

Загляните в «Зеркало»...



**ВЫБЕРИТЕ  
ЗАНЯТИЕ  
ДЛЯ ДУШИ!**

www.zerkalospb.com

Городская информационно-рекламная газета

**ЗЕРКАЛО®**  
№7(158) ПЕТЕРБУРГА 2011

Человеку захотелось рисовать. Он взял карандаш и... испугался.

Человек взял кисточку и... не поверил в себя. Человек захотел выплеснуть радость на холст, но... окружающие ухмыльнулись, человек замкнулся и превратился в закомплексованное существо.

Возможно, что в каком-то из перечисленных случаев вы узнали себя: когда-то испугались, не поверили в себя, или вас не поняли. И теперь считаете себя ничем не примечательным человеком. Ходите на работу, с работы и так — всю жизнь. А представьте, что вдруг, как в сказке, случилось чудо: наградили вас Господь талантом.

Такие чудеса — не редкость в Изостудии Владимира Артамонова. Из-под рук его учеников, не державших раньше кисть, уже через один-два месяца выходят маленькие шедевры, поражающие специалистов.

Методика разработана для современных людей, у которых, несмотря на желание, нет возможности тратить годы на обучение рисованию.

Прошло девятнадцать лет с момента создания первой экспериментальной группы, и сегодня смело можно сказать, что у любого «обычного» человека — огромный нераскрытый потенциал, и ему многое доступно в творчестве. Убедитесь в этом, посетив наш сайт [www.zerkalospb.com](http://www.zerkalospb.com), где размещена лишь малая часть работ тех, кто посещал Изостудию Артамонова.

Если вы готовы раскрывать свои творческие способности — приходите. Мы рады всем!

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ  
РИСОВАТЬ**  
ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС ПО АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ  
**ВЛАДИМИРА АРТАМОНОВА**  
(20 занятий)

Это Владимир Артамонов, художник, педагог, руководитель изостудии в изображении одного из учеников



Все эти работы созданы авторами, ранее не обучавшимися рисованию



Направления обучения: графика, живопись, портрет

**ОЧЕРЕДНОЙ НАБОР В ИЗОСТУДИЮ**  
(графика и живопись для начинающих)  
**Ознакомительная встреча:**  
26 сентября в 19.30  
Адрес: Каменноостровский пр., 21, ауд. 412  
(метро «Петроградская»)  
**Тел.: 642-21-59, 715-42-07, 929-41-29**

**КОСМЕТИЧЕСКИЙ ВАКУУМНЫЙ  
(БАНОЧНЫЙ) МАССАЖ ЛИЦА**

Косметолог  
Галина Петрова



Обучающий курс из двух занятий

Косметические показания к применению вакуумного (баночного) массажа — вялость, сухость кожи, морщины, любые возрастные изменения лица.

Банки — это эффективная и быстрая методика восстановления кожи лица. Результаты вы почувствуете уже на первом занятии. Женщины уходят от нас счастливыми и помолодевшими.

Начало занятий 11 октября в 19.00

Адрес: Каменноостровский пр., 21, ауд. 418

Тел.: 929-41-29, 642-21-59, 8-911-929-41-29

www.zerkalospb.com

**МАКИЯЖ**

Проводит мастер-визажист  
Лариса Кирьянова

Практический курс из 3-х занятий  
(3400 руб.)



Программа курса:

- Знакомство с декоративной косметикой. Праймеры, консилеры, пудры, тональные основы и др.
- Принцип построения легкого макияжа на каждый день. Метод тонирования лица.
- Основы коррекции лица. Моделирующие румяна. Цветовые схемы в макияже.
- Вечерний макияж. Смоки-айс в вечернем макияже.



Занятия проходят в 5 мин пешком от метро «Фрунзенская» 1 раз в неделю по субботам с 13 часов.

Запись по тел. 970-65-29, 8-901-370-65-29

www.zerkalospb.com

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ  
УХОДА ЗА КОЖЕЙ** 4 занятия, 2400 руб.

Говорят, что красота требует жертв. Тогда это не относится к нам. Нам не нужны жертвы даже ради красоты, особенно если в жертву приносит здоровье. Красота неотделима от здоровья.

Приглашаем вас на курс из 4-х занятий, где вы сможете освоить естественные, безопасные методы ухода за кожей.

Программа занятий:

Косметическая продукция — как в ней разобраться. Влияние питания на кожу, волосы, ногти. Правильный уход за кожей для продления молодости и красоты. Как в домашних условиях с помощью натуральных средств, масел и трав приготовить маски, скрабы, пилинги, кремы. Противовоздействие старению кожи. Наши ошибки — что нельзя делать со своей кожей.

Занятия проходят 1 раз в неделю по средам с 19 часов.

Запись по тел.: 929-41-29, 8-911-929-41-29

**ПРАВИЛЬНАЯ  
И КРАСИВАЯ  
ПОХОДКА**

(2 занятия, 1200 руб.)

Правильная, красивая походка способна скрыть многие недостатки вашего тела и выгодно подчеркнуть достоинства.

Не думайте, что можно научиться правильно ходить самостоятельно, занимаясь дома перед зеркалом. Возможно, кому-то это покажется излишеством (ведь ходить мы и так умеем), но лучше обратиться за помощью к специалисту.

Запись по тел.: 929-41-29



**ЖИВОЕ ПИТАНИЕ**

2-х дневный семинар — 1900 руб  
(скидка при оплате в день презентации)

Роман  
Кружалин



Участники семинара познакомятся с сыроедением — системой питания, которая используется в различных регионах мира на протяжении тысячелетий. Это — чрезвычайно эффективный метод естественного оздоровления, детоксикации, лечения многих, в том числе «неизлечимых», заболеваний, ожирения всех типов.

Презентация состоится 30 сентября в 19.00. Даты проведения: 1 и 2 октября с 16.00. Адрес: Каменноостровский пр., 21, ауд. 412.

Запись по тел.: 642-21-59

Подробности на сайте: [www.zerkalospb.com](http://www.zerkalospb.com)

— Анна Павловна, почему Вы против лекарств?

— Современный человек все чаще стал проигрывать в борьбе с болезнями. Отмечается повсеместное ослабление иммунитета, особенно в развитых странах. Одна из причин этого в том, что мы разучились верить в себя, в свои силы, а привыкли по всякому малейшему поводу обращаться к таблеткам.

А ведь мы, прежде всего, должны дать организму попробовать самому устранить причину нарушений в своей работе. Это тренирует иммунную систему, держит её в тонусе.

Если человек для своего оздоровления использует химические лекарства, то организм привыкает к такой помощи и уже не может функционировать без неё. А лекарственное лечение вызывает всё новые заболевания и финал понятен каждому. Все чаще возникают ситуации, когда последствия от лечения страшнее самого заболевания. Вот, например, письмо одной из слушательниц:

«Я врач с 40-летним стажем работы. Всю жизнь мне приходилось лечить только других. Назначала им обычные лекарства и была уверена в правильности такого подхода. Так

**ЛЕЧЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
ОПАСНЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Сегодня наше общество живёт во власти рекламных мифов. С безумной скоростью плодятся и так же быстро исчезают всё новые и новые «чудо-лекарства». Но бездумное использование лекарств по любому поводу приводит к многочисленным побочным эффектам. В обществе даже существует шутка-парадокс, утверждающая, что для того, чтобы выдержать лечение, нужно быть очень здоровым человеком, и это недалеко от истины.

К счастью, все больше людей понимают, что главная задача — помочь организму самому бороться с недугами, помочь включить механизмы естественной саморегуляции.

Всему этому учит валеолог Анна Павловна Заболотная, известная жителям нашего города как автор системы «Родники здоровья». Анна Павловна доказывает, что простейших безвредных природных средств и правильного питания в большинстве случаев достаточно для избавления от тяжелых хронических заболеваний и замедления процесса старения. И здесь не нужны лекарства.

продолжалось до тех пор, пока сама не приобрела массу хронических заболеваний, перенесла инфаркт миокарда. Стала лечиться тем же, что назначала своим пациентам. Но лечение химическими препаратами не только не поправило здоровье, но привело к отравлению организма. Становилось все хуже. Тогда я стала штудировать специальную литературу и посещать разные занятия по оздоровлению. Конечно, рациональное зерно там было, но материал подносился однобоко и без системы, не принося ощутимых результатов. И вот, к счастью, попала на курс

«Родники здоровья». Сожалею, что узнала о нем так поздно! Здесь я, наконец, получила то, что искала — подробный систематизированный материал по оздоровлению всех систем организма безвредными природными средствами».

Все сказанное, конечно, ни в коем случае не означает, что лекарственная терапия вообще несостоятельна и от нее надо полностью отказаться. Существуют острые ситуации, когда только применение лекарства может спасти человеку жизнь. Речь идет о том, чтобы не делать ставку

исключительно на медикаментозные средства, а стимулировать собственные защитные силы организма. Научные знания обязательно должны контролироваться здравым смыслом и пониманием последствий такого лечения, иначе нарушается основной принцип медицины — «не навреди».

— Какой должна быть позиция современного человека относительно своего здоровья?

— Каждый должен понять, что здоровье — это такая ценность, ради

которой стоит пожертвовать частью своего времени, поскольку жизнь без здоровья вообще не имеет смысла, она нестерпима и унижительна. Зачем нужна такая жизнь? От здоровья целиком зависит и все остальное — и любовь, и карьера, и творчество. Только здоровый человек сможет раскрыть весь свой потенциал. И если мы хотим интересной и полной жизни, мы обязаны быть здоровыми.

Мы почему-то ждем результата от органов здравоохранения. Но врач не всемогущ, а чаще всего и заранее обречен на поражение, так как виновника всех этих безобразий — свой образ жизни, больной человек, как правило, не меняет.

Современная медицина, к сожалению, не лечит, а продлевает такому человеку возможность вести неправильный образ жизни.

У человека должно появиться чувство ответственности за свое здоровье и образ жизни. Нужно учиться быть здоровым, нужно овладевать приемами самооздоровления и регулярно применять их на практике. Такой должна быть позиция современного человека.

— Какие заболевания наиболее

Продолжение на с. 2

Окончание. Начало на с.1

**успешно поддаются лечению Вашими методами?**

— Хочу подчеркнуть, что я не лечу. Я только показываю человеку, как он сам может помочь себе. Организм — система самовосстанавливающейся, и если ему не мешать, вы сами удивитесь его возможностям. Этому я и учу — помогать, а не мешать своему телу. Уходят практически все заболевания. Наиболее часто среди моих слушателей встречаются заболевания внутренних органов, кишечника, кожные заболевания (аллергия, диатез, грибок), бронхиальная астма, фибромы, опухоли, болезни суставов, геморрой, простатит. По моему опыту, природными средствами можно избавиться практически от любого заболевания.

Курс "Родники здоровья", который я веду уже в течение многих лет — это систематизированное, последовательное и очень доходчивое изложение практических методов излечения большинства заболеваний без лекарств. Я даю слушателям то, чего мне в свое время так не хватало в борьбе со своим собственным недугом. На поиски и проверку этой информации я потратила несколько десятков лет. Собранные мной методики включают только абсолютно безвредные природные средства и методы, выдержавшие проверку временем. Они простые, но эффективные. Я подробно говорю о методиках чистки внутренних органов: кишечни-

## ЛЕЧЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОПАСНЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ка, печени, желчного пузыря, почек, кожи, крови, лимфы, сосудов. Все, кто хоть раз сталкивался с чистками, знают, что многие чистки довольно болезненны и неприятны. Наши чистки совершенно безболезненны. Например, я знаю 16 методов чистки кишечника без клизм, из которых каждый может выбрать подходящий для себя.

Делюсь прекрасными рецептами избавления от паразитов. Это очень важная тема, поскольку многие люди содержат в своем организме по несколько видов этих тварей, часто трудновыводимых.

Учу правильно готовить в домашних условиях природные лекарства (травяные настои, бальзамы, эликсиры). Передаю конкретные методики лечения заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, сердечно-сосудистой системы. Диапазон рассматриваемых заболеваний очень широк — и все это без лекарств.

Одна из важнейших составляющих моей системы — питание. В последнее время убедительно доказано, что одна и та же пища для одного человека может быть лекарством, а для другого — ядом. Обычными продуктами можно как повысить иммунитет, так и букваль-

но превратить себя в калеку. Я говорю об этом очень подробно. А результаты перехода на правильное питание видны уже через месяц.

Я противница применения различных диет для похудения. Ведь ожирение связано, в первую очередь, с нарушением обмена веществ. Избавиться от лишнего веса помогают специальные чистки внутренних органов. После правильной чистки обмен веществ восстанавливается и вес тела нормализуется.

Наши занятия заставляют людей задуматься о том, что мы едим. К сожалению, сейчас редкие продукты готовятся без участия химиков: в составе нашей пищи синтетические компоненты преобладают над натуральными. Но можно сказать однозначно, что если это не растёт на грядке или на дереве, если не имеет источника природного происхождения в полях, лесах или океанах, если это создано искусственно — это не пища!

Рассказываю о доступных методах самодиагностики — это позволяет вовремя обратить внимание на состояние своих внутренних органов.

Система оздоровления, которую я предлагаю, не только не противоречит ни одной из оздоровительных систем, а очень гармонично их дополняет.

В заключение хочу сказать, что здоровое состояние заразительно. Незаметно для себя человек меняет свое мировоззрение, свой образ жизни. И скоро организм начинает удивлять вас чудесами работоспособности, творческой активности, свежим, цветущим видом, хорошим настроением. Оздоровление возможно в любом возрасте.

### Из писем слушателей:

*Среди моих очевидных успехов — победа над трихомонадой благодаря календуле. Через два месяца после того, как мы начали ее пить, трихомонада уже не тестировалась. Более того, сейчас не тестируется онко-вирус (мы сразу же начали пить зеленый чай с шалфеем), не тестируется токсоплазма. А ведь люди тратят безумные деньги на лечение, при этом не получая никаких результатов! А тот постоянный цистит, который меня мучил, как оказалось, был вызван эндометриозом. Сейчас мне значительно лучше. Удалось значительно снизить набор паразитов, которые имелись вначале. Нет таких слов, чтобы выразить благодарность за курсы. Спасибо!*

*Очень хотелось поделиться всеми этими успехами. Невозможно передать это ощущение силы, своих безграничных возможностей, уверенности в успехе. Теперь я точно знаю, чем*

были вызваны мои многочисленные болезни, имею полный арсенал, чтобы окончательно с ними расстаться.

### Краткая программа 1-го курса (8 занятий):

Болезни желудочно-кишечного тракта, питание против болезней, антипаразитарное лечение, болезни печени и желчного пузыря, болезни сердечно-сосудистой системы, болезни почек и мочевого пузыря, лечение простатита и аденомы у мужчин, чистка верхних дыхательных путей, лечение и омолаживание суставов.

**Всех, кто хочет почувствовать себя здоровым и счастливым, приглашаю на свои занятия. Болеть мы уже умеем, будем теперь учиться здоровью. Не ждите, когда болезнь совсем одолеет вас. Боритесь за своё здоровье и жизнь пока есть время. Вместе мы найдем выход и у вас все получится. И всё это без лекарств!**

Ознакомительные бесплатные встречи:  
**2 октября в 13.00**  
**3 октября в 19.00**

Начало занятий:  
1 группа — 9 окт. в 13.00  
2 группа — 10 окт. в 19.00  
Адрес: Каменноостровский пр., д.21, ауд.418 (метро "Петроградская")  
Тел.: 642-21-59, 715-42-07, 8-964-342-21-59  
www.zerkalospb.com

## ЖИВОЙ ЗВУК

### КУРС ПО ЗВУКОТЕРАПИИ, И НЕ ТОЛЬКО...

*Голос человека — это чудотворный живой звук.*

Качество звука, его тембр, говорят о состоянии здоровья человека, а эмоциональная окраска — о настроении, его жизненных событиях.

Красота звучания живого звука человеческого голоса является реальным лекарством от всех недугов и реально облегчает жизнь.

А ещё живой звук вашего голоса — самый действенный инструмент для входа в состояние гармонии с миром, восстановления этой гармонии. Каждый человек может вспомнить момент, когда его Душа пела, когда ему хотелось летать, его Дух парил. Это и был момент вашей гармонии с миром. Это тяжело понять, но это легко почувствовать. И вы почувствуете это на наших занятиях.

Живой звук — это вибрация, которая ощущается в каждой клетке тела, каждой ткани и органе. Вибрирует, резонирует абсолютно всё. Это своеобразный естественный тренажер, который укрепляет стенки сосудов и капилляров, включая сосуды головного мозга, укрепляет мышцы, включая сердечную, укрепляет органы, наполняя клетки тела и весь организм энергией жизни, очищая и омолаживая.

Не каждый звук способен добраться до клетки. Этому надо научиться. Вот эту уникальную возможность вы и получите, придя на наши занятия.



Ознакомительное бесплатное занятие  
**1 октября в 13.00**  
Курс включает 8 занятий.  
Занятия проходят 2 раза в неделю - ср, сб (среда с 19 до 21 час суббота с 13 до 15 час).  
Адрес: Каменноостровский пр., д.21, ауд. 412.  
Тел.: 642-21-59, 715-42-07

## СТИЛЬ И ИМИДЖ

Мария Махонина — модельер-дизайнер с многолетним опытом. Автор пяти коллекций одежды, участница международных конкурсов и фестивалей дизайнеров, поможет вам создать или изменить собственный образ.

Чтобы достичь желаемого результата, совсем не обязательно обращаться к модельерам и стилистам.

Наша программа дает возможность человеку самому разобраться в своих внешних и физических данных и откорректировать недостатки цветом и силуэтом, правильным распределением пропорций. На нашем курсе вы познакомитесь с секретами воздействия на окружающих! Создадите то впечатление о себе, какое вам захочется! Обретёте гармонию своего внешнего образа с внутренним представлением о себе! Самое главное — разработаете для себя индивидуальный стиль от одежды до причёски и походки.

Мы будем рассматривать как теоретические вопросы, так и выполнять практические работы.

Тел.: 905 00 70  
www.astrolog-y.ru  
vkontakte.ru/  
club8938402



## АСТРОПСИХОЛОГ

Консультации. Набор на обучение

Приглашаем на презентации:

27 сент. в 18.30 — "Начальная астрология"  
24 сент. в 18.30 — "Предсказательная астрология"  
22 сент. в 18.30 — спецкурсы для практикующих  
Адрес: метро "пл. Восстания", БЦ гост. "Октябрьская"

Ягодова Татьяна



Мария Махонина, модельер

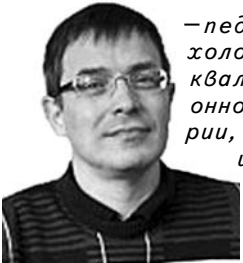


Курс включает 8 занятий 1 раз в неделю по воскресеньям.  
Адрес: Каменноостровский пр., д.21 (м. "Петроградская")  
Запись по тел.: 642-21-59, 715-42-07  
www.zerkalospb.com

### АВТОРЫ И ВЕДУЩИЕ ПРОГРАММЫ "НЕСЛУХ"

**Александр Попов**

— педагог-психолог высшей квалификационной категории, практик, имеющий 12-летний опыт работы с детьми.



**Андрей Склизков**

— психотерапевт, психиатр-эксперт, обучающий групп-аналитик Центра Европейского Психотерапевтического Образования.



## НЕСЛУХ КУРС ИЗ 8 ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 11 ЛЕТ

У вас непослушный ребёнок? Как научить его дисциплине, ответственности и послушанию, не навредив при этом его психике? Как прекратить "не хочу и не буду" и не поспорить с ребёнком? Как помочь ребёнку правильно вести себя в непростых ситуациях: гости, магазины, поездки и пр.? Как не потерять контакт с ним? Об этом наш курс "НЕСЛУХ". Если вы хотите, чтобы жизнь вашего непослушного ребёнка сложилась счастливо, ждём вас на наших занятиях.

**Нужно ли управлять ребёнком?** Обязательно. Поскольку у детей недостаточно жизненного опыта и умения управлять своими эмоциями, на родителей возлагается ответственность и обязанность руководить детьми до их совершеннолетия. Именно поэтому дети должны слушаться, а родители не должны бояться принимать на себя ответственность за руководство детьми. Наши клиенты в конце занятий говорят нам: "Спасибо, что я наконец поняла, что я имею право решать некоторые вопросы вопреки желаниям ребенка". Доброжелательное и внимательное, но твердое руководство детьми

ведет их к здоровой и счастливой жизни. Дети счастливы вовсе не тогда, когда им все разрешено. Исследования психологов убедительно говорят, что чрезмерная либеральность приводит к тому, что дети подсознательно чувствуют, что на самом деле они безразличны родителям. И доказано, что нигде нет такого числа наркотических зависимостей и криминальных нарушений, как среди молодых людей, которые выросли у родителей с вседозволяющим стилем воспитания.

**Наши занятия — не лекции.** Особенность курсов "НЕСЛУХ" в их максимальной конкретности.

В течение двух месяцев (8 заня-

тий) мы обеспечим вам пошаговое полное руководство на вашем пути к мастерству воспитания дисциплины и ответственности у ребенка.

**Неслух — очень хороший выбор для родителей.** Во-первых, всего за два месяца вы сможете решить многие наиболее проблемные. Представьте себе, как улучшится при этом психологический климат в семье. Не будет больше психических травм как у детей, так и их родителей. Более того, вы будете уверены в том, что проблемы не возникнут снова. Мы учим тому.

Во-вторых, отношения с ребенком только улучшатся.

Ребенок научится умению организовывать свои действия, отвечать за последствия. Он научится уважать других людей и балансировать между своими потребностями, обстоятель-



Приглашаем на курс "НЕСЛУХ"  
Ознакомительное занятие  
**28 сентября в 19.00**  
Расписание занятий:  
1 раз в неделю по четвергам.  
Начало занятий 29 сентября в 19.00.  
Адрес: Каменноостровский пр., д. 21, ауд. 418 (м. "Петроградская")  
Тел.: 986-94-77, 8-921-748-52-04  
www.zerkalospb.com

— Анатолий Сергеевич, после Ваших семинаров его участники чувствуют огромный заряд оптимизма. С чем это связано?

— А Вы представьте себе, живет ничем не выделяющийся человек. И вот он получает в свои руки мощный инструмент, который приводит к изменению всей его жизни. Человек понимает, что теперь его жизнь будет такой, какой захочет её видеть он сам, и начинает грамотно ее строить. А это и здоровье, и продолжительность жизни, и успех, и вся судьба. Как же тут не появиться оптимизму?

И, что очень важно, этот его новый инструмент настолько эффективен, что вдребезги разбивает миф о том, что жизненный успех является результатом тяжёлого труда. Всё оказывается гораздо проще. Только ключик к этой простоте лежит в другой плоскости.

**— Как Вы «открывали» себя?**

— Меня удивляла способность моего отца, математика, получать решения во сне. И вдруг нечто подобное произошло со мной. Однажды в школе, на олимпиаде по математике, мой мозг словно «отключился». Я мог думать о чем угодно, но только не о задаче. Через некоторое время мозг «включился», и я ощутил, что знаю решение. Так я «открыл» метод решения сложных задач. Этим методом впоследствии получал многие решения, в том числе, работая над кандидатской и докторской диссертациями. Затем появились и другие «открытия». Сначала случайно выяснилось, что мои руки снимают боль у других людей. Затем — что мыслью могу воздействовать на свой организм, чем привел в недоумение врача.

Уже тогда я понял, что болезнь — это проблема головы, а не тела. Понял, что человеческая мысль сильнее любого самого сильного лекарства, что определённые мысли оздоравливают. Однако возникли сомнения, например, почему тогда болеют хорошие и добрые люди, священники и ламы, — ведь у них мышление «правильное»? И когда я нашёл ответы на подобные вопросы — появилась программа «Открой себя».

**— Расскажите о программе семинара.**

— В основе программы лежат как известные в мире методики, так и результаты собственных исследований, опыт из личной практики. Кроме того, основные положения программы базируются на результатах исследований российских учёных. Программа включает два взаимосвязанных направления: 1 — управление организмом и душевным состоянием (оздоровление) и 2 — управление событиями (решение проблем).

Современная физика давно теоретически обосновала и экспери-

Анатолий Донской, профессор, консультант по энергоинформатике



# ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ

При общении с этим человеком возникает чувство, будто в темном чулане старого дома находишь давным-давно забытый сундук с сокровищами, и не веришь, что это принадлежит тебе. Он до краев наполнен драгоценными возможностями, о которых ты даже не подозреваешь. И очень хочется всё попробовать.

Мы беседуем с Анатолием Сергеевичем Донским, автором программы «ОТКРОЙ СЕБЯ» — доктором технических наук, профессором, автором книги «Принцип действия человека» и более 120 научных трудов, постоянным участником научных конференций по применению биоэнергетики в науке, целительстве и быту.

ментально подтвердила материальность мыслей, чувств и эмоций. Всё это — физические поля, которые регистрируются современными приборами. А все заболевания и события жизни — результат взаимодействия этих полей. И точно так же, как внешние поля действуют на нас, мы можем действовать на них. Попросту говоря, человек способен управлять реальностью и управлять ею, только многие об этом не знают. Но уже на ознакомительном занятии вы на себе почувствуете действие собственной мысли.

Своими мыслями человек порождает страх, ревность, обиду и др. Все эти состояния приводят к строго определенным заболеваниям или жизненным проблемам. Так, например, страх и разочарования поражают почки. Обида — причина насморка, заболеваний горла, лимфы, поджелудочной железы и др. С обвинениями всегда связаны заболевания сердца, а также появление мужских проблем и гинекологических заболеваний. Состояние униженности является причиной сыпи, прыщей, воспалений и гнойных образований на коже и внутри организма.

Озлобленность на личную несвободу вызывает заболевания органов дыхания. Проблемы с телом — полнота, отёчность, осанка и др. — также имеют вполне определённые причины. Проблемы на работе негативно действуют на желудочно-кишечный тракт. Семейные проблемы вызывают образование миом, аденом, сердечные заболевания и др.

От своих мыслей страдаем не только мы сами. К сожалению, болезни детей есть результат неправильного мышления родителей, неправильных отношений между ними. Работая над собой, родители способны избавиться от болезней и своих детей.

Поэтому на первом месте в программе семинара стоит работа с негативными мыслями, эмоциями и чувствами — комплекс специальных упражнений, с помощью которых человек освобождается от них. В результате организм начинает сам убирать патологию и восстанавливаться. Мы выполняем также специальные физические, дыхательные и другие упражнения. Работаем с разными органами и системами организма.

На семинаре каждый узнаёт много нового о себе, находит ответы на многие вопросы. Например, что такое любовь с точки зрения физи-

ки? Почему надо любить себя и как это делать? Что такое мысли, чувства и эмоции? Чем мы думаем, обижаемся, ревнуем и т.д.? В чём причина той или иной болезни и как её убрать? Как изменить фигуру, устранить дефекты? Реально ли управлять судьбой?

Вы узнаете, что делать, когда вас обижают, унижают, как избавиться от страхов, обид, ревности, депрессии и т.п.

Мы учимся снимать внутреннее напряжение, осваивая методику мгновенной релаксации организма. Учимся выходить из стрессовых состояний. Осваиваем специальные упражнения по решению различных жизненных проблем.

**Из отзывов слушателей**

...Была стойкая депрессия, жить не хотелось. Дошла до антидепрессантов, от которых стало еще хуже. То, что не смог сделать психотерапевт, я сделала сама за несколько занятий!

...20 лет мучилась бессонницей, теперь, наконец, начинаю избавляться от неё.

Процесс старения также во многом определяется нашими мыслями. Поэтому с изменением мышления начинается и омоложение организма.

**Из отзывов слушателей**

...Помолодела внешне и внутренне. Ушли отечные мешки под глазами. ...Впервые за последние 10 лет руки и ноги постоянно теплые. ...Стала стройнее, вес уменьшился на 3 кг. Объем талии — на 7 см, а бедер — на 4 см. ... За 2 недели «выросла» на 4,5 см!

Эффективность упражнений достигается еще тем, что мы активизируем работу правого полушария мозга, после чего сила воздействия мысли многократно возрастает. На ваши мысли начинает реагировать и изменяться окружающий мир — животные, растения, техника и многое другое. Изменяются также и окружающие вас люди, улучша-

ются взаимоотношения с ними: с супругами, детьми, начальством и т.д. Вы начинаете управлять событиями своей жизни.

**Из отзывов слушателей**

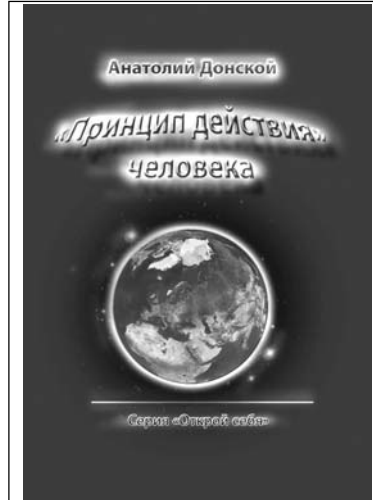
Всего 150 лет назад были «невозможны» автомобили. 100 лет назад — авиация и телевидение. 50 лет назад — полеты человека в космос. Большинство читателей застали времена, когда «невозможны» были интернет и мобильная связь. Развитие человечества шло потому, что люди делали вещи, которые до них считались невозможными. Мешает людям не недостаток энергии, не объем биста, не объем памяти. Мешает навязанная с детства установка что-то невозможно, а значит — не стоит и пытаться. И мешают люди, которые вам эти ограничения навязывают.

результат — прибавку к зарплате в 3000 рублей.

Я часто сталкиваюсь с неверием людей в силу своей мысли. Считаю, что они не верят, потому что у них пока нет знаний об этом. Это не удивительно. Так было во все времена. Не верили в генетику, кибернетику. Мало того, боролись с ними как с лженауками. Теперь результаты этих наук есть в каждом доме.

На семинаре я подробно объясняю, как действует мысль, и тогда скептицизм полностью исчезает. Это закон физики, который работает независимо от того, верите вы в него или нет. Вы узнаете, как пользоваться этим законом.

Все, что человек получает или не получает — это результат его мыслей. Ваши возможности находятся внутри вас. Человек может расти и побеждать, «всего лишь» выстраивая свои мысли. Мы можем вести однообразное и



**Книга Анатолия Донского «Принцип действия человека».** В настоящее время много говорят о том, что все проблемы человека, как со здоровьем, так и в жизни в целом, связаны с его неправильным мышлением. Тогда почему болеют хорошие и добрые люди, священники? Отчего болеют маленькие дети, которые и мыслить пока не могут? Что такое мысли, чувства и эмоции и как они действуют? В чем причины тех или иных болезней и проблем в жизни? Можно ли устранить эти причины и как это сделать? Что такое любовь с точки зрения физики? Как изменить свою жизнь? Как изменить другого? В этой книге вы найдёте ответы на эти и другие вопросы.

утомительное существование, оставаясь верными монотонной и неинтересной работе, безрадостным семейным отношениям, сидя перед телевизором, каждый вечер предаваясь одним и тем же думам о том, какая паршивая и тяжёлая эта жизнь. Но можно ведь стать исследователем своих возможностей. Что может быть интересней и перспективней?

Наше будущее будет таким, каким его спроектируем мы. **Сегодня вы встаете, куда ваши мысли вас привели; завтра вы будете там, куда ваши мысли вас приведут.**

Это мы создаем нашу реальность. Возможно все. Чудеса могут происходить и происходят, если мы позволим им войти в нашу жизнь.

**Верьте в свои силы, и вы получите удивительные результаты. Всё в ваших руках!**

Приглашаем на курс «ОТКРОЙ СЕБЯ». Курс включает 7 занятий. **Первое занятие бесплатное: 1 октября в 12.00 и 4 октября в 19.00** Начало основного курса 5 октября в 18.30. Расписание: 1 раз в неделю (среда) с 18.30 до 21.30. Адрес: Каменноостровский пр., д.21, ауд.405 (м. «Петроградская») **Тел.: 642-21-59, 715-42-07, 929-41-29** [www.zerkalospb.com](http://www.zerkalospb.com)

**По статистике к 60 годам из каждых 100 человек:**  
— 36% умрут;  
— 54% будут жить на нищенскую пенсию;  
— 5% станут дополнительно подрабатывать, пока есть силы;  
— и только 5% не будут испытывать материальных проблем.

Кто же эти счастливые 5%? В основном, это предприниматели. Люди, которые в своё время решили, что они заслуживают в жизни большего, и поняли, что добиться этого они могут только сами.

Так было и со мной. По образованию я — музыкант. Окончила с красным дипломом училище им. Мусоргского, затем институт культуры. Работала преподавателем музыки, руководителем ансамбля, дирижёром.

Когда родился ребёнок, работу

## КОГДА ВОДА ДОХОДИТ ДО ПОДБОРОДКА, ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПЛАВАТЬ

пришлось оставить. Хотя мы с мужем оба родились в Ленинграде, своего жилья у нас не было, а арендовать — не по карману. Жили в общежитии от работы мужа. Зарплата у мужа была такой, что еле-еле сводили концы с концами, о детском пособии вообще молчу. Одевались мы в гуманитарную помощь, питались также гуманитарной помощью. Родился второй ребёнок, а с ним и новые проблемы.

Когда младшему ребёнку исполнился годик я с друзьями создала домашний садик, где стала воспитателем, кашеваром, музыкальным руководителем и уборщицей. Это был мой первый опыт организации своего дела.

Позже домашний садик превра-

тился в домашнюю музыкальную школу. Всё это делалось тогда не для прибыли, а ради детей.

Мы очень уставали от постоянной борьбы за жизнь. Я была на грани. Казалось, вода подступает всё выше и уже дошла до подбородка. Выхода не оставалось — надо выплывать.

Я задала себе вопрос: «Неужели так и будет до конца жизни? Неужели я никогда не посмотрю мир, не увижу другие страны? Неужели не смогу дать детям хорошее образование? Неужели у меня не будет самого необходимого — хорошей одежды, квартиры, машины?»

До меня наконец дошло, что пока я буду делать то, что делаю, я буду



Елена Мамча, предприниматель

получать то, что получаю.

Стала искать разные бизнес-возможности и знакомства. Воистину, кто ищет, тот находит! Я нашла замечательных людей,

готовых делиться со мной своим опытом. Не всё сначала было гладко, новая деятельность требовала изменения образа мышления, обучения новым навыкам. Но у меня не было выбора, я должна была стать успешной! И вот, благодаря наставникам, денежный механизм запущен и набирает обороты. Многие мои мечты уже сбылись: я путешествую по миру, дочь учится в университете, моя семья не испытывает материальных трудностей.

Мой профессионализм продолжает расти. Теперь и я хочу поделиться опытом успешного предпринимательства, как в своё время это сделали для меня мои наставники.

Не скрою, в этом есть мой интерес. Он в том, чтобы найти новых партнёров по бизнесу.

Тех, кто не удовлетворён своим сегодняшним положением, тех, кто считает, что он заслуживает большего, приглашаю на бесплатные встречи в бизнес-клуб «Модерн». Просим заранее записаться.

Адрес: Наб. Обводного канала, д.92 (Б/Ц «Обводный») 3 этаж, Центр «Модерн» (метро «Фрунзенская»). **Запись по тел.: 970-65-29, 8-901-370-65-29**



Началось всё в конце шестидесятых во время службы в команде спасателей в ракетных войсках. Шли очередные испытания ракетного оружия. Неожиданно случилась беда: при заправке ракеты произошла разгерметизация топливной системы, и на головы людей обрушился ливень очень ядовитого соединения — окислителя ракетного топлива. Не знаю, жив ли кто из этих людей сейчас, потому что даже мы, спасатели, имея более ограниченный контакт с ядом, оказались на грани жизни и смерти.

Пролежав полгода в госпитале, я уволился из армии инвалидом. В результате тяжелейшего отравления были поражены легкие, вся пищеварительная система, суставы. Вылезли волосы. Был поставлен на учет в туберкулезный диспансер, наблюдался в институте гастроэнтерологии. К сожалению, везде только наблюдался, потому что медицина была бессильна сделать что-либо. Врачи могли только зафиксировать очередное ухудшение состояния.

Тогда я отчетливо понял, что моя судьба сейчас в моих руках. Стал искать и находил альтернативные методы исцеления, хотя в то время сделать это было неизмеримо сложнее, чем сейчас. Стоило мне только услышать о каком-то методе, сразу шел туда, упорно занимался, брал все, что только мог, перерабатывал, пропускал через себя. Были в этих методиках и общие моменты, например, много внимания везде уделялось дыханию.

Однажды услышал про удивительную кочевую сибирскую народность, потомков тунгусо-маньчжурских племен, в которой люди живут до глубокой старости, не зная болезней. Не удержавшись, поехал. Увиденное превзошло даже мои ожидания. Несмотря на нечеловечески тяжелые условия кочевой жизни, среди этих людей не было больных и немощных, а возраст 100 лет являлся у них обычным явлением. Женщины могли рожать до глубокой старости. В далеком прошлом их предки, имея специальную подготовку, легко побеждали в бою и завоевали многолюдные страны Востока, в том

## ДЫХАНИЕ РАДИ ЖИЗНИ

**Юрий Фёдорович Савельев — удивительный человек. Будучи инвалидом, он однажды взял на себя ответственность за собственное здоровье. Теперь, глядя на этого энергичного, полного сил человека, легко взбегающего по ступеням эскалатора снизу доверху без остановки, трудно поверить, что когда-то по состоянию здоровья его не брали на работу.**

**Одним из главных факторов восстановления здоровья Савельев считает применяющуюся им систему энергетического дыхания.**

**Пройдя путь собственного исцеления, Савельев пришел к своему призванию. Сейчас он, известный целитель, помогает вернуть здоровье другим.**

**Люди, прошедшие обучение в его группах, начинают ощущать, что в окружающем мире разлита жизненная сила, ранее им недоступная, которую теперь они могут использовать. У них просыпается интуиция. Они знают, как получить эту целительную силу при помощи физических упражнений, из пищи, трав, минералов, и, конечно же, из воздуха... Но, может быть, главное их достижение — в понимании того, что ответственность за своё здоровье лежит только на них самих.**

**Юрий Фёдорович Савельев, член Профессиональной медицинской ассоциации народной медицины, специалист по дыхательным практикам, рассказывает о своём пути к здоровью.**



Юрий Савельев, член Профессиональной медицинской ассоциации народной медицины, Президент фонда "Исконная Сибирь"

числе Китая, Индии, Тибет. Один воин их племени стоил десятка воинов противника. Составной частью этой удивительной культуры, включающей приемы оздоровления, опять же, является дыхание. Так я пришел к необходимости освоения правильного дыхания, которое и вернуло меня к жизни. Но это оказалось только началом, изменившим мою судьбу. При дальнейших занятиях дыхательными практиками стали открываться целительские способности, ясновидение, интуиция. Так я стал целителем. Конечно, потом была еще серьезная учеба, но она только подтвердила правильность выбранного пути при восстановлении здоровья.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой исключают застойные явления в легких, насыщают кислородом и микроэлементами органы, повышают сопротивляемость организма к воздействию вирусных инфекций, помогают восстановить четыре главные функции организма — дыхание, кровообращение, выделение, обмен.

Сейчас этим путем я хочу провести и вас. Наш курс состоит из двух ступеней, по шесть занятий каждая. На первой ступени, которая называется "Восстановление", мы

сначала освоим правильное, естественное дыхание, которое является базой для восстановления здоровья. Правильное дыхание восстанавливает физиологическое здоровье, дает возможность управлять эмоциями, увеличивает умственную и духовную силу. Недаром обучение правильному дыханию входит практически во все эзотерические и духовные системы. Более того, можно с уверенностью сказать, что никто и никогда в любой такой системе не добивался успеха, если "всего лишь" неправильно дышал.

Затем мы перейдем к энергетическому дыханию. Таким дыханием можно снимать боль, регулировать поступление крови к органам — управлять кровообращением, лечить себя и других, разумеется, избавиться от заболеваний внутренних органов и органов дыхания, и даже наладить взаимоотношения с другими людьми. Можно корректировать фигуру и продлевать жизнь. Все это мы будем учиться.

Мы научимся дышать в неблагоприятных экологических условиях без вреда для организма.

Из писем слушателей:

*Мне говорили, что астма неизлечима. Но после третьего занятия ингалятор уже стал не нужен...*

*...Это первая осень, которая у меня проходит без простуд...*

*...Жизнь стала ярче. Я стал активнее, живее. Раньше очень долго и с большим трудом приходил в себя по утрам, а сейчас — мгновенно и с удовольствием...*

*...У меня все сдвинулось с «мертвой точки» и началось движение к тому состоянию, которого я всегда хотел достичь, но не знал, как.*

*...С первых минут у меня возникло чувство доверия к Юрию Федоровичу. Появилась надежда, что смогу улучшить здоровье. И я очень рада, что не ошиблась. Сейчас чувствую себя намного легче и лучше. А до занятий болело всё и жить не хотелось. На работе не ощущаю усталости, а раньше домой еле тащилась. Мне говорят, что я помолодела лет на 15.*

Вторая ступень называется "Самопознание". На ней мы продолжим активизацию естественных процессов самооздоровления организма. Вы приобретете новый взгляд на целительство и основы самооздоровления. С помощью этих инструментов мы освоим практики, которые помогут снять собственные стереотипы, блоки, установки, кодировки и комплексы, раскрыть творческий потенциал. В нашем распоряжении окажутся эффективные методы психофизической разгрузки.

Во время занятий каждый орган,

каждая клеточка организма насыщается энергией, включаются энергетические центры, меридианы и каналы, что оказывает оздоравливающее воздействие на работу сердца, сосудов, перистальтику кишечника, эндокринную, иммунную, нервную системы, на весь организм в целом.

При серьезном отношении к занятиям энергетическим дыханием, когда человек готов взять на себя ответственность за свое здоровье, его здоровье полностью восстанавливается.

Главное, чтобы появилось осознанное желание жить, а не доживать. Если человек целеустремлен, то нет ничего невозможного.

Нельзя позволить страху и сомнениям разлагать свою душу. Вера в успех и надежда на исцеление делает вас непобедимыми. Я убедился в этом на собственном опыте и, надеюсь, смогу убедить и вас.

В результате наших занятий, где будет мало теории, но много практики, вам станет доступной жизненная сила окружающего мира. Вы почувствуете дыхание жизни.

Если человек встал на путь оздоровления, почувствовал ту забытую радость от здоровья, которую он ощущал в молодости, он уже не сворачивает с этого пути. Для таких у нас есть специальные программы более полного раскрытия их потенциала.

Как вы уже поняли, здесь вы не только поправите собственное здоровье, но и многому научитесь, потому что наш курс еще и обучающий. Для некоторых из вас это станет первым шагом к целительству, как, в свое время, для меня.

**Ознакомительная встреча  
29 сентября в 19.00**  
Начало занятий  
3 октября в 18.30.  
Расписание занятий:  
3 раза в неделю (пн, ср, пт).

Адрес: Каменноостровский пр., д. 21, ауд. 213 (м. "Петроградская")  
Тел.: 715-42-07,  
642-21-59  
www.zerkalospb.com

Инструктор по  
интимной гимнастике  
Ангелика Зайцева



6 занятий  
2 раза в неделю

## ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА

**Зачем все это нужно?**

При отсутствии тренировок, начиная с 20-25 лет в мышечной системе нашего тела, начинают проявляться естественные возрастные изменения: утрачивается тонус, сила и масса мышечной ткани. Но если потеря тонуса других групп мышц больше сказывается на эстетике вашего внешнего вида, то потеря тонуса интимных мышц сказывается уже на здоровье "поженски", пониженной чувствительности, и близких отношениях со своей половинкой.

**В чем плюсы поддержания тонуса интимных мышц?**

Чем больше интимные мышцы работают, тем лучше протекают обменные процессы в организме, улучшается кровообращение. При регулярных занятиях исчезают проблемы с запорами, насыщаются яичники, стимулируется гормональный обмен, снижается риск возникновения воспалительных и опухолевых заболеваний, отодвигается или смягчается течение климакса. И это

еще не все. Тренировка вагинальных мышц оказывает механическое влияние на матку. Поэтому нашу гимнастику можно расценивать как профилактику эндометриоза, спайочных процессов и миом. А также профилактику и коррекцию опущенной матки и внутренних органов. В процессе мышечной работы активно восстанавливается выделение естественной смазки, происходит очистка протоков, стабилизация выделительной системы. Решается и вопрос о скудных или болезненных критических днях.

Милые женщины! Вы должны сами выбрать: применение медикаментов или забота о своих мышцах. Немного времени и усилий — и не нужно будет тратить деньги на осмотры и анализы. И это лишь физиологическое влияние! Кроме этого, активная работа вагинальных мышц воздействует на нервные окончания, усиливая ощущения во время интимной близости и ваши и партнера. Так что вы сможете пробудить свою чувственность и сексуальность. Интересно также и то, что в процессе тренировки, подтягиваются мышцы бедер, ягодиц и живота, т.е. мышцы, обеспечивающие грациозность нашего тела!

И хотя развитие интимных мышц незаметно на глаз, это всегда каким-то загадочным и непостижимым образом прибавляет женщине внутреннюю красоту и обаяние.

**Заманчиво?**

Тогда интимная гимнастика — это для вас! Мы занимаемся не только восстановлением анального и вагинального "сфинктеров" через упражнения Кегеля. Наша "продвинутая интимная гимнастика" позволяет задействовать полностью все тазовое дно, укрепить его, повысить чувствительность своего лона. А далее желающие смогут продолжить совершенствовать свои навыки со специальными запатентованными тренажерами уже на курсах по ВУМбилдингу.

Сочетая свое медицинское образование, опыт работы с 1994 года в области оздоровительных практик, а также многолетний опыт инструктора по интимной гимнастике и ВУМбилдингу, мне удалось создать свой комплекс упражнений, который способен помочь любой женщине на пути к здоровью и совершенствованию. Вне зависимости от возраста и физической подготовки! В комплекс "интимная гимнастика" включено все лучшее, что я смогла найти в различных источниках, школах, направлениях. Переработала, оставила наиболее результативное, а также добавила авторские находки. Отзывы огромного количества женщин за последние 6 лет, и появляющийся в городе плагиат моей программы, лишь только подтверждают ее эффективность. А ощутимые результаты не заставят себя долго ждать!

**Заинтригованы?**

Тогда напоследок приведу выписки из отзывов женщин, побывавших на моих занятиях.

*«После родов была практически полная потеря чувствительности, спасибо гимнастике: снова чувствую себя женщиной!»*

*«Врачи ставили вторую стадию опущения, каково же было удивление, когда после прохождения курса и дальнейших занятий в течение 4-х месяцев диагноз не подтвердился.»*

*«Приятно осознавать, какими знаниями я обладаю и что умею делать...»*

*«После первых трех занятий прошел геморрой...»*

*«Восстановился цикл, спасибо...»*

*«Глазки заблестели, а блеск в глазах — состояние счастливой женщины.»*

*«Не так давно развелась с мужем, очень жаль что не знала о подобных техниках до этого, возможно удалось бы избежать развода...»*

**Здоровья вам, счастья, веры в себя и свои силы! И приглашаю на занятия.**

Ангелика Зайцева

**Ознакомительное занятие:  
28 сентября в 19.00**  
вход свободный

Адрес: ул. Мончегорская, 11.  
Вход под арку.  
Наше крыльцо слева.  
(м. "Чкаловская")  
Тел.: 955-21-03  
www.vum.spb.ru

### ЗЕРКАЛО ПЕТЕРБУРГА

Учредитель, издатель и главный редактор В.Е.Попов.  
Санкт-Петербург, пр. Мечникова, 18. Тел: 642-21-59.  
E-mail: zerkalo@pochta.ru, admin@zerkalospb.com. Сайт в Интернете: www.zerkalospb.com.  
Компьютерная верстка: В.Е.Попов.  
Газета зарегистрирована Северо-Западным региональным управлением комитета РФ по печати (Санкт-Петербург). Свидетельство №П1634.  
Тираж 10 тыс. экз. Бесплатно. За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Использование материалов допускается только с письменного разрешения редакции.  
Подписано в печать 19.09.2011. Отпечатано в ООО "Парголовская типография", г. Санкт-Петербург, п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113. Заказ №