыра ничего не известно.**

Житель Эмбы Мулдагали Бесимгали знает о мавзолее с детства. Хотя от районного центра до этого места не меньше двух часов езды.

– На его доспехи наткнулись то ли нефтяники, то ли геологи, – вспоминает Мулдагали. – Говорят, что щит с трудом несли семь человек, а меч – трое. Потом раскопали могилу. Но мы до сих пор относимся к этому месту с почтением и уважением, хоть тут никто не похоронен.

Кирпич для реставрации делали вручную, по древней технологии. Даже глину для него везли из Кобды. Только в одном реставраторы захотели пережить предков. Тогдашние архитекторы не пользовались строительным уровнем и ватерпасом.

Кирпичи укладывались хаотично. После реставрации оказалось, что наши предки были умнее. Современная кладка лежит скучными ровными прямоугольниками, а ряды кирпичей тех времен образуют пестрый абстрактный узор, напоминающий мозаику. Древние камни от солнца и ветра стали еще красивее.

В целом после реставрации мавзолей остался в первоначальном виде. Только пол внутри выложили камнем, да вокруг памятника установили железную ограду. Уцелел даже деревянный потолок.

Карагул защищал родину и после смерти. Долгое время его мавзолеем служил дозорной башней. На верхнюю площадку ведет лестница, от которой степь видна на много километров вперед. Скорее всего, так задумывалось изначально, потому что по выступу вокруг купола на крыше свободно могут ходить несколько человек.

Гигантский рост батыра породил несколько совсем уж безумных версий. Говорили

о существовании новой расы в наших степях и даже о потомках атлантов, пришедших в Мугоджары. Эти фантастические гипотезы появились после того, как в 2012 году археологи обнаружили еще несколько захоронений великанов у поселка Кумсай.

Те великаны были ниже Карагула, всего чуть больше двух метров, но зато жили аж 2,5 тыс. лет назад. Но местные жители считают, что Карагул принадлежал к роду Тлеу.

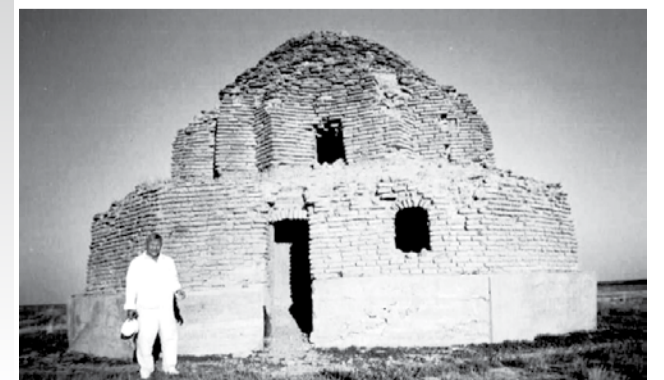
Хотя Мугоджары богаты на паранормальные байки и без Атлантиды. Они не претендуют на достоверность, но, тем не менее, заслуживают внимания. Самая свежая из них – это жуткая рыба с чешуйчатыми глазами, вынырнувшая из глубокой скважины. Нефтяники якобы сняли ее на видео, перед тем как убить.

А самая старая – про летающую тарелку, которую сбили с полигона Эмба-5 в начале 80-х. Находились даже «кочевидцы». Те рассказывали про казгэбэшников, военных и пожарных, не подпускавших к месту падения НЛО, о кошмарной радиации, от которой люди теряли сознание.

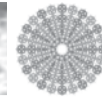
Хотя, учитывая тот факт, что рядом испытывали военные ракеты, байка не кажется такой уж нелепой. Какую-то деталь от новой ракеты чабаны запросто могли принять за летающую тарелку. Также может претендовать на правдивость легенда о несметном богатстве племен, которые тут проживали.

Люди тут были буквально обвешены массивными золотыми украшениями. Ведь золото тут добывают до сих пор на руднике «Юбилейный». Возможно, что прежде его было больше, и слитки просто валялись на земле

tainoe.info







# Загадочная Марфушка

**Житель Новосибирска Семен Михайлович Завьялов в 1992 году прилетел в Омск к своей матери. Здесь перебирая старые фотографии, он наткнулся на довольно странный снимок. На нем была запечатлена девочка, укутанная в платок и стоявшая на фоне бревенчатого дома. Необычным в фотографии было то, что, несмотря на общую четкость всех деталей черно-белой фотографии, лицо ребенка было настолько размытым, что разобрать его черты не представлялось возможным... После долгих уговоров мать поведала о таинственных событиях почти полувековой давности.**

Эта история произошла в далеком 1943 году в глухой сибирской деревеньке Скакуново. Муж Прохоровой за год до этого погиб на фронте и потому все хозяйство лежало на ее женских плечах. Однажды ранним утром середины октября по первому снегу Агафья отправилась на охоту. День обещал быть безветренным, с легким морозцем. Когда же женщина углубилась в тайгу на пару километров, сумеречное небо прорезали яркие вспышки, за которыми грянули громовые раскаты. Неожиданно ударила молния в вековую сосну, напротив которой остановилась женщина. Ствол могучего дерева раскололся, словно щепка, и вспыхнул ярким факелом. Напуганная Агафья бросилась бежать в обратную сторону, и через некоторое время поняла, что сбилась со знакомой тропы. Тем временем гроза прекратилась столь же неожиданно, как и началась. Агафья стала осматриваться и вдруг увидела, что за кособоким что-то темнеет, подошла ближе и вскоре к своему изумлению разглядела в нем маленькую девочку в тулупе и пуховой шапи. Девочка подошла к Агафье и спокойно сообщила, что заблудилась. Женщине ничего не оставалось, как найти дорогу в деревню и привести потеряшку в свой дом. В тот же день Агафья сообщила о найденной девочке в сельсовет. Девочка не помнила, откуда она и кто ее родители. Единственное, что она сообщила, так это свое имя – Марфушка. Приметы девочки были переданы в районный центр, где поисками родителей ребенка занялась милиция, а саму Марфушку временно определили жить у Агафьи. Агафьины дети – два сына и две дочери – встретили новую знакомую с радостью. Девочке определили угол в доме, где она могла

играть и спать. В тот же вечер Прохоровы-младшие сообщили Агафье, что их новая знакомая, несмотря на свой школьный возраст, не умеет ни читать, ни писать, однако временами начинает очень забавно говорить на каком-то непонятном языке.

## Странные события

А наутро следующего дня в семье Прохоровых стали происходить странные события. Так, после завтрака девочка посмотрела на портрет погибшего мужа Агафьи, висевший на стене, и неожиданно сообщила, что «этот дяденька жив и возвратится через десять лет...». Когда поздним вечером Агафья вернулась с колхозной фермы, ребяташки тайком от Марфушки рассказали матери о ее необычном поведении.

Со слов детей, девочка очень долго разговаривала с кем-то невидимым, сердилась на него, а когда умолкла, то взяла веник и вымела весь дом. После этого Марфушка оделась и направилась в сарай, где Прохоровы держали корову – главную кормилицу семьи. Напуганная странными разговорами новой знакомой, дети последовали за ней. В сарае Марфушка вначале ласково поговорила с буренкой, поглаживая ее по тощим бокам, а затем вдруг присела на корточки и стала с кем-то играть. На удивленные вопросы детей она ответила, что играет с поросеночком, хотя на самом деле ребяташки никого не видели. Встревоженная Агафья решила серьезно поговорить с Марфушкой.

Девочка рассказала хозяйке, что в ее дом приходит «серый и злой человек», которого Марфушка прогнала и замела его следы. Затем девочка взяла Агафью за руку и повела в сарай. К своему изумлению женщина увидела копошащегося в углу на сене и неизвестно откуда взявшегося молодого поросенка. А Марфушка тем временем сообщила ошарашенной Агафье, что к весне у ее коровы родится теленок с белым пятнышком на лбу... Почти каждый день Марфушка преподносила семье все новые удивительные сюрпризы. Как-то ночью Агафья вдруг внезапно заболела. У женщины поднялась температура, все тело сковала нестерпимая боль, из-за отека горла Агафья стала задыхаться. В один из редких моментов той тяжелой ночи, когда Агафья пришла в себя, она вдруг по-



чувствовала на себе чьи-то прикосновения. Приглядевшись, женщина поняла, что перед ней стоит Марфушка и прикладывает к ее горлу мокрую тряпицу. Вскоре боль отступила и Агафья забылась глубоким сном. Проснувшись на следующий день ближе к полудню, Агафья почувствовала во всем теле необычайную легкость. Но самым удивительным явилось то, что большая опухоль на левой стороне шеи, которая беспокоила женщину еще с довоенных времен, бесследно прошла...

## Необычное исчезновение

После ноябрьских праздников Марфушка вдруг стала грустной, совсем перестала есть и играть с Агафьиными детьми. А на следующий день к Прохоровым приехал

сотрудник отдела по борьбе с безнадзорностью и. С ними был и председатель сельсовета с фотографом. Ответственные работники сообщили Агафье, что родителей девочки отыскать не удалось и потому решено определить ее в приют. Марфушку одели, вывели во двор дома, где ее и запечатлел местный фотограф. Перед самым отъездом Марфушка попросила разрешения попрощаться с коровой и поросеночком. Девочка зашла в темный сарай и... пропала. Представители власти бросились на ее поиски. Были осмотрены все надворные постройки, чердак и погреб. Ни в тот день, ни позже Марфушку отыскать так и не удалось... Все, что осталось у Агафьи от загадочной Марфушки, так это напечатанная по ее просьбе фотография девочки. Вот только изображение лица Марфушки на полученном от фотографа снимке увидеть никому не удалось. Словно кто-то специально стер черты загадочной девочки. По весне у коровы родился теленок с белым пятном на лбу. А через десять лет случилось то, во что Агафья никак не могла поверить – вернулся ее муж! Выяснилось, что мужчина попал под Ржевом в плен к немцам, а после победы провел еще восемь лет в сталинских лагерях.

А в ночь перед отлетом домой, в Омск, ему приснилась маленькая девочка, закутанная в шаль. Ребенок плача, просил его остаться еще на один день. Завьялов не придавал ему значения и на такси направился в аэропорт. Однако на полпути водитель автомобиля вдруг резко вывернул руль вправо и машина столкнулась со стоявшим на обочине грузовиком. Таксист уверял, что на дорогу перед самым автомобилем неожиданно выбежала какая-то девочка, и чтобы избежать наезда на ребенка, он совершил этот маневр. Из-за произошедшего ДТП Сергей Михайлович опоздал на свой рейс. А позже, из дневных новостей Завьялов узнал, что самолет, на котором он должен был лететь, разбился через полчаса после вылета из аэропорта.

Светлана Атласова



## О пользе мяса и вреде йоги?

(Продолжение. Начало на стр. 6)

Крестьяне существуют в прахе. В прахе рождаются и в прах обращаются. Они тяжело работают, получая за это кусок хлеба. Пища, секс, условия жизни, умственные способности, цели – все это делает четвертую Варну похожей на тупого скота.

Неприкасаемые выключены из социума. Едят в основном отбросы, корнеплоды или фрукты. Бездельничают, попрошайничают, воруют, насилюют, убивают.

### 9. Что получается?

Получаются следующие:

1. Гимнастические упражнения, ошибочно называемые в нашей стране «йогой» даже в индийском социуме есть удел бездельников. Ведь им отводится значительная часть времени.

В нашем обществе такая практика, под руководством доморощенных гуру, только усиливает человеческое Эго. Это – главный враг Йогины.

2. Вегетарианство – это исторически сложившийся рацион у земледельцев всего мира. Однако он не носит, ни установленного характера, ни религиозного, а продиктован отсутствием выбора.

Когда есть возможность, крестьяне с радостью употребляют мясо.

3. Поскольку Йога – есть упражнение в неподвижности ума при помощи неподвижности тела, а целью её есть достижение Самадхи, то никакие физические упражнения называться йогой не могут.

Или точнее так: называться йогой может все и бодибилдинг, и биатлон, и шахматы.

Как говорил Шри Ауробиндо – вся жизнь есть йога.

4. И мясо и гимнастические упражнения необходимы, если у человека есть в жизни какие-то цели, кроме того, чтобы разорвать цепи Сансары.

5. Человека, практикующего Йогу (остановку ума посредством концентрации и медитации) для верности, следует называть Йогиним.

6. Отказ от животной пищи вообще, имеет кратковременную пользу. Но польза эта происходит из-за улучшения физического состояния человека, а из-за ментального контроля над своим телом.

7. Принципы питания европейца раз и навсегда сформировал Гиппократ. И никто ничего нового после него не открыл:

а. Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей.

б. Всё хорошо, что в меру.

в. Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так и гимнастика очищает организм.

г. Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы.

д. Действие диетических средств продолжительны, а действие лекарств – скоропреходящи.

8. Отсюда вывод.

Вред гимнастических упражнений, которые у нас ошибочно называют «йогой», заключается в трёх вещах.

– В надуманной религиозно-философской доплёчке.

– В подаче этих упражнений, как некоей панацеи от всех проблем.

– В навязывании паттернов поведения и питания.

Польза красного мяса заключается также в трех факторах:

– Оно даёт недостающие витамины и минералы человеческому организму.

– Оно способствует росту мышц, укреплению тела и готовности к самозащите.

– Оно даёт раджадическую энергию, энергию страсти и желание победы.

Евскюткин  
Дмитрий Иванович





## Гиблые места

### Пленники гиблых мест

Во второй половине восемнадцатого века по Руси прошел слух о странных и потому страшных случаях исчезновения людей на Коломенском почтовом тракте, ведущем из города Владимира в Коломну. На нем, пересекавшем таинственное урочище Шушмор, то и дело терялись люди, повозки и даже целые обозы. Летом 1885 года не вернулся с осмотра того таинственного места в излучине реки Ковиха член земской управы Курышкин. Спустя два года там потерялся целый тележный обоз с железом. Вместе с возчиками и приказчиком Рюминым... И пошло, поехало. Полицейские полки постоянно пополнялись все новыми папками бумаг с записями о ненайденных людях, кибитках, скота. Исчез вместе с ящиком почтальон. Затем землемер и его попутчики. Без следа пропали несколько крестьян...

О полицейских архивах упомянуто не случайно. Не в пример сегодняшним сыщикам старорежимные служители закона старались «не щадя живота своего». Проверили все мыслимые версии. Не «купились ли вином» и не попадали ли в таком состоянии в болото? Не случилось ли какое несчастье с ними, не напали ли на них разбойники? Но ни трупов, ни следов разбоя, ни даже слухов о лихих людешках. Гадали до тех пор, пока однажды старый дед-ведун из местных не приоткрыл полицейскому начальству тайну. Оказывается, есть на Шушморе «проклятое» место, куда без молитвы, а еще лучше вообще, показываться нельзя. Там, дескать, временами приоткрываются ворота в ад. Показал даже его. В безлюдном и глухом месте, рядом с трактом, находилось целое нагромождение крупных камней (в тех местах камни – великая редкость). На каменных гранях нагромождения видны были какие-то странные знаки-символы, отдельные значки-стрелки, круги, крест, какие-то рисунки, напоминающие след ноги, руки, птичьей лапки. Ученые занесли эти рисунки в свои анналы. Однако увязать их со странными исчезновениями людей и вещей не смогли.

Это сделали современные исследователи – аномальщики. Они изучили с помощью приборов геомагнитное поле. Оно оказалось весьма капризным, скакало временами до немыслимых пределов. Нечто подобное отмечено учеными в таких местах, как Бермудский треугольник, «Мертвый треугольник» в Тихом океане и других местах. Несколько подобных «урочищ» нанесены и на карте России. Имеются они и у нас на Урале.

### Опасайся каменных нор на горах

Время от времени местные издания перечисляют такие «блудливые» места, откуда не всегда возвращаются грибники и охотники (не о болотах, замечу, сегодня речь). Бывалые «лесные братья» советуют пореже заглядывать на лесные горюшки, где можно встретить нечто вроде «каменных палаток» – дольменов. Как разъясняют историки, это древние мегалистические сооружения из поставленных на ребро огромных каменных плит. Под ними хорошо укрываться от непогоды. Но стоит ли рисковать? Такие вроде бы естественные нагромождения не раз встречал я в своих лесных походах по Среднему Уралу: между поселками Северка и Аять, за Билимбаем, Ревдой (вблизи Старика-камня). Немало их в горах между Верхней Пышмой, в окрестностях всем известной Мурзинки, где долгое время уральские горщики добывали самоцветы. Есть «опасные» места и на западе области, на границе с пресловутой Пермской зоной. Но особо предостерег бы земляков от посещения старых, давным-давно забытых мест стоянок первобытных людей, их ритуальных захоронений, жертвенников. А таковых немало в наших краях. Вблизи Нижнего Села, например, где густые столетние ели хранят покой аборигенов.

Отличить опасное для здоровья, а главное – для памяти, ориентации в пространстве и времени, место все же можно. Как правило, это необычная растительность. Кривые, изогнутые стволы деревьев. Странные проплешины среди обычной травы или кустов. Как бы выгоревшие или щедро политые какой-то кислотой. Отсутствие тут насекомых, зверушек и зверей, птиц, которых немало поблизости от такого места. Пугающие звуки. Странные тени, туманные облака и другие непонятные явления. Непривычное поведение собаки, других животных, их испуг без причины. Как правило, и сама природа ведет себя здесь неадекватно. То полная тишь, покой, то резкие порывы ветра, со свистом или визгом. В таких случаях (и местах) не грех почаще поглядывать на стрелку компаса. Она всегда чутко реагирует на различные магнитные возмущения, присущие таким местам.

Юрий Коньшин

В публикации использованы сообщения информационных агентств России.

## Навий день

**«Те, кого считают Духами-Хранителями сакральных мест, на самом деле были когда-то людьми. Но, со временем они утратили почти все человеческое, перевоплотившись в другие сущности. Ведь со времени их смерти прошли столетия. Но что-то все таки осталось в них от людей, потому, и такая непредсказуемая реакция на нас. То отпугивают, то наоборот помогают. И Навий день для них всегда большой праздник, потому, что стираются грани между многими мирами».**

**Это мнение моей знакомой, антрополога из Питера. Но, мало кто знает, что классический Хеллоин, это просто завершение целого цикла, а начинается Навья неделя 22 октября.**

### Старомосковский тракт.

#### Древнее капище

Я уже писал о древнем капище расположенном неподалеку от реки Каменушка. Много раз бывал там, даже делали сюжет для телевидения. Но когда в разговоре с исследователем Сергеем Желуденко упомянул о нем, то Сергей в ответ озадачил:

– По другую сторону дороги тоже загадок хватает. Древние сооружения на вершинах гор, каменные чаши. Почти, как на Чертовом городище.

Погода стояла хорошая, и мы отправились в путь, захватив с собой знакомую Сергея Анну, так же не раз бывавшую в этих местах.

Вот и знакомое капище. Отметив про себя, что место стало часто посещаемое – прибавилось костровищ вокруг, пересекаем тракт, и начинаем подъем на гору. На вершине две каменные чаши, одна выше, другая ниже. Живая и мертвая вода.

– Дальше будет интересней. Идем на вторую гору.

На вершине второй горы, кроме каменных чаш ждет еще одна находка. Череп животного на камне. Хищного, с острыми клыками. На камне высечены древние знаки, они поистерлись, но различить еще

можно. Рядом остатки костра, видно, что это место часто посещают поклонники какого-то культа.

Делаю снимки, спускаюсь вниз. На вершине третьей горы расположился целый мегалитический комплекс. Гигантские валуны, скульптуры, чаши, и высеченные на камнях знаки. Здесь хочется задержаться подольше, и пока Сергей с Анной ходят вниз, устраиваюсь по удобнее, закрываю глаза. И резко возникает ощущение – я здесь не один. Медленно поворачиваюсь, открываю глаза. В расселине между камней виден свет. Как только поднимаюсь на ноги, и начинаю идти к расселине, свет начинает гаснуть. Включаю свой фонарь, осматриваю расселину. Пусто, только сосновые иголки на земле. Встречаю Сергея и Анну, вместе с ними спускаюсь к тракту, и через десять минут уезжаем. Теперь осталось только поискать свидетельства об этом месте.

И свидетельства нашлись.

### Свидетельства

#### Житель Верх-Исетского лес-промхоза:

«В конце 70-х не было возле реки Каменушка ни садов, ни дороги к Роднику Памяти. Покося здесь были. Вот, и ездили с отцом каждое лето траву косить. А в тот год сено поздно вывозили, в середине осени. А когда уже закончили, через неделю батя спохватился – забыли на покосе короб, и кой-какой инструмент. Я завел мотоцикл, поехал. Технику на дороге оставил, сам спустился до покоса по лесной тропе, все забрал. Поднимаюсь обратно, и в одном месте ноги как ватные стали. Присел, отдохнул пару минут. Встаю, начинаю подниматься – то же самое, немеют ноги, словно не пускает кто-то невидимый. Испугался я тогда, бегом обратно, а после через лес. И вот ведь беда – все окрестности знаю, а плутал



около двух часов, и вышел в районе ЗФС. До мотоцикла прилично идти пришлось. После вспомнил – на этом месте лошадь не раз вставала, когда сено вывозили. Не хочет дальше идти, и все».

#### Автолюбитель из Екатеринбурга:

«Машина у меня заглохла не доезжая моста через реку. Холод страшный, конец октября. Минут десять пытался ее завести, потом вызвал эвакуатор. Ходил по дороге пытаюсь согреться, и нечаянно глянул направо, где просека с горы идет. А по ней, прямо на меня огромный валун катится со страшной скоростью. Отбежал, думаю сейчас вылетит прямо на дорогу. И – ничего. Никакого валуна, ни на дороге, ни возле нее. Проклятое место какое-то».

#### Женщина из Екатеринбургa:

«Мы с похорон тогда возвращались, из Первоуральска. Я предложила – свернем на старомосковский, наберем воды из Родника Памяти. Остановились, пошли воду набирать.

Возвращаемся к машине, и слышу, как надрыгается мой телефон. Открыла дверцу, взяла его, посмотрела номер, и обмерла. Номер то Серезин, которого похоронили полдня назад. А ведь я сама его сим-карту сломала, собственными руками. По дороге телефон зазвонил еще раз. Я: Серезка ты? В ответ шум какой-то, потом связь пропала».

Отметим: все три свидетельства приходится на середину осени, и происходят в квадрате Родник Памяти – река Каменушка – старое Капище.

### Противостояние

Когда в 2012 году я работал над очерком «Переправа в один конец», где вполне реальные люди встречаются во время поездки давно ушедших знакомых, но прежнему живущих на земле, только в другом времени, мое внимание привлекла тогда старая иудейская легенда:

Учитель с учениками шел среди вспаханных полей. Увидел человека идущего за плугом.

– Подойди к нему, и прикоснись к одежде. – велел он одному из учеников.

Тот исполнил повеление, и возвратился страшно напуганным.

– Учитель, это не одежда. Это полуистлевший саван. Но он продолжает упорно пахать землю.

– Земная забота приковала его.

И он не видит грани между миром мертвых, и миром живых. И не ведает, что сам давно мертв.

Впоследствии, просматривая предания разных народов, я удивился – сколько же места уделено там неуспокоенным. Тем, кто застрял на грани между миром мертвых и миром живых, в каком то переходном мире. Удивило и другое: После каждой Навьей

недели с повышенной активностью мертвых, их выходы почему то резко сокращались впоследствии. А многие неуспокоенные и исчезали с лица земли навсегда.

Это навело на мысль – то, что мы называем Навьей неделей, временем мертвых мало имеет отношение к миру живых. Да, врата открываются, но они открываются из мира мертвых в мир неуспокоенных. Которые всеми силами стремятся остаться в пограничном мире. И начинается противостояние, перерастающее в жестокую схватку, а наш трехмерный мир в этот момент подобен маятнику, качающемуся между этими двумя мирами. А древние капища в это время представляют собой перекрестки миров, и Хранителям приходится нелегко. Удержать равновесие, что бы ни один из миров не перевесил, задача непосильная человеку. Но проходит Навья неделя, и наступает затишье.

Владимир Николаев,  
член Союза журналистов России



## Как повысить уровень энергетики

**Проблемы со здоровьем? С деньгами? Машина постоянно ломается? Снижается уровень интеллекта? Притуплено внимание? Не можете вникнуть в, казалось бы, простые вещи? Не ладятся дела? Бизнес в глубокой спячке? Отношения рушатся? Любовь покидает, друзья предают? Жена пилит? Дети ни во что не ставят? Родители вечно давят?..**

Список вопросов можно продолжать бесконечно (и что-то обязательно подойдет вам, иначе бы вы не читали сейчас эту статью), но правда заключается в том, что ответ на все эти вопросы один. Причина всех этих бед – одна.

Это уровень вашей энергетики, или, как говорят в народе, жизненной силы, живы. И вам не нужны никакие тому доказательства. Вы это всегда знали. Просто наше научно-материалистическое воспитание мешало нам эту причину сформулировать. А когда нас стали пичкать всякого рода экстрасенсами, псевдонаучными открытиями, биоэнерготерапевтами и околоэнергетическими шарлатанами всех мастей, мы и вовсе стали скептически относиться ко всей этой «эзотерике». И это хорошо.

Правда заключается в том, что нам с вами не нужны никакие экстрасенсы, энерготерапевты, «видящие» и прочие «бабушки», чтобы осознать наличие «энергетического пробоя», т. е. упадка внутренней энергии, по-русски говоря, жизненной силы. Все просто: есть упадок в делах, в здоровье, в отношениях, в материальном достатке – к бабке не ходи – это и есть упадок жизненной силы. Да, мы, может быть, не можем измерить ее в джоулях, в метрах или градусах, но нам это и не нужно – достаточно по внешним признакам увидеть снижение ее уровня. А если мы видим, что проблема есть, что происходит утечка или нехватка жизненной энергии, то никакие экстрасенсы нам не нужны, чтобы понять, что уровень энергетики надо поднимать. Тогда и внешние проблемы решатся.

Любые внешние решения, внешние инструменты не вве-

дут нас в заблуждение: мы знаем, что в них больше случайности, форта, нежели четко спланированных действий. А имя этой «случайности» – выросший уровень энергетики, возросший уровень жизненной силы.

Не нужны нам экстрасенсы и прочие «врачеватели» для того, чтобы поднять уровень нашей силы. Все же просто: питайся правильно, высыпайся, дыши свежим воздухом, пей чистую воду, люби свое тело – занимайся физическим развитием, и душу – уделяй внимание психическому развитию, ищи радость в жизни, содержи свое сознание в чистоте, управляй своими мыслями, эмоциями и развивай творческий потенциал... – и тогда твой уровень энергетики, то есть жизненной силы будет непременно расти.



**Александр Иванович Засс, всемирно известный атлет XX века**

Все религии мира нацелены на одно: раскрыть простые законы управления нашей собственной энергетикой, нашей внутренней жизненной силой. И каждый из нас может сам, САМ! – на примере собственной жизни научиться эту силу видеть, наращивать ее и управлять ею. Просто смотри, что с тобою происходит, видь за внешними событиями их истинную причину – из-

менения в уровне силы. Научись различать, что приводит к упадку, а что – к росту жизненной силы. По сути, тебе никто не нужен – ни гуру, ни пастыри или экстрасенсы. Ты все можешь САМ.

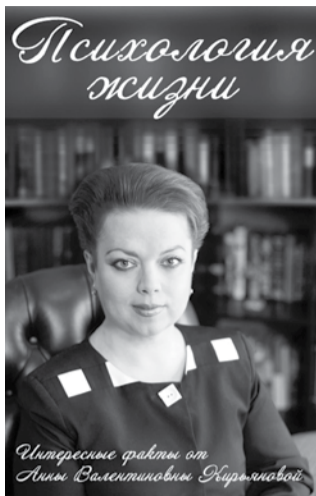
Просто надо направить на это свое внимание. «Ищите и обряцете». «Стучите и открывают вам».

Постепенно вы освоите навыки управления и развития своей силы, получите ответы на все вопросы (уровень знания тоже зависит от уровня внутренней силы человека). Что делать – вы уже знаете. И самое главное, результат всегда нагляден.

Впрочем, для любителей быстрых результатов есть дополнительные инструменты энергетического подъема: мощные дыхательные техники (холодотропное дыхание), трансформационные игры (ведические игры, выявляющие и снимающие энергетические блоки в сознании игрока), возрождающаяся сейчас техника развития силы русских богатырей – изодинамическая гимнастика (богатырские техники были направлены в первую очередь на развитие жизненной силы, отражением которой была физическая сила).

О традиционной богатырской (изодинамической) гимнастике сегодня не так широко известно, хотя еще в начале двадцатого века она в разных формах практиковалась нашими знаменитыми силачами (Иваном Поддубным, «Железным Самсоном» Александром Заасом, Иваном Заикиным). Многие элементы ее сохранены в подготовке русского спецназа. Там, вопреки расхожему мнению, нет традиционной накачки мышц, тренировки построены на создании кратковременного сверхнапряжения. Оно и выводит простых, ничем не выдающихся людей на высокий уровень силы, выносливости и быстроты реакции, выживаемости в любых условиях, а также памяти и скорости. А главное, в качестве принятия решений (читай, жизненной силы) – на уровне «спецов», недостижимый для простых смертных. Для интересующихся – «ищите и обряцете».

**Сергей Долматов**



### О закономерности.

Иногда просто диву даешься от закономерности судьбы. И моментального воплощения в жизнь древнего наблюдения: «над чем посмеялся – тому и послужишь». Стоит осудить кого-то или посмеяться над чьей-то ошибкой, как тут же это случается с нами. Иногда даже трагедии происходят. Маяковский осудил самоубийство Есенина. И вскоре то же самое сделал Цветаева осудила поэта Поплавского за самоубийство – и сами знаете, чем закончилась ее жизнь.

А Хэмингуэй считал своего отца слабым и трусом, за то, что он застрелился. И вот – впал в депрессию и тоже... Мариенгоф много писал, что именно алкоголизм Есенина до петли довел. А потом его сын в пятнадцать лет в петле закончил свою жизнь. И Боже упаси осуждать того, кто страдает и мучается. И от безысходности совершает ужасное. Влезешь в чужую судьбу да и возьмешь ее себе... Посмеешься над толстым или некрасивым – и мало ли, что случится.

Или даже над глупым – интеллект легко потерять вследствие болезни или травмы. И Святые Отцы считали, что начинают работать духовные законы, простые и неумолимые. И с теми, кто смеется, издевается или осуждает и мораль читает, случается то же самое. Может быть, человек, осуждая, вмешивается в модель чужой судьбы. И, наблюдая с внимательным и насмешливым осуждением, теряет внимание по отношению к собственной жизни. В самом деле, как управлять машиной, если занят критикой других водителей-идиотов. Или поглощен тем, как смешно идут пешеходы. Глупые какие. И яму не замечаешь под собственными ногами.

Но то, что феномен существует, это точно. Можно приобрести чужое уродство и несчастье, как Карлик Нос, посмеявшийся над уродливой старухой. И наоборот, к счастью, можно действовать. Если искренне восхищаться чем-то в других людях, можно это и получить. Восхищаешься чьим-то мужеством и смелостью – и сам становишься смелее.

**Анна Кирьянова родилась в Свердловске, в семье врачей. Училась в художественной школе. В УрГУ получила два высших образования: философское и психологическое. Как философ-практик и философ-аналитик практикует с 1990 года, с 1993 года работает на радио и телевидении, член Союза писателей и Литфонда России. Пишет трагикомедии, издано два романа «Оживление мертвых» и «Охота Сорни-Най». Лауреат литературной премии журнала «Урал».**

Восхищаешься красотой – и сам становишься красивее. Добротой – и сам вот уже стал добрым. Или умным. Вот так это работает. Так что лучше – восхищаться добрым и прекрасным в людях. А дурное и некрасивое – не осуждать и не читать мораль. Потому что стать толстым, глупым, пьяным или, извините, мертвым – очень легко. Гораздо легче, чем кажется со стороны...

### Про собаку и золотое блюдо.

Один купец впал в бедность: корабли потонули с товаром, а дом разграбили напавшие на страну враги. И купец скитался, больной и голодный, пока не достиг города Басры. И присел отдохнуть в тени великолепного дома, испытывая голод. И увидел роскошно одетого человека, который кормил собаку. Да так шикарно кормил: принес ей яства на золотом блюде. И ушел. А собака не стала кушать. Она головой и лапой указала голодному купцу на еду и покивала: бери! И бедный странник поел. И собака указала ему на золотое блюдо и велела взять его. И нищий взял. И заложил блюдо, получил деньги, отдал их в рост, купил товар, продал, получил прибыль, снарядил корабль...

Через год он снова стал богатым. Но он был справедлив и честен. Он взял много товаров, погрузил их на мулов, велел изготовить точь-в-точь такое же золотое блюдо и отправился в город Басру. И там огорчился, увидев, что дом в запустении, хозяин впал в бедность... И рассказал хозяину историю про добрую собаку, и стал предлагать дары и совать золотое блюдо... А хозяин ответил спокойно и мирно: разве ты бесноватый? Собака подарила тебе блюдо! А не я. Я на тебя и не поглядел. Но судьба переменчива – и я теперь беден. Но я ничего у тебя не возьму, о купец! Как я могу взять обратно подарок моей благородной собаки? Иди и прославляй имя Аллаха, милостивого и милосердного. Помни о превратностях судьбы, будь добр к людям и делись с ними! А мы с собакой как-нибудь проживем! И, если будет воля Аллаха, снова разбогатеем.

И купец ушел, просветленный и умудренный, размышляя о превратностях судьбы. И собака помахала ему лапой, наверное. Она же была умная и благо-

родная. И мне так понравилась эта сказка, что я рассказала ее вам. Будем угощать и делиться с бедными странниками. И хорошо относиться к собакам – как видите, иногда они бывают добрее и сострадательнее, чем люди..

### О застенчивости.

Застенчивость считается большим недостатком, и застенчивому человеку внушают, что с ним что-то не так. И, возможно, его надо лечить. Некоторые врачи вообще связывают застенчивость с отравлением ртутью, меркуриализмом. Отравился ртутью – и стал застенчивым. Глаза отводишь, говоришь шепотом, извинительно шаркаешь ножкой... Не знаю, не думаю. У Ивана Грозного в палатах ртуть в котле днем и ночью кипела – ему лекарь посоветовал, дескать, хорошо помогает от злых духов. Волосы у царя выпали, конечно, и зубы тоже. Но стеснительным он так и не стал.

Психологи уверяют, что застенчивость передается по наследству. Психологи считают, что у стеснительных людей внутри – буря противоречий. И вообще все считают застенчивость плохим качеством. Надо быть уверенным, говорить громко, требовать своего, упорно общаться и брать лучший кусок. Кто успел, тот и съел! А застенчивому ничего не достается, и ему трудно навязывать себя людям. И мешать им, и лезть.

Вот одна дама по газовой трубе залезла в квартиру к понравившемуся мужчине. Сначала звонила, потом – писала, потом – подкарауливала на улице. И говорила: нам надо поговорить. А потом – залезла. Когда вся семья ужинала. Постучала в окно и твердо предложила поговорить.

А мне застенчивые люди нравятся. Я сама стесняюсь. Потом привыкну, начну доверять, дружить – и перестану быть застенчивой. Как все нормальные люди. И все дети. И вот еще секрет: застенчивый человек решительно и твердо отстаивает интересы других и поправляет мораль. И часто проявляет в трудную минуту героические качества и всех решительно спасает. Так что стесняться можно, ничего страшного. Это лучше, чем беззастенчиво лезть в окно...

**www.kiryanova.com**

**ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ!  
ПРОХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК В 19-00  
в ЦЕНТРЕ ИЗОДИНАМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ «РУСИЧ»  
г. Екатеринбург, ул. Байкальская, 38 (вход со двора)**

Дорогие друзья!

На дне открытых дверей, Вы можете задать все волнующие вас вопросы. Для желающих испытать действие метода лично и получить подарок - скидку на первое занятие!

Просим вас, предварительно сообщить о вашем визите по тел: **372-00-82** или сделать заявку с помощью контактной формы на нашем сайте **www.izodinamica.ru**



## Наше тело может рассказать о наших страхах

Один из основных законов телесно-ориентированной психотерапии гласит: «Тело помнит все». Воспоминания обо всем, что с нами произошло, хранятся в нашем теле, в том числе – о наших чувствах. Тело можно сравнить с чердаком, на который отправляется все то, что не хочется видеть в самом доме. И как хозяйка кричит: «Я не хочу видеть здесь эту рухлядь, отнесите ее на чердак!» – так и в нашем теле поселяются все те чувства, которые наше сознание не хочет в себе видеть, то есть признавать. В психологии этот механизм называется вытеснением: в бессознательное вытесняются болезненные переживания, мысли, воспоминания... В том числе, конечно, и страхи.

Но как кресло не исчезнет из дома, если его переместить из гостиной на чердак, так и чувства никуда не денутся, если на них просто не обращать внимания. Они стремятся вернуться в сознание, напомнить о себе – и делают это через болезни. И большинство телесных недугов – следствие вытесненных из сознания чувств. Где в теле поселилось болезненное чувство – там и проявляется болезненный симптом. Это как бы сигнал от чувства: «Посмотри на меня!» Вы сможете составить свою индивидуальную телесную карту страхов. Для этого вам понадобятся: белый лист бумаги и инструменты для рисования (любые, кроме ручки и фломастеров). Нарисуйте свое тело – целиком, всю фигуру. Художественные способности здесь роли не играют! А теперь прислушайтесь к своему реальному телу. Прикройте глаза, попытайтесь хорошенько ощутить все свое тело разом: как оно себя чувствует? комфортно ли ему? тепло? напряжено оно или расслаблено?... А теперь, продолжая ощущать все свое тело одновременно, спросите себя: «Где в моем теле живет страх?» Возможно, вам нужно будет вспомнить ситуации, когда вы боялись. И какие-то участки тела обратят на себя ваше внимание – как будто «помашут ручкой». Запомните

их. А теперь отметьте на рисунке эти места – где в вашем теле находится страх. Это может быть один участок или несколько. Правая и левая стороны тела вполне могут отличаться. Кроме того, страх может быть где-то проявлен больше, где-то меньше – вы можете отобразить это на рисунке при помощи разных цветов. Помните, что телесная карта чувств всегда индивидуальна, тут не может быть правильных или неправильных вариантов!

**ГЛАЗА:** один из основных каналов восприятия, поэтому, когда есть бессознательный страх реальности, нежелание видеть правду и признавать действительность такой, какая она есть, он поселяется именно там. И во многих случаях нарушения зрения – проявление бессознательной позиции: «Я не хочу это видеть!» Это попытка спрятать, подобно страусу, голову в песок – и эффективность примерно такая же, проблемы же не исчезают.

**СПИНА:** боязнь быть несовершенным, не оправдать ожидания. Обычно свидетельствует о перфекционизме. Конечно, у такого человека есть шанс добиться высот – но еще более вероятно, что любые свои порывы он будет тормозить из-за страха ошибиться.

**ПЛЕЧИ:** символизируют силу, а также ответствен-

ность. Поэтому здесь селится страх быть слабым, а также – не справиться с ответственностью.

Район диафрагмы, включая желудок и солнечное сплетение: здесь обосновались социальные страхи, то есть связанные с социальной жизнью. Смущение, стеснительность, робость, стыдливость – это проявления наших социальных страхов «не соответствовать», «быть отвергнутым обществом»...

**КИСТИ:** сигнализируют о коммуникативных проблемах, то есть связанных с общением. Внутренняя установка здесь такая: «Мир в целом, может, и не враждебен, но уж люди-то – точно». Правая кисть говорит о страхе мужчин, левая – женщин (при этом правая и левая сторона нарисованной фигуры определяются так, как если бы это было зеркало, а не фотография).

**ЛИЦО:** страх «потерять лицо». Такие люди придают большое значение тому, что о них думают и как их воспринимают. Им нужно, чтобы их любили, принимали, одобряли – причем все. Из-за этого приходится постоянно носить маски, причем самые разные – обычно их арсенал велик и разнообразен. Но – за масками легко потерять себя настоящего. Как в анекдоте: «Хамелеон посмотрел в зеркало и задумался, какой же цвет ему принять...»

**ШЕЯ:** страх выразить, проявить свои чувства. У таких людей часто бывают проблемы с горлом: постоянные ангины, першение, ощущение сжатия... Они говорят высоким

тонким голосом, немного детским, и жалуются, что не умеют петь. Это происходит из-за постоянного напряжения в шее: как только в груди начинают подниматься чувства, чтобы выйти наружу, шея сжимается, удерживая все внутри. Внешне они могут казаться бесчувственными, но внутри бушует буря страстей – просто не может выйти наружу.

**ГРУДНАЯ КЛЕТКА:** вмещает страх одиночества, страх «отвержения меня как личности», в отличие от страха «отвержения меня как члена социума». Глубоко в груди сидит ощущение своей «неправильности», «недостойности», «неполноценности». Убеждение «Я плохой, поэтому я буду отвергнут миром».

**ЖИВОТ:** там живет страх за жизнь, недаром это одно из коренных слов. Страх поселяется там в ситуациях угрозы для жизни – она могла быть и не реальной, просто так воспринимаемой. И хотя опасность прошла, для Бессознательного она еще актуальна – оно постоянно настроено, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступными.

**ТАЗ:** сигнализирует о страхах в сексуальной сфере. Поселившись там, они могут как приводить к болезням, так и мешать здоровой оргастической разрядке: согласно исследованиям, большинство женщин, причем в разных странах, симулирует оргазм. И за подобной аноргазмией стоят в первую очередь страхи.

**РУКИ:** говорят о страхе контактировать с миром, потому что на бессознательном уровне он воспринимается как враждебный, непринимательный. Страшен мир в целом – и для этого нет логического объяснения, доводов, это эмоциональное ощущение. Поэтому люди с такой установкой предпочитают выбирать профессии, требующие минимум контактов с миром: за монитором компьютера.

**НОГИ:** если страх живет в ногах, это говорит о нехватке опоры в жизни, устойчивости, о бессознательном ощущении «Мне не на кого опереться», «Не стою твердо на своих ногах». Не хватает стабильности, нет уверенности – в себе, мире, завтрашнем дне...

## В США мертвая женщина спасла полуторагодовалую дочь

Четверо американских полицейских навсегда поверили в загробный мир после того, как спасли полуторагодовалую девочку Лили из упавшей в реку машины. Малышка около 14 часов провела в ледяной воде вниз головой (она была пристегнута к детскому креслу) и выжила, пишет Daily Mail.

Это произошло в штате Юта, когда 25-летняя Линн Дженнифер Гросбек (Lynn Jennifer Groesbeck) ехала с дочкой домой от родителей. В какой-то момент она не справилась с управлением, и ее Dodge седан слетел с дороги, перевернулся и упал в реку. Женщина скончалась сразу.

Позже кто-то из местных жителей рассказал, что накануне вечером слышал странный грохот недалеко, вышел из дома, но не увидел ничего подозрительного, и успокоился. В воскресенье утром красную машину в реке – вернее, торчащие из воды колеса – заметили местные рыбаки, вызвали спасателей и полицию.

Полицейские, достававшие автомобиль из воды, утверждают, что они слышали оттуда отчаянные мольбы о помощи. Отчетливо. Все четверо. Взрослый женский голос звал на помощь.

Когда седан достали, обнаружили внутри мертвую женщину и маленькую девочку без сознания. Ребенок, которого мама перед выездом пристегнула к детскому креслу на заднем сиденье, висел вниз головой.

Когда седан вытащили из воды, в нем обнаружили мертвую женщину за рулем и насквозь промёрзшего ребёнка. Малышку тут же передали бригаде «Скорой помощи».

Извлекать машину из реки пришлось всем миром. Пока одни искали и подгоняли кран, другие кинулись в ледяную воду и тащили на ремнях своими силами.

– Мы все вчетвером совершенно отчетливо слышали голос из машины. И, как по мне, это не было похоже на крик ребёнка, – рассказал CNN один из офицеров, бригады «Скорой помощи».

По словам Джаред Уорнер, этот зов «вызвал всплеск адреналина», заставив и его самого, и его коллег приложить

все усилия, чтобы как можно скорее поднять автомобиль на поверхность, перевернуть его и спасти людей. Но живой там оказалась только крошка Лили.

Другой полицейский, отец двоих детей Тайлер Беддоус, тоже говорит, что ясно слышал душераздирающий женский голос: «Помогите!»

Ну, как тут не поверить в мистику? Примерно так же описывает происшедшее и его коллега Брайан ДеВитт: «Я услышал, как кто-то просит помочь. Это было что-то сверхъестественное».

Все четверо в один голос утверждают, что в этой истории всё необычно. То, что девочка осталась жива – само по себе чудо. По словам полицейских, глубина реки здесь достигает 10 футов (более трёх метров), но седан, вылетев с дороги, угодил на мелководье, поэтому не ушёл под воду целиком.

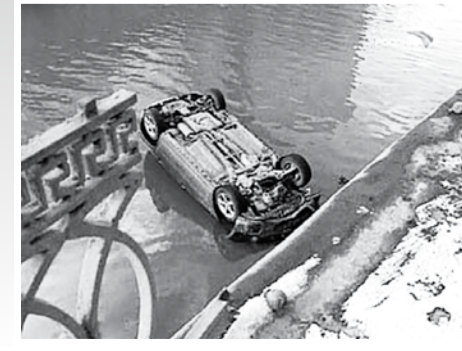
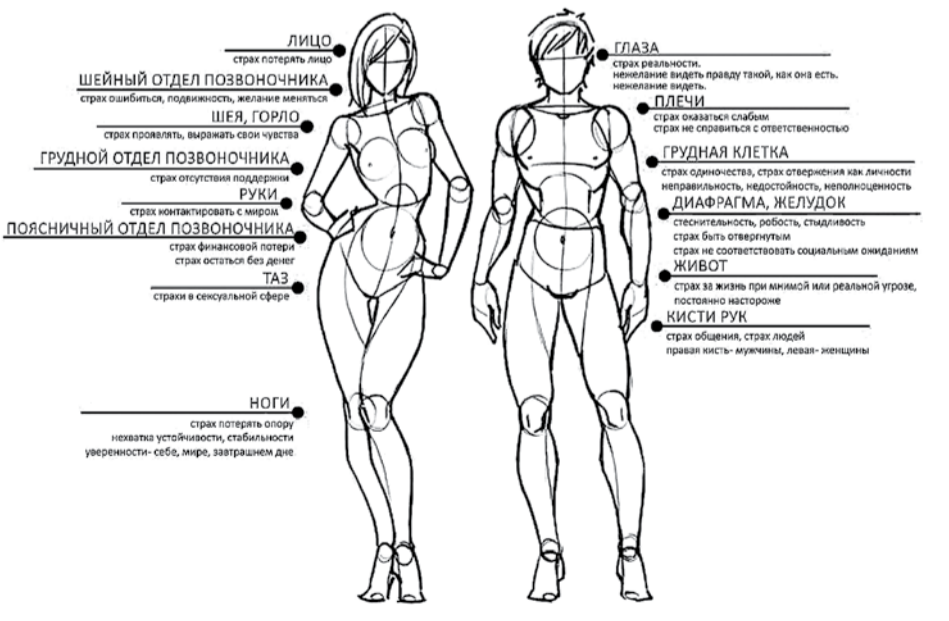
Почему машина вдруг потеряла управление, пока непонятно. На месте аварии следов торможения не нашли. К этому часу уже точно установлено, что погибшая мама Лили перед тем, как сесть за руль, не пила алкоголь, не принимала наркотики. Сейчас полицейские проверяют техническую исправность автомобиля.

Это была очень счастливая семья... Сейчас о Лили заботятся любящие бабушка с дедушкой. А спасенная девочка, между тем, на удивление быстро пришла в себя и даже не простудилась, хоть ночь, которую она провела внутри машины в реке выдалась морозной, и ледяная вода касалась её макушки. Может, ребёнка и в самом деле мама с того света спасла?

Сестра Дженни, Джилл Сандерсон говорит, что покойная была очень добрым, сострадательным человеком и любящей сестрой, всегда готовой прийти на помощь. – Её ребенок был любовью всей её жизни. Она была удивительной матерью, приводит слова Джилл CNN. И удивительно красивой женщиной...

savebest.ru

### ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ КАРТА СТРАХОВ





## Семь веских причин перестать считать калории

Стоит ли чахнуть над тарелкой, скрупулезно подсчитывая цифры. В интернете с жаром обсуждают – а сколько же нужно заниматься спортом, чтобы сжечь калории от съеденного пончика, хот-дога или шоколадки. Тема эта на волне борьбы за здоровый образ жизни очень популярна, постоянно появляются таблицы или рисунки, в которых доступно объяснено: съел мороженое, придется потрудиться в фитнес-зале зное количество времени.

Давайте предположим, что теория калорийности и расходования этих самых калорий нашим организмом верна. Сколько съел – столько потратил, занимаясь спортом или просто гуляя. А ведь энергия требуется нам еще и на сон, умственную деятельность, даже дыхание. Но тогда любая гимнастика или балерина, тратящая тысячи калорий на одни занятия, могла бы есть без перерыва, и все «сжигать». Однако же балерины и гимнастки позволяют себе в день крохи еды.

– На самом деле большинство диетологов уже перестали опираться на теорию калорийности, которая была действительно очень популярна несколько десятилетий, – говорит наш постоянный эксперт, член Национального общества диетологов, врач Людмила Денисенко. – Начнем с того, что калорийность – это количество единиц энергии, выделяемых продуктом при сжигании его в лабораторной печи. В печи! Но ведь наш организм, желудок – совсем не печка. Вот несколько доказательств несостоятельности этой теории.

### 1. Дешевые и дорогие калории

«Стоимость» калорий в различных продуктах далеко не идентична друг другу. Если вы будете есть очень калорийные орехи и пить йогурт, похудеете значительно быстрее, чем запивая колой картошку фри. При этом, и калорийность, и содержание жиров и углеводов (которых чаще всего обвиняют в накоплении лишнего веса) будут одинаковыми.

### 2. Все такое усредненное...

То число калорий, которые мы видим на этикетках – это очень усредненные показатели. Они говорят, что такое количество энергии мы могли бы получить, благодаря белкам, жирам и углеводам, которые есть в продукте. Но только могли бы. Ведь этикетка не учитывает ваш обмен веществ, возраст, физическую нагрузку, пол и тем более расу.

### 3. На что уходит энергия

Некоторые продукты буквально вынуждают наш организм прилагать больше усилий в процессе их расщепления, чем другие. Например, белки могут потребовать в несколько раз больше тепловой энергии в процессе переваривания, так же, впрочем, как и жиры. Разные углеводы, например, из каши и огурца, также требуют разное количество энергии.

### 4. Такие разные пути

Теория подсчета калорий никак не учитывает еще одного важного аспекта – какие продукты, как и где перевариваются в кишечнике. Например, мед практически сразу всасывается в тонком кишечнике, а орехи должны пройти свой «путь» к толстой кишке, где живут бактерии, способствующие усвоению этих продуктов. Чтобы подсчитать, как усвоятся эти продукты и сколько же калорий в действительности мы получим, никакого бухгалтерского образования не хватит.

### 5. О бактериях

Еще не стоит забывать о том, что наша иммунная система принимает активное участие в пищеварении. В первую очередь, конечно, иммунитет защищает кишечник и желудок от патогенных микроорганизмов. И на это тоже расходуются калории. Ведь с любой пищей мы можем получить чужеродные бактерии, а значит, иммунная система должна не только определить «качество» пищи, но и кинуться в бой в случае необходимости.

### 6. Усваивается не все!

Недавно проведенные эксперименты показали, что человек, поедая миндаль, получает почти на 30% меньше калорий, чем указано на этикетке. Все потому, что орехи содержат клетчатку, а жир в них находится в «связанном» с белком виде. Но даже если выдавить из орехов масло, оно не усвоится

на 100 процентов, большая часть калорий пройдет «мимо».

### 7. Все индивидуально

Но самое главное – это наш индивидуальный обмен веществ. Даже мыши из одного помета, которые очень близки по физическим параметрам, получают из одинаковой пищи разное количество калорий. А люди бывают совершенно разной комплекции, расы, нации.

А есть ведь еще и «региональные» отличия. Например, кишечник среднестатистического жителя России заметно больше, чем у жителя средиземноморского побережья Греции или Италии. А ферментные пищеварительные соки жителей Грузии очень сильно по составу отличаются от японских. У японцев вообще нашли совершенно уникальные кишечные бактерии, которые по генетическому составу сходны с морскими. Они и позволяют им спокойно расщеплять многочисленные дары моря.

### Вместо вывода

Получается, что теория калорийности пищи далеко не совершенна. Ведь действительно здоровое питание, особенно для снижения веса – это больше, чем простое сокращение калорий. Базовые принципы – разнообразие, сбалансированность и умеренность – известны всем, но вот только применяет их далеко не каждый человек. Напомним основы:

- **60 процентов** вашего рациона должны составлять овощи и фрукты. В основном – сырые.
- **Тщательно обработанной и рафинированной пищи должно быть меньше:** белый сахар, белый хлеб, каши быстрого приготовления, колбасы, различные чипсы – и вообще любой фастфуд – для организма вредны. В идеале от этой «бросовой» еды вообще лучше отказаться.
- **Замените жирный майонез на облегченные варианты** – 15-процентную сметану или несладкий йогурт. А в салаты лучше добавлять оливковое масло.
- **Ешьте меньше, но чаще:** все диетологи давно склоняются к тому, что питание небольшими порциями пять, а то и шесть раз в день куда лучше одного плотного обеда.
- **Не отказывайтесь от любимых вкусняшек.** Переход на правильное питание не должен быть мукой. В вашем ежедневном рационе могут и даже должны присутствовать одно или два любимых вами лакомства, тогда вы не будете чувствовать себя обделенными.
- **Но без спорта никуда.** Знаменитый французский диетолог Пьер Дюкан утверждает – нельзя похудеть и удержать свой вес, всего лишь начав правильно питаться. Физические нагрузки должны быть обязательно. Бег, плавание, езда на велосипеде – все, что вашей душе угодно. Но не давайте мышцам засыпать, тренируйте их и тогда всегда будете в форме.

mediazor.ru



## СОВЕТЫ ЗНАХАРЯ

### Успѣхъ во всѣхъ дѣлахъ

Добываясь какой-либо важной для васъ цѣли, продѣлайте сквозныя отверстія въ девяти фасолінахъ. Нанижите всѣ бобы на зеленую нить и храните таковой амулетъ въ своемъ домѣ. Въ началѣ дня берите его въ руки, перебирайте бобы пальцами какъ четки и думайте о томъ, что вы должны сегодня предпринять для исполненія своей мечты.

\*\*\*

Свяжите желтой ниткой три пшеничныхъ колоска и произнесите: «Дѣла къ дѣламъ, деньги къ деньгамъ, все къ моимъ рукамъ». Храните этотъ простой талисманъ въ ящике стола за которыми ведете свои дѣла.

\*\*\*

Чтобы всѣ дѣла рѣшались въ вашу пользу, сожгите перо черной птицы надъ пламенемъ желтой свѣчи и произнесите: «Заклинаю огнемъ, заклинаю воздухомъ, отъ земли до неба, отъ неба до земли, все въ мою власть, все въ мою пользу».

\*\*\*

Найдите на берегу рѣки небольшой камешекъ съ отверстиемъ, пропустите въ него красный шнурокъ и произнесите: «Куриный богъ, мнѣ помоги, все злое и худое отведи, все хорошее и доброе приведи». Носите шнурокъ съ этимъ камнемъ на шеѣ.

\*\*\*

Чтобы имѣть удачу въ любой дѣлѣ, соедините въ равныхъ доляхъ сухія измельченныя травы: тысячелистникъ, звѣробой и шалфей. Разстелите на столѣ бѣлую скатерть, поставьте на нее свѣчу и подожгите ея фитиль. Трѣжды сыпьте на пламя свѣчи приготовленную вами травяную смѣсь и трѣжды произносите заговоръ: «Какъ сей травѣ испепелиться, такъ моему дѣлу въ пользу обратиться». Соберите всю упавшую на ска-

терть испепеленную траву и положите ее въ карманы своей одежды.

\*\*\*

Зажгите желтую свѣчу и произнесите: «Этотъ огонь зажженъ для исполненія моихъ желаній». Налейте въ хрустальный бокаль чистую холодную воду и продолжите заклинаніе: «Эта вода для реального воплощенія моей мечты». Смотрите въ глубь воды и представляйте, что видите въ ней успѣхъ вашего предпріятія. Наклоните свѣчу надъ бокаломъ и отдайте водѣ нѣсколько капель ея расплавленнаго воска. Заканчивая ритуалъ, выпейте всю воду и будьте увѣренны въ томъ, что всѣ ваши дѣла будутъ въ порядкѣ. Достаньте застывшій воскъ изъ бокала и храните его въ качестве талисмана для благопріятнаго исполненія вашихъ плановъ.

\*\*\*

Когда вы идете въ казенный домъ или въ другое мѣсто, гдѣ должны разрѣшиться ваши прошенія и дѣла, то передъ тѣмъ, какъ туда войти, возьмитесь за дверную ручку и произнесите: «Какъ эта скоба дверь открываетъ, такъ и всѣ дѣла откроются въ пользу для меня».

\*\*\*

Для успѣха въ дѣлахъ возьмите въ руки красную шерстяную нитку и произнесите: «Что задумаю, то случится, что заговорю, то случится, что дѣлать буду, все къ лучшему обратится». Завяжите на ниткѣ узелъ и продолжите заговоръ: «Какъ этотъ узелъ завязанъ ровно и вѣрно, такъ-бы и мое дѣло ровно и вѣрно сошлось». Положите нитку подъ порогъ входной двери своего дома и идите по своимъ дѣламъ въ полной увѣренности, что, чѣмъ-бы вы сегодня ни занимались, все будетъ въ вашу пользу.

money-magic.ru





## Древние статуи рептилоидов на острове Нуку-Хива

**Во многих местах нашей планеты археологи находят необычные артефакты, которые не раскрывают загадки истории, а только увеличивают их количество. Один из таких артефактов – диковинные статуи острова Нуку-Хива, не имеющие аналогов на Земле.**

Глядя на них, невольно размышляешь о том, какая дикая фантазия могла создать эти загадочные существа. Или, может быть, моделями для древних скульптур служили инопланетные рептилоиды, когда-то посетившие остров?

Четырехугольный остров Нуку-Хива (прежнее название Мэдисон) представляет собой атолл, площадью 330 квадратных километров, длина его 30 километров, а ширина 15 километров. Это самый большой остров Маркизского архипелага Французской Полинезии.

Нуку-Хива в переводе означает «Величественный остров», и это вполне оправдано. Здесь невероятно красивая природа. Буйная зелень соседствует с горными возвышенностями, в теплых океанических водах разнообразный, красочный подводный мир

поражает воображение даже самого искусственного путешественника.

Дополняют эту природную картину два затухших вулкана в окружении остроконечных скал. Кратер одного из них заполнился водой, такое мало где можно увидеть. Плюс ко всему отсутствие всяких природных катаклизмов и сезонов дождей. Прямо рай на Земле. Можно сказать, что Нуку-Хива малонаселенный остров. Здесь постоянно проживает чуть более 2 тысяч жителей.

### ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

В середине прошлого века американские археологи проводили раскопки на острове. На основании их было установлено, что первые жители появились здесь еще в 150 году н. э. Они прибыли с острова Самоа, потом ими постепенно были колонизированы

На правах рекламы



### Кабирова Нурия Гаяновна целительница

Целительница обладает уникальным даром, с помощью которого можно успешно противостоять практически всем недугам.

Бог одарил её особой энергией, благодаря которой она может воздействовать на людей. Метод целительницы прост, но очень эффективен. Она оздоравливает с помощью молитв и своих рук, через которые проходит сильная благоприятная энергетика.

**Как считает сама целительница, главное – вера!**

**Контакты:**

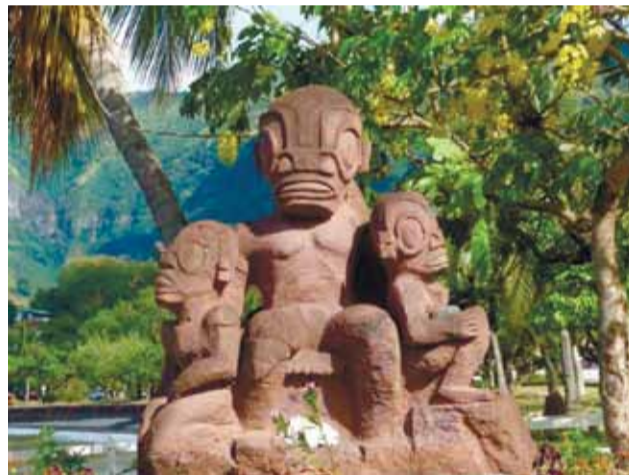
**Артемковский район, поселок Буланаш  
(возможен выезд в Екатеринбург)**

**Телефоны: +7-919-372-85-29, +7-343-63-5-42-43**

Новая Зеландия, острова Кука, Таити и Гаваи.

Население занималось в основном гончарным ремеслом и обработкой камня. Именно поэтому на острове уже в 1100 году стояли каменные дома, знаменитые скульптуры тики и другие сооружения.

Шли века, население острова росло огромными темпами. К тому моменту, когда на Нуку-Хива появились первые европейцы, на этом маленьком кусочке земли среди океана обитало около 100 тысяч жителей. За время существования Нуку-Хива были попытки захвата остро-



ва американцами, но они не увенчались успехом.

В 1842 году остров стал принадлежать Франции, тогда же началось строительство католического собора. Но, даже несмотря на постоянные визиты миссионеров, христианство здесь приживалось с трудом. К тому же население острова постепенно уменьшалось. Межплеменные войны уносили множество жизней. Кроме того, европейцы завезли сюда болезни, к которым у аборигенов не было иммунитета.

Так, в 1863 году в результате эпидемии оспы умерло около 1 тысячи человек. Перуанские работоторговцы пополняли здесь запасы рабов, а в 1883 году завезенный китайцами опиум окончательно «решил» демографическую проблему. И в 1934 году на острове осталось всего около 600 человек.

Как у любого другого народа, у местного населения есть легенда о происхождении Нуку-Хива. Согласно ей, бог Оно хвалился перед супругой, что построит дом всего за один день. Для этого он собрал всю землю, из нее сотворил острова, каждый из которых соответствовал определенной части дома. Нуку-Хива в этой конструкции был крышей. Остатки земли Оно собрал в кучу – таким образом получился остров Уа-Хука, нахо-

дящийся сейчас восточнее Нуку-Хива.

### ГУРМАНЫ НУКУ-ХИВА

Так как такой маленький клочок земли был густонаселен, проблема пропитания была, пожалуй, самой главной. В основном аборигены употребляли растительную пищу: плоды хлебного дерева, бананы, маниоку и др. Понятно, что белок был всегда в дефиците. Даже рыбы, которую можно было ловить в океанических водах, не хватало, чтобы прокормить такое количество ртов. Не говоря уже о свиньях и курах,



было необходимо для пропитания. Мужчины же племени таким образом присваивали себе силу поверженного врага. С этой же целью они коллекционировали черепа съеденных ими людей.

### ПРИШЕЛЬЦЫ

Казалось бы, ничего особенного в Нуку-Хива нет: красивая природа, экзотические местные обычаи – все, как на других полинезийских островах. Только на этом острове есть поселок Темехеа Тохуа, рядом с которым находятся несколько уникальных изваяний, не имеющих аналогов в мире.

Предположительно скульптуры – это каменные божества древних полинезийцев, датируемые XI– XIV веками. Собственно, мало ли на Земле

Между тем тики очень напоминают описания гостей из далекого космоса, с которыми встречались наши современники. Выходит, жители Нуку-Хива тоже их видели? И не просто видели, а попали под их власть, если почитали их как божеств и поклонялись им.

Самое крупное изваяние имеет 2,5 метра в высоту. Ни одна скульптура не повторяет другую, каждая изображает определенное божество. Местные жители до сих пор убеждены, что тики несут в себе силу изображенного бога. Один помогает в военных делах, второй спасает от бед, третий способствует богатому урожаю и т. д.

Те, кто придерживается версии об инопланетянах, считают, что моделями для тики служили разные группы пришельцев. Одни скульптуры похожи на рептилоидов – самых древних и злобных, по мнению уфологов, существ во Вселенной. Кстати, их цивилизация достигла высокого уровня развития, и представители ее вполне могли управлять людьми. Это к вопросу о поклонении тики.

Другая группа скульптур, считают те же уфологи, изображает «серых пришельцев». Они отдаленно напоминают человека с тщедушным телом, тонкими руками и огромной головой. Только непропорционально большие глаза и рты выдают в них инопланетные существа.

Есть мнение, что вначале на острове появились рептилоиды. Они смогли поработить людей, заставить их поклоняться, стать для них божествами. А потом они же создали «серых пришельцев», используя тех в качестве рабов. Поэтому скульптуры так различаются между собой.

Но все это только предположения, фантазии и домыслы. И кто знает, удастся ли человечеству когда-нибудь разгадать тайну идолов острова Нуку-Хива.

**Галина МИННИКОВА**







## ВЕГЕТАРИАНСТВО — РУССКАЯ ТРАДИЦИЯ

Ученые пришли к выводу, что вегетарианство — не модный образ жизни, пришедший от индийских йогов, а исконно русская традиция питания. Это действительно так. Еще в конце XIX века русские жили без мяса и легко обходились щами и кашами из круп и овощей, фруктов, грибов и ягод. Велесова книга, которая диктовала догмы ведической религии испокон веков, никогда не упоминает о подношении богам мяса или рыбы. Все это соответствует нормам вегетарианства.

Помните, как питались русские богатыри? Краюха хлеба, да жбан кваса. Казалось бы, как после такого скудного питания можно быть сильным и биться по тридцать дней и три ночи? А богатыри могли, потому что были сильны и чисты духом, то есть питались высшими энергиями.

В ведах говорится, что скудная и умеренная пища всегда ведет к обновлению организма, потому что энергия человека не затрачивается на пищеварение, а человек получает ее, чтобы общаться с божественным, он черпает энергию жизни прямо из космоса, он получает благодать и силы. Вот почему мудрые старцы отказываются от пищи или едят очень скудно. Вот почему дети едят так мало и наедаются конфеткой или кусочком хлеба. Мама часто волнуется, что ребенок перед едой испортил аппетит, но дети просто получают необходимую энергию от простой пищи. Заставлять ребенка есть в таком случае — вредить ему, блокировать канал восприятия божественного. Мама должна об этом помнить.

Философ современности, Ошо, говорил, что вегетарианство действует как очищение. Человек, который ест мясо, по его словам, находится во власти необходимости. Мы становимся тяжелыми, неповоротливыми, нас притягивает к земле. Вегетарианцы же не затрачивают столько усилий на переваривание пищи, они легки, изящны и их начинает притягивать небо.

Несмотря на всю эту философию, вегетарианство не имеет религиозных основ — это глубоко научный подход. Моральных догм здесь тоже нет — скорее это вопрос этики. Трудно поверить, что чувствительный, тонкий и осознанный человек ест мясо. А если он может есть мясо, наверняка что-то упущено — возможно, он не до конца осознает значение своих поступков и действий.

vl-club.com

## Древние названия дней недели и месяцев у Русов

До внедрения европейских календарей, на Руси использовали свою систему летоисчисления.

Лето или год состояло из 9 календарных месяцев, состоящих из, в среднем по 40 дней (нечётные месяцы или полные имели по 41 дню, а чётные или неполные по 40 дней), а каждая неделя насчитывала не по 7 дней как сейчас, а по 9 и назывались они так: Понедельник, Вторник, Третьник, Четверик, Пятница, Шестица, Седмица, Осьмица и Неделя.

Как ни странно, но всем нам все дни, кроме разве что, Третьника и Седмицы прекрасно знакомы и мы до сих пор их употребляем, называя этими словами дни недели.

Что же означают эти названия?

Снова все просто и ничего мутного как пишут другие:

Понедельник — после Недели (день после недели),

Вторник — второй день,

Третьник — третий день,

Четверик — четвертый день,

Пятница — пятый день,

Шестица — шестой день,

Седмица — седьмой день, Осьмица — восьмой день (в польском языке 8 — восемь, а у нас восемь), Неделя — не делать (день, когда ничего не делают).

Церковники, завоевав Русь, переделали календарь и выбросили два дня из недели. Третий день стал СРЕДНИМ — СРЕДА, а НЕДЕЛЯ стала ВОСКРЕСЕНЬЕМ — ни к седьмому дню — СЕДМИЦА, ни к НЕДЕЛЕ оно никакого отношения не имеет, а шестой день ШЕСТИЦА был заменен еврейским словом ШАББАТ — СУББОТА, что у них означает последний день недели или седьмой день творения!

Цитируя Библию, находим следующий смысл слова СУББОТА — Суббота была дана Богом после шестого дня, когда был сотворён человек: «И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Бытие 2:2-3).

Для евреев суббота действительно святой день. В этот день они



не трудятся и им запрещено прикасаться к деньгам. В субботу они отдыхают.

Мы же отдыхаем в НЕДЕЛЮ — день, когда ничего не делают (в украинском языке осталось это слово до сих пор, а русскому языку навязали слово ВОСКРЕСЕНИЕ, которое имеет явный церковный характер).

### Месяцы

Но крестители Руси нашли выход из создавшегося положения, они придумали славянские названия для Юлианского календаря и месяца вместо номеров на латыни получили славянские названия:

Березень — время сжигания срубленных зимой деревьев, в основном березы, на уголь. Назывался также «Сухий», по времени просыхания срубленного леса или просыхания земли.

Цветень — месяц цветения.

Травень — месяц роста трав.

Червень — от плодов и ягод, которые, созревая в июне, отлича-

ются особенно красноватостью (червлёный, червлёный, красный). В южных местностях время покраснения вишни.

Липень — месяц цветения липы.

Серпень — от слова «серп». Время жатвы.

Вересень — по другому назывался Велесень — месяц бога Велеса.

Листопад — время пожелтения и начала опадания листьев.

Грудень — от слова «груда» — мерзлая колея на дороге.

Студень — студёный (стужа). Говорит само за себя.

Сечень — от слова «сечь» — рубить лес. Обычно рубка леса для подготовки новых посевных площадей и его заготовки для строительства производилась зимой. Месяц назывался также «Просинец», по появлению синего неба после долгой облачности.

Лютый — месяц метелей и морозов.

rodrus.com

## Рожь — природное лекарство

Еще лет 100 назад рожь была в России основной зерновой культурой. Она более устойчива к засухе, чем пшеница и дает более стабильные урожаи. Возделывается рожь, как культурное растение, около 2000 лет. В старые времена и вплоть до нашего времени белый пшеничный хлеб ели только по праздникам, а повседневно питались черным ржаным хлебом. С современной точки зрения это было своеобразным здоровым питанием.

Рожь — однолетнее травянистое растение семейства злаков. Рожь выращивают во многих странах, но она неизвестна в диком состоянии.

Белок ржаного зерна содержит полезные аминокислоты, такие как лизин и треонин.

Благодаря этому рожь можно рассматривать не только как полезный продукт для здорового питания, но и как природное лекарство.

В повседневном быту рожь использовалась для хлебопечения и приготовления кваса, который также обладает многими полезными диетическими свойствами.

Широкое применение рожь получила и в народной медицине. В старину на Руси считалось, что употребление в пищу ржи, повышает жизненный тонус, поднимает настроение. Также рожь обладает общеукрепляющим действием и нормализует обмен веществ.

Даже сам ржаной хлеб — тоже, в определенных случаях, лекарство.

В народе его используют, как легкое слабительное. Употребление ржаного хлеба показано людям, страдающим запорами. Отвар ржаных отрубей оказывает наоборот закрепляющее действие. Его полезно пить при поносе. Еще отвар ржаных отрубей помогает справиться с затянувшимся кашлем. Это хорошее отхаркивающее и смягчающее средство.

Ржаной хлеб очень эффективен при нарывах. Размоченный в молоке, он способствует их быстрому размягчению и созреванию. Припарки из теплого ржаного теста — хорошее средство для лечения твердых болезненных опухолей.

Компрессы из ржаного теста снимают боль при хроническом радикулите. Поэтому ржаные каши, ржаной хлеб, ржаные лепешки и другие блюда из ржи смело можно отнести к тем продуктам, которые лечат, т.е. к здоровым и полезным продуктам.

Ржаные отруби и сама зеленая масса растения полезны при сахарном диабете и нарушении функции щитовидной железы. Отвар отрубей рекомендуется при атеросклерозе, гипертонии, анемии, а также как средство улучшающее сердечную деятельность. Еще отвар отрубей помогает при туберкулезе легких.

Именно употребление простой, нерафинированной пищи, позволяло

нашим предкам сохранять работоспособность в течение всего дня, быть энергичными и здоровыми.

Самым полезным из всех хлебных квасов является ржаной квас. Этим вкусным и целебным напитком всегда восхищались иностранцы, путешествующие по России. А уж для русского человека лучше кваса напитка просто нет. Квас не только очень вкусный, но и очень полезный напиток. Он является самым питательным и биологически ценным напитком, из всех существующих сегодня.

Ни один из злаков не был удостоен такой чести, как рожь. Великий русский живописец Иван Иванович Шишкин посвятил ржи одну из своих самых известных и выдающихся работ. Картина так и называется «Рожь».

Неслучайно великий художник выбрал рожь для олицетворения всей мощи, красоты и величественности России. Из всех российских злаков именно рожь отличается неимоверной силой и стойкостью. Ей не страшны ни засуха, ни ветра — закончится буйство стихии, и рожь все равно поднимется на своем мощном стебле в полный рост.

Эта работа многими ценителями таланта великого художника признана одной из самых удачных его картин. «Рожь» принесла И. И. Шишкину всемирную славу. Именно рожь выбрал художник для того чтобы изобразить всю красоту и мощь России. Ведь рожь — символ силы и стойкости.

info-grad.com

На правах рекламы

www.livefire.ru  
www.svarozhich.net

**МАГАЗИН  
СЛАВЯНСКИХ  
ТОВАРОВ**

Екатеринбург,  
пр. Ленина, 24/8, 2 этаж,  
ТГ «Красный леопард»  
тел.: (343) 345-96-65  
Интернет-магазин:  
(343) 286-09-13



# КТО РЕЖИССЁР ВАШЕЙ ЖИЗНИ? . . .

*«Творец, где кров наш и опора?»  
– «Внутри себя, его ищите!»  
«Когда войны людские реки  
Иссохнут на Родной планете?»  
– «Моей Любовью их сотрите,  
Смахните пыль с одежд своих,  
Примите СВЕТ от вас самих,  
Наполните им всё вокруг  
И мир изменится для счастья вдруг!»*

**Здравствуйте, наш уважаемый Читатель!**

Сегодня мы поделимся с Вами знаниями о том, как получить ответы на волнующие вопросы и главное достичь желаемых результатов в любом направлении: в личностных отношениях, в семье, в работе, в здоровье.

Сейчас достаточно часто можно встретить человека, желающего понять истинные причины своих успехов и неудач. Постоянная «гонка» всё успеть, ничего не забыть, недовольства собой и близкими, стремление добиться серьезных результатов на работе, в отношениях... Однако, чего-то не хватает, «не достигаем»... и где желаемый результат?

У каждого из нас в распоряжении есть уникальный инструмент, которым многие практически не пользуются – это наше подсознание. Есть несколько причин, почему это происходит:

**Первая** – нас никто и никогда целенаправленно не учил общаться с собственным подсознанием и не знакомил с особенностями его работы.

**Вторая** – в настоящее время существует множество различных взглядов и точек

зрения относительно работы подсознания, что создаёт путаницу в голове человека, в результате чего пропадает всякое желание изучать её.

**Третья** – во все времена реальные знания по работе с подсознанием являлись «тайной за семью печатями» и передавались только избранным, для всех же остальных они тщательно прятались за разного рода религиозной или мистической шелухой.

Однако недостаток или отсутствие знаний и навыков по работе с подсознанием не позволяет человеку должным образом раскрыть имеющийся у него потенциал, и, соответственно, лишает данного по факту рождения права творить себя и свою судьбу.

**Занятия «РАБОТА С ПОДСОЗНАНИЕМ» проводит эниоинженер «Центра Созидание» Наталья Дорофеева.** Вместе с Натальей Вы

сможете ответить на главный вопрос своей жизни «Для чего я живу?». Цикл занятий «Работа с подсознанием» позволяет получить базовые знания и навыки по работе с подсознанием, благодаря чему человек получает надёжного помощника для решения многих задач, с которыми может столкнуться в своей повседневной жизни, становится самодостаточным и здоровым человеком. Можно добиваться успеха прикладывая усилия, проявляя упорство, а можно делать всё легко и непринуждённо: идеи, события, люди появляются в нужное место в нужное время.

На занятиях рассказывается о том, какие имен-

но базовые знания, навыки и психологические настройки требуются для работы с подсознанием, какую технику безопасности необходимо соблюдать, предлагаются различные способы подключения к подсознанию из обычного состояния сознания, т.е. «здесь и сейчас», а также даётся комплекс упражнений и методик, позволяющих в кратчайшие сроки развить необходимые навыки для работы с подсознанием до требуемого уровня. Очень важно анализировать и понимать причины происходящих событий. Это первый и важный шаг к формированию своей реальности. Вы можете управлять ею так, как вы этого хотите!

**Цели данного метода:**

- Научиться погружать в свое подсознание требуемый образ или установку, находясь в обычном состоянии сознания
- Научиться находить первопричины возникновения отклонений в состоянии здоровья или неудач по жизни и устранять их
- Научиться корректировать и творить события своей жизни
- Научиться менять свое тело



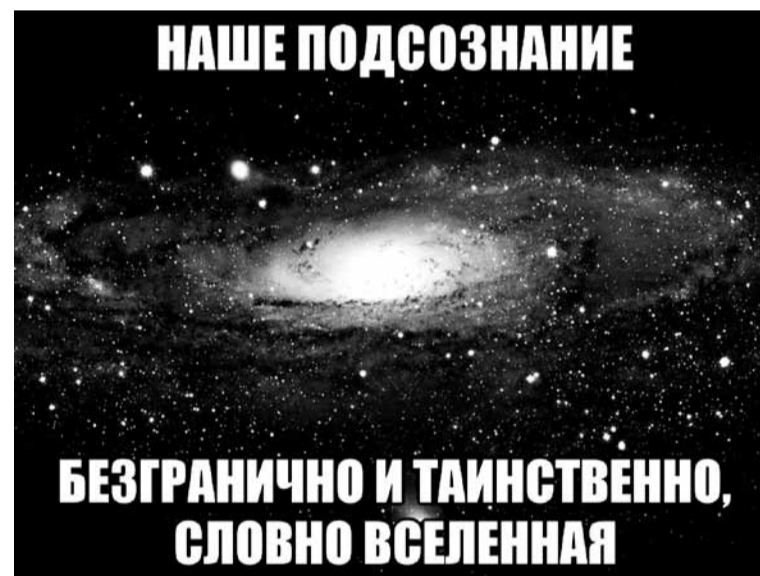
Наталья Дорофеева

- Развить свои потенциальные возможности
- Устранить косметические недостатки
- Решить проблемы со здоровьем (без применения медикаментов)
- Изменить свои привычки, черты характера, модели поведения
- Стать недоступным для манипулирования
- Научиться самостоятельно готовить воду, обладающую целебными качествами.

Занятия проводятся индивидуально или малыми группами, в которых люди подобраны по вибрациям души, где коллективно быстрее проявляются «высшие» знания.

Дорогой Читатель! Будем рады помочь найти решения в Ваших жизненных ситуациях. А если возникнет желание расспросить подробнее или просто заглянуть на огонёк, всегда найдётся чашка ароматного горячего чая за приятной беседой. До встречи!

**Светлана Кокшарова,  
директор  
«Центра Созидание»**



но базовые знания, навыки и психологические настройки требуются для работы с подсознанием, какую технику безопасности необходимо соблюдать, предлагаются различные способы подключения к подсознанию из обычного состояния сознания, т.е. «здесь и сейчас», а также даётся комплекс упражнений и методик, позволяющих в кратчайшие сроки развить необходимые навыки для работы с подсознанием до требуемого уровня. Очень важно анализировать и понимать причины происходящих событий. Это первый и важный шаг к формированию своей реальности. Вы можете управлять ею так, как вы этого хотите!

Получив базовые знания и навыки по ра-

- Получить необходимые знания и импульс для самостоятельной работы
- Научиться жить полноценной жизнью без таблеток и болезней
- Получить универсальный инструмент для решения повседневных задач.

**Каких результатов можно достичь?**

- Пробудить Родовую память, получить доступ к знаниям и Мудрости Предков
- Научиться выполнять Родовую трансформацию
- Научиться находить ответы на интересующие вопросы
- Стать моложе, энергичнее, обрести прекрасное самочувствие и идеальный вес



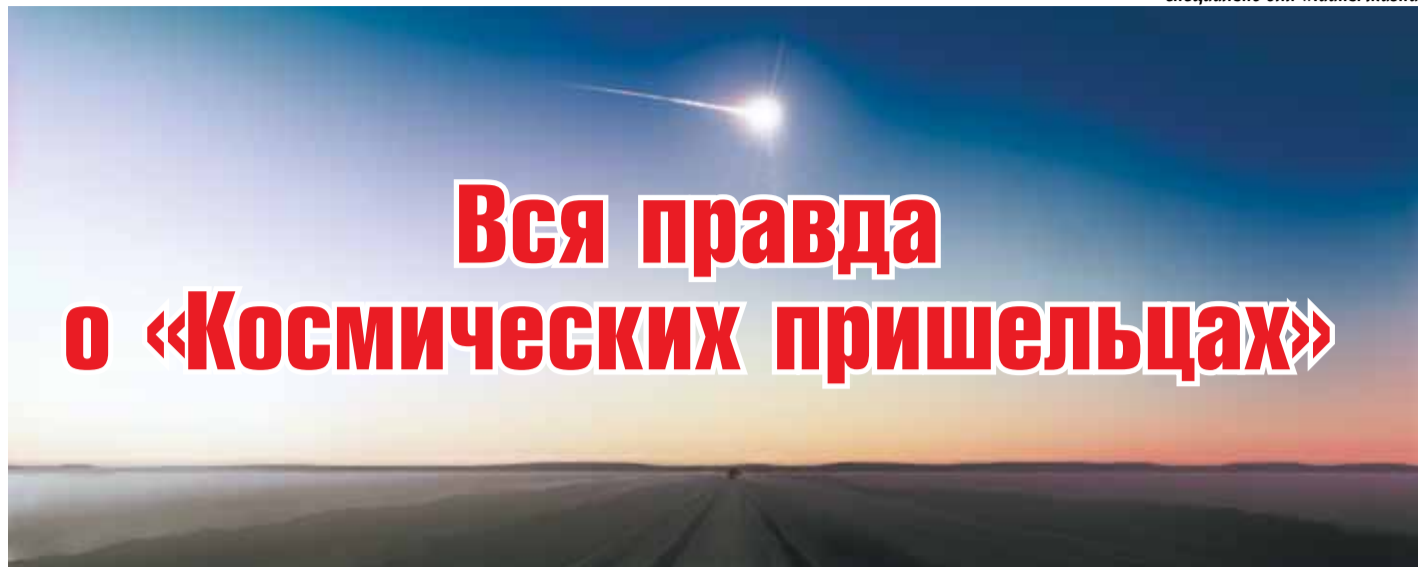
Наш адрес: г. Екатеринбург,  
пр. Ленина 38 А, офис 310

тел. 8 9012 20 99 445, 8 906 802 61 63, 8 902 583 08 28

сайт: <http://sozidanie-ekb.ru>

группа «В контакте»: <http://vk.com/club93033867>





## Вся правда о «Космических пришельцах»

**Так, что же, на самом деле произошло на Южном Урале 15 февраля 2013 года.**

Произошло следующее:

Все началось 13 февраля 2013 г., морозный зимний день, чистое голубое небо, находясь на своем участке, где высокая гора, а также великолепный красивый обзор. Убираю снег, навожу порядок, в перекурах люблю нашу прекрасную природу. Со стороны Востока находится наш красивый белокаменный с золотыми куполами, величавый «Божий храм»

Со стороны Юга наше прекрасное, красивое озеро Чебаркуль с островами.

Со стороны Запада находятся очаровательные горы «Ильменского заповедника» – красота неопишная.

Оперевшись на черенок лопаты, смотрю на озеро и вдруг вижу, над озером появились три неопознанных объекта – плазменные шары, которые медленно, то поднимаясь, то опускаясь, двигались и зависали вдоль полуострова «Крутик», а так же вокруг острова «Гонец». Работали 15 минут, после чего также неожиданно исчезли с 14:45 час. до 15:00 час.

Посланники «Высшего разума» из «Вселенной» прибыли на «ракосировку» то есть на разведку. Изучали, сканировали дно нашего озера Чебаркуль.

И как выяснилось не случайно!

Инопланетяне знали за двое суток, что к планете Земля с космической скоростью приближается «Глыба Смерти». А именно, началась астероидно-кометная атака!

15 февраля 2013 в 09 часов 20 минут 05 секунд (местного времени) с Востока на высоте 102–104 км под углом 17 градусов, входит в плотные слои атмосферы «болид» размером с семизэтажный дом, диаметром до 20 метров, весом 12000 тонн, Загорается. Скорость «болида» 19 км в секунду. До г. Челябинска огненный «болид» летит 32,5 секунды (это 617, 5 км)

Затем в 9 часов 20 минут 33 секунды на подлете к г. Челябинску, на высоте 47–50 км с тыла подлетает сигаровидная НЛО, создает плазменный щит и разбивает горящий «болид». Он взрывается и разваливается на три части. Основная часть осколка «болида» размером с пассажирский автобус ПАЗ, через секунду, данный осколок загорается вновь и летит в направлении города Чебаркуль. От г. Челябинска до г. Чебаркуля 75 км, горящий осколок летит под углом 20 градусов параллельно земли.

Данный осколок несут на себе шесть НЛО. Затем горящий осколок разваливается еще на шесть больших камней. Над территорией завода, над площадью им. В. И. Ленина, над «Божьим храмом» снизу осколок «Царь – метеорит-Чебаркуль» держат на себе три НЛО с работающими огненными соплами по три в каждом и три НЛО страхуют сверху.

За 25–30 секунд одна НЛО лазерным лучом вырезает во льду озера Чебаркуль ледяную шайбу (по научному блин) толщиной до 70 см, размером 6,32х5,36 метров. Загоняет эту шайбу – блин под лед, на расстоянии 15 метров от полыньи, где она целая

примерзает к основному льду озера. В 9 часов 21 минуту 19 секунд, шесть НЛО прицельно «по снайперски» бросают «Царь-метеорит-Чебаркуль» по углом 85 градусов в готовую полынью (прорубь), где он уходит рикошетом на 75 метров в сторону берега полуострова «Крутик» на 20 метровую глубину. Вот почему не было взрыва в нашем озере!

В 9 часов 21 минуту 34 секунды, а именно через 15 секунд метеорит остывает, газы, лед, вода, снег, пробивает щель – отверстие во льду в длину 2 метра, шириной до 50 см. Через эту щель вырываются наружу (по научному – султан) выше леса. Через 42 секунды облако пара оседает и ветром уносит облако вдоль полуострова «Крутик». Камера видеонаблюдения все фиксирует! После всего перечисленного, через 3 минуты шесть НЛО улетают в направлении г. Миасс, в горы Ильменского заповедника, где у них находится база.

Там постоянно очевидцы видят НЛО, они даже колоннами летают по 11 штук! Также НЛО часто летают над нашим озером!

Из космоса видно, что очертание, конфигурация озера Чебаркуль напоминает форму «эмбриона в утробе матери». Небесное тело из Вселенной блуждало 4,5 миллиардов лет, но 15 февраля 2013 г. в 09 часов 21 минуту 19 секунд входит в лед нашего озера, в область пуповины. Мы предполагаем, что зарождается Новая, более совершенная жизнь! Она насыщена мощной энергией из Космоса – вселенной! Силы небесные озарили озеро божественным светом, солнечной энергией и теперь оно станет духовной святыней Всего человечества.

Эта космическая –солнечная энергия через воду поступает людям и наша жизнь будет более совершенной! Люди будут серьезнее и заботливее относиться к нашему питьевому озеру – источнику жизни!

Теперь наше озеро Чебаркуль – Святое!

Водная стихия в природе – самая сильная! Все человечество планеты Земля не может существовать без воды!

Осколки «Болида», а именно «Царь – метеорит-Чебаркуль» не случайно опустили «инопланетяне» в наше святое озеро. И поверьте это не случайно!

Посланник солнца прилетевший из «вселенной» приземлился в наше чистое озеро, тем самым указал, что Чебаркуль – это «Центр Мира!» и подтвердил, что это так на самом деле.

Так же наше озеро Чебаркуль является воротами в Сибирь! В древних источниках Уральские горы называются Рифейскими или Гиперборейскими. Русские первопроходцы называли горы «Камень», так и говорили: «Пойдем за Камень», то есть на Урал и в Сибирь!

Дело в том, что половина береговой территории озера находится в горнолесной зоне, а вторая половина в лесостепной. Горнолесная территория озера – это еще Урал! А лесостепная – равнинная местность – это уже Сибирь. Эта географическая особенность делает природу окрестности города и озера Чебаркуль – уникальной!

Вода в нашем красивом озере Чебаркуль, после падения в него «Космического пришельца», стала чистой, не цветет, не пахнет. Появились большие раки, рыбы. Этим летом прилетело более 60 особей лебедей, много всяких птиц. Птицы и раки чувствуют, что вода в озере стала намного чище, оно стало лечебным, в нем мощная энергия!

Эту святую воду мы пьем,купаемся в ней, наше красивое озеро действительно стало святым!

Чебаркульцы провели собственное расследование по «Космическим пришельцам» и доказали всему Миру, кто на самом деле спас планету «Земля» и все человечество!

**Николай Мельников, охотник, следопыт, исследователь**

## В Мексике на месте падения метеорита нашли странные останки



В небе над Мексикой взорвался объект, напугавший местных жителей. Позже на полуострове Юкатан на месте падения неопознанного летающего объекта нашли странное обугленное «тело».

Объект, похожий на светящийся шар, посеял панику среди местных жителей. Перед тем, как врезаться в землю, он излучал сине-зеленое свечение. Объект упал на землю еще в сентябре 2013 года. Однако в СМИ информация попала только сейчас.

Мексиканские власти провели исследование найденных на месте падения обломков. Согласно их официальным выводам, обломки являются частями очередного метеорита.

Однако известный уфолог Скотт Уоринг убежден, что чиновники просто не хотят поднимать шумиху вокруг происшествия, держа реальную информацию в тайне.

### Странные останки

Согласно его версии, на Землю рухнул инопланетянин в специальном скафандре или, что более вероятно, инопланетный робот, осуществлявший ремонтные работы на внешней части корабля пришельцев.

Слова местных жителей лишь подтверждают «инопланетную» версию происхождения обломков, заявляет уфолог. Очевидцы утверждали, что элементы объекта напоминали технические детали.

Уоринг добавил, что в руки к людям попали инопланетные технологии, важность которых они даже не в состоянии оценить.

Скептики не разделяют мнения ученого и солидарны с точкой зрения мексиканских властей. Они считают, что найденные обломки в действительности являются частями метеорита, которые приобрели причудливую форму после горения в атмосфере.

Полуостров Юкатан серьезно пострадал от падения метеорита около 65 млн лет назад. Происшествие могло стать причиной исчезновения динозавров. Сейчас в этом регионе часто регистрируют случаи падения метеоритов и сообщения об НЛО.

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

