



Выходит один раз в месяц. [www.gazeta.bytdobru.info](http://www.gazeta.bytdobru.info)  
Подписной индекс: в Украине и Беларуси 96421, в России 21523.

# Быть добру

А на Земле быть добру!

## Читайте в номере:



### Сколько человеку нужно леса? ...3

Я думаю, что в ближайшие десятилетия человечество встанет перед необходимостью массовых посадок леса. Миллионами гектаров лесополос и сплошных лесных массивов. Потому, что только так можно вернуть плодородие огромным площадям засушливых земель, вновь наполнить родники и реки, восстановить экологическое равновесие и вернуть на Землю зверей и птиц, ныне массово её покидающих.

### Брянские депутаты одобрили закон «О родовых усадьбах» ...2

### Реклама ЗКР – родовые поместья на АВТОМОБИЛЬ ...3

Побывали в двух поселениях, их жители хорошо оценили эту идею. Также в городе меня стали затрагивать люди, кому очень близка эта идея! Как это здорово, когда встречаешь человека, который тебя понимает, с которым есть о чём поговорить. Сейчас я решил, что эта реклама может ещё много кому прослужить добрую службу.

### Закаливание малыша ...5

### Простые рецепты очищения организма ...6

### Как стать вегетарианцем ...11

Итак, вы решили отказаться от мяса, рыбы и других белков животного происхождения? Но перспектива вас несколько пугает. Как же перейти на вегетарианский способ питания без особых проблем для организма и психики? Воспользуйтесь некоторыми советами.

### Звёзды будут аркой им ...14

Дельтоплан круто, с разворота, пошёл вниз и по кругу вокруг городища. Остатки былых строений сверху просматривались отчётливее, нежели с земли. Опять набор высоты и под нами уже гора Любви. Резкий уход вниз вдоль склона, и мы – над лагерем. Я машу рукой сверху. Вижу внизу вздымающиеся к небу руки множества людей...

### Что такое родовое поместье ...15

### Встреча с В.Н. Мегре в Риге 06.07.2001 г. ...18

Что касается любимых растений, то она относится к растениям, примерно как к детям, а разве для матери может быть один ребёнок более любим, другой менее любим. Ну, допустим, я один раз нарвал цветов, просто так чего-то захотелось подарить ей цветов. Взял тут же нарвал цветов – подарил... так с ней такое случилось... Она сразу упала на колени, стала пытаться эти цветы пытаться к земле приладить.

### Клуб прикладной экологии ...22

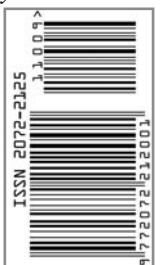
### Введение в планирование поместья ...25

С бойким энтузиазмом и воодушевлением засадили живой изгородью периметр поместья и стали потихоньку обустроить свой быт. Спустя три года, мы с удивлением признались сами себе, что все наши посадки находятся в процессе выживания, когда постоянно стоит угроза погибнуть или сохранить признаки жизни, не смотря на то, что все деревья были очень хорошо замульчированы.

### Вкладываться – в Живое! ...28

### Дворняги лучше породы ...31

Кроме всего вышеперечисленного, найти двух одинаковых дворняг вам, скорее всего, никогда не удастся. Эти собаки – индивидуальны, в то время как представители одной породы часто мало чем отличаются друг от друга. Сегодня тренеры стали признавать также и тот факт, что дворняги легче поддаются тренировке. А ведь ещё тридцать лет назад этот факт упорно отрицался и оспаривался.



## Брянские депутаты одобрили закон «О родовых усадьбах»



В Брянской областной Думе депутаты приняли во втором и третьем окончательном чтении местный закон «О родовых усадьбах».

Теперь у жителей Брянской области появилась возможность создавать родовые усадьбы.

Идея возродить традиционные для России родовые усадьбы в условиях XXI века появилась неслучайно. По мнению властей, законопроект «подстегнёт развитие сельских территорий», будет способствовать привлечению людей на землю, возрождению традиции трудового воспитания в семье.

По статистике, в Брянской области не обрабатывается 195 тысяч гектаров пашни. Принятый же закон

предоставляет возможность получить безвозмездно до 10 гектаров земли не только селянам, но и горожанам для создания родовой усадьбы, для строительства одного или нескольких домов, для разведения сада и огорода, сообщает «Интерфакс».

30 июня 2011 г.

БРЯНСК.RU, <http://briansk.ru/politics/bryanskie-deputaty-odobrili-zakon-o-rodovyyh-usadbah.2011630.254120.html>

## Заинтересовал проект «Добрая Земля»



Прочитала в Интернете сообщение о том, что во Владимирской области на базе поселений Родное, Ладное, Заветное, Мирное на территории «Доброй Земли» будут проходить встречи единомышленников по книгам Мегре В.Н. и слёт половинок. Был предложен интересный план. Добраться было довольно просто. Нас разместили, кто-то в домике, кто в палатках. Ознакомили с мероприятиями. Было много всего — это встреча просто единомышленников, это встреча половинок, это встреча с В.Н.Мегре, это встреча с Зинаидой Григорьевной Барановой, питающейся праной, это барды, это просто общение с поселенцами. Это игры, это танцы и хороводы.

Встреча с В.Н. Мегре, писателем книг ЗКР — это всегда интересно. Это всегда в будущем будет большой резонанс. Будет выложено видео и все смогут посмотреть.

Но меня ещё очень заинтересовал проект «Добрая Земля». Движению по идее Анастасии уже больше 13 лет. Многие, прочитавшие и понявшие значимость стали брать гектары земли для создания пространство

Любви. Но также и у многих уже живущих на своих га, а также думающих переходить на другой образ жизни возникает вопрос материального обеспечения.

И вот появился этот проект — «Добрая Земля». Объединившись несколько предпринимателей создают комплекс, который находится рядом с поселением на территории больше 5 га. Там будут проходить встречи с интересными людьми, детские лагеря, возможность демонстрации новой моды, ярмарки и др.

Уже сейчас есть небольшой дом, который мы уже успешно освоили, душевые, место столовой, вырыт пруд, колодец. Задумок много. Да, на сегодняшний день — большие затраты, но как сказал В.Н.Мегре — это живое дело. И это конечно же как один из вариантов решения материального вопроса.

Есть и другая точка зрения. Что опять завязано на деньгах. Будут опять люди, которые будут зарабатывать. Но ведь никто никому не мешает создать группу, где каждый вносит свой вклад, обходясь без применения денег. Может это и будет в будущем.

Но всё видимо дело в том, что пока не научились взаимодействовать друг с другом,

решать вопросы, и чтобы всем было хорошо. Конечно, очень хотелось уже сегодня увидеть сообщества, где будет единение без денег, если конечно это возможно.

Ну а Добрая Земля — нас очень хорошо встретила. Организаторы были максимально внимательны. Была очень вкусная вегетарианская пища, которая готовилась молодым мужичной поваром на военнопольевой кухне. У него были две замечательные помощницы, которые создавали очень благоприятную обстановку. Конечно ещё были некоторые нюансы — например с водой, немного мешали строители, которые ускоренно создавали душевые, навес для столовой. Но ведь это только начало.

Хочется пожелать организаторам Доброй Земли всех благ, осуществления своих задумок.

Вот такие мои впечатления.

*С уважением, Ольга Ткачук.*



Официальные представители в Украине

Интернет-магазин кедровой продукции

[kedr-megre.com.ua](http://kedr-megre.com.ua)

- кедровое масло
- жмых кедровый
- живица кедровая
- зубная паста
- орех кедровый



тел. 097 65 8998 4

## Подписка на газету «Быть добру», «Родная газета» и «Родовое поместье» на II полугодие 2011 года

**Уважаемые читатели!**

Продолжается подписка на газеты «Быть добру», «Родная газета» и «Родовое поместье» на II полугодие 2011 года.

Подписаться на газеты на II полугодие 2011 г. можно уже сейчас.

Подписка осуществляется в любом отделении почтовой связи Украины, России и Беларуси.

Подписка на газету продолжается всегда.

Оформив подписку до 10 числа текущего месяца, вы будете получать газету по подписке со следующего номера.

*Газеты можно выписывать, не выходя из дома, через эл. страницу в сети интернет - услуга «Интернет-магазин» (подписка на прессу с почтовой доставкой):*

- в **Украине:** <http://www.presa.ua/online> (через ГП «Пресса»), <http://poshta.kiev.ua/isubscr.php> (через

Укрпочту)

- в **России:** <http://www.presscafe.ru/subs>

- в **Беларуси:** <http://rev1.belpost.by:8080/BelPost>

*Также, можно подписаться с любой страны через эл. страницу ГП «Пресса»*

Подписчики стран СНГ и дальнего зарубежья (любой страны) могут осуществить подписку на газеты через эл. страницу ГП «Пресса» <http://www.presa.ua/online>

## Реклама ЗКР – родовые поместья на АВТОМОБИЛЬ

Здравствуйте!

Меня зовут Сергей Паньшин, проживаю в гор. Шахты Ростовской области. Мы с Любимой стремимся переехать на свой участок Родины. Так как в нашем городе мы не встречали единомышленников и для того, чтобы другие люди узнавали о книгах Владимира Мегре и об этой прекрасной идее развития родовых поселений, в мае этого года мы решили наклеить на заднее стекло нашего автомобиля вот такую рекламу. Смотрите фото в приложении.

Побывали в двух поселениях, их жители хорошо оценили эту идею. Также в городе меня стали затрагивать

люди, кому очень близка эта идея! Как это здорово, когда встречаешь человека, который тебя понимает, с которым есть о чём поговорить. Сейчас я решил, что эта реклама может ещё много кому прослужить добрую службу. К письму прикладываю два файла - надпись в разных форматах. Я не особо разбираюсь. Как мне объяснил мой знакомый, который её изготавливал, их достаточно, чтобы с меньшими затратами заказать её в любом агентстве по наружной рекламе. Прошу по возможности донести эту информацию и файлы как можно большей аудитории.



С благодарностью, Сергей и  
Марина Паньшины,  
[panshin.sergei@gmail.com](mailto:panshin.sergei@gmail.com)

## Сколько человеку нужно леса?



Само слово «лес» вызывает у людей самые разнообразные ассоциации. Кому-то вспоминается полянка с весёлыми лисичками, кому-то дремучая тайга, кому-то стройный сосновый бор-беломошник. А у

меня перед глазами встаёт небольшое лесное озеро в псковской области, окружённое огромными, чудом сохранившимися многовековыми дубами. И вспоминается то необъяснимое чувство восторга и благоговения, которое охватило меня среди этих дубов. Впоследствии, когда я рассказывал об этом разным людям, многие из них подтвердили, что именно могучие, старовозрастные деревья обладают какой-то таинственной силой, способной глубоко и благотворно воздействовать на человека.

Возможно, именно поэтому для

людей, испокон веков населявших бескрайние просторы нашей страны, кромка леса была той чертой, за которой начинался совершенно особый, волшебный и таинственный мир деревьев, зверей и лесных духов. С благоговением пересекая эту черту, они брали у леса грибы и ягоды, дрова и стройматериалы, бересту и дёготь. И ещё много того, без чего жизнь в наших широтах представляется просто невыносимой. Поэтому лес был ещё и кормильцем, за что его почитали и боготворили. И старались брать ровно столько, сколько действительно необходимо, бережно сохраняя для потомков этот источник энергии и материального благосостояния.

Но так было не везде и не всегда. Дело в том, что несколько тысяче-

тий назад леса покрывали в несколько раз больше по площади территории, чем сейчас. Но люди строили не только необходимые для жизни небольшие хижины, но и целые флотилии кораблей, дворцы и крепости, осадные башни и боевые колесницы. И леса постепенно исчезали, вследствие чего обильные и многолюдные края превращались в скудные степи, степи, в свою очередь, превращались в полупустыни, и местами в совсем уж безжизненные пустыни. Так люди на своём горьком опыте познавали экологическую функцию леса, лаконично выраженную простой народной пословицей: «Не будет леса - не будет воды, не будет воды - не будет жита, не будет жита - не будет жизни».

Сегодня об экологических функциях леса мы знаем гораздо больше. О том, что с исчезновением леса на большую глубину уходят грунтовые воды, мелеют и пересыхают реки, уменьшается количество дождей и деградируют почвы. Мы знаем, что именно лес отвечает за биологическое разнообразие природы, за плодородие почв, за микро- и макроклимат. Из этих знаний ещё в 19-м веке сложилась стройная теория устойчивого лесопользования, которая чётко определяет нормы и способы изъятия древесины, при которых лес не будет утрачивать своих замечательных свойств и функций. Основы этой теории крайне просты, и могут быть изложены в одном единственном абзаце.

В основе устойчивого лесопользования лежит принцип выборочной рубки, при которой аккуратно спиливаются и вывозятся отдельные деревья, в сумме составляющие 10-15 процентов от общего количества (по-научному древостоя). Для леса это будет практически незаметно, тем более что образовавшиеся прогалины быстро заполнятся подрастающим молодняком. Деревья постоянно растут, и лет через 10-15 лес снова можно будет пройти выборочной рубкой, потом через такое же время ещё раз и так **СКОЛЬ УГОДНО ДОЛГО**. А если при этом не жадничать и выбирать в первую очередь больные, усыхающие, загущённые деревья, и не трогать самые красивые и здоровые, то лес будет со временем становиться всё лучше и лучше. Нетрудно рассчитать и экономический эффект. Естественный прирост древесины в наших широтах составляет не менее четырёх кубометров на гектаре в год, а значит со ста гектаров (квадратного

километра) леса каждые 15 лет можно брать шесть тысяч кубометров древесины. При нынешней рыночной стоимости «кругляка» приблизительно две тысячи рублей за куб это составит 12 миллионов рублей. Сумма немаленькая! Именно поэтому лес считается национальным богатством, притом неистощимым. Но при условии грамотного пользования! Ведь если брать больше, то между рубками лес не будет успевать восстанавливаться и будет **ДЕГРАДИРОВАТЬ**, а со временем исчезнет совсем. Как это сейчас повсеместно и происходит. На деле практика устойчивого лесопользования имеет, разумеется, массу тонкостей (к примеру, при некоторых условиях допустимо брать до тридцати и даже сорока процентов древостоя, проводя выборочные рубки гораздо реже). Но это - сфера деятельности специалистов, а наша задача увидеть общую картину.

Как производится выборочная рубка? Достаточно просто. Работает бригада из трёх-четырёх человек, имеющая в своём распоряжении бензопилы и трактор (мы используем МТЗ-82), оснащённый специальной приспособлением - трелёвочной лебёдкой. С помощью этой лебёдки бревно из гущи леса подтягивается к трактору и по трелёвочной дорожке вывозится из леса. Ширина дорожек 3-4 метра, расстояние между ними приблизительно 100 метров. Норма выработки при таком способе работы в лесу может получиться до восьми кубометров круглого леса на человека в день. А дальше считайте сами.

У читателя может возникнуть недоумение: зачем нужны все эти технические тонкости? Ответ простой: для того, чтобы не быть голословным. Ведь только получив свой личный **ПРАКТИЧЕСКИЙ** опыт работы в лесу, я окончательно убедился в том, что устойчивое лесопользование - это реальность. Что можно получать древесину, необходимую для людей и для промышленности, не губя и не истощая лес. Что огромные сплошные рубки не являются необходимостью, и что вырубать лес под корень - это не единственный способ «вылечить» его от короеда-типографа. Более того, сегодня я совершенно убеждён в том, что сплошные рубки леса являются варварством, хотя и варварством общепринятым. История их повсеместного внедрения, ровно как и происхождение всего современного лесопользования - отдельная огромная тема, далеко выходящая за рамки

небольшой журнальной статьи. Но результат всем нам хорошо известен - количество и качество лесов как в нашей стране, так и на всём земном шаре продолжает снижаться, и особенно это касается центральных регионов России. Может ли это нас не волновать? Не думаю. Ведь лес - это чистый воздух, это родники и реки, это климат и плодородие полей. Лес - это наше здоровье и будущее наших детей и внуков.

Бывали ли вы когда-нибудь на огромной, только что оставленной лесорубами сплошной вырубке? Трудно найти человека, у которого бы это зрелище не вызвало очень глубокого и тягостного ощущения. Кто хоть раз испытал его, вряд ли впоследствии сможет легко оторвать огромный лоскут бумажного полотенца и, вытерев руки, бросить его в урну. Тем более зная, что больше половины добытой в мире древесины расходуется именно на одноразовые изделия - туалетную бумагу и бумажные полотенца, всевозможную тару и упаковку, на газеты, журналы и рекламные буклеты. Как это ни удивительно, но тотальная вырубка лесов на сегодняшний день **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НАСУЩНОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ**, поскольку львиная доля продукции огромной лесоперерабатывающей промышленности почти сразу же отправляется на мусорные свалки.

Грустно? Да уж не весело. Но знать об этом нужно, и разбираться в сути вопроса тем более. Ведь в последние годы вопрос леса напрямую коснулся миллионов наших сограждан. Запасы деловой, качественной древесины в самых густонаселённых регионах России уже практически выработаны, и поэтому сплошные вырубки вплотную подошли к деревенским домам и садовым участкам, а также к озёрам, рекам и заповедникам. Рубить-то больше негде! Можно ли с этим что-то поделать? Без сомнения. Наш собственный положительный опыт противодействия сплошным санитарным рубкам изложен в ряде статей, которые можно найти на сайте поселения Ковчег ([eco-kovcheg.ru](http://eco-kovcheg.ru)). Но гораздо более полную информацию на эту тему можно найти на сайте лесного отдела Гринпис России ([forest.ru](http://forest.ru)). Руководитель этого отдела Алексей Ярошенко на прямой вопрос: «Как можно остановить массовые нарушения в лесном хозяйстве и заставить лесозаготовителей перейти на устойчивое лесопользование?» ответил, что самая большая надежда у него только

на активность местного населения и всех людей, которым безразлична тема сохранности лесов России.

А закончить эту статью хочется позитивом. Работая в лесу, изучая тему леса и размышляя о ней, я прихожу к выводу, что пилить живые деревья вообще нет необходимости. Человечеству, при разумных потребностях, хватило бы тех деревьев, которые дарит ему сам лес. Я имею в виду ветровальные и сухостойные деревья. А их в нетронутом старовозрастном лесу очень много! Поэтому, просто ухаживая за лесом, люди совершенно свободно могли бы обеспечить все свои потребности. Мы в посе-

лении уже занимаемся этим, получая в результате санитарной очистки прилегающего к нам леса и дрова, и доски, и брус для строительства. И на душе от такой работы становится тепло и радостно. Хотя и в этом необходимо соблюдать принцип умеренности и разумности, оставляя часть погибших деревьев на месте. Ведь и они являются необходимой частью сложного и сбалансированного лесного биоценоза.

И ещё. Я думаю, что в ближайшие десятилетия человечество встанет перед необходимостью массовых посадок леса. Миллионами гектаров лесополос и сплошных лесных мас-

сивов. Потому, что только так можно вернуть плодородие огромным площадям засушливых земель, вновь наполнить родники и реки, восстановить экологическое равновесие и вернуть на Землю зверей и птиц, ныне массово её покидающих.

Я верю в то, что человечество сделает это, поскольку по-прежнему верю в разумность ЧЕЛОВЕКА РАЗУМНОГО.

*Фёдор Лазутин, Калужская область, родовое поселение (деревня) Ковчег, май 2011 года.*

<http://eco-kovcheg.ru/think21.html>

## Закаливание малыша



Недавно у нас в поместье праздновался день рождения. Приехали друзья именинника и, в том числе, одна молодая мама с двумя детьми. Старшему недавно исполнилось три года, а младшему — семь месяцев. И вот в самый разгар веселья у старшего поднялась температура. По словам родителей заболевшего ребёнка, произошло это из-за того, что мальчик дома бегал без носков и обуви!

Данная ситуация в моей голове не укладывается. Лично я сама с детства ненавижу обувь и ходить дома в тапочках стала только потому, что пола в доме ещё нормального нет. В иных случаях я предпочитаю ходить босиком. И предпочитаю столько,

сколько себя помню.

В детстве родители меня закаляли. Я могла без последствий пить холодную воду, есть замороженные фрукты и бегать без куртки в апреле. Когда у меня появились племянники, моя мама закаляла внуков с самого их рождения. Старший спал днём на морозе в коляске, укрытый тёплым одеялом, а младшую постоянно макали на несколько секунд ножками в холодную воду. И дети не болели совершенно.

И вот, имея такой жизненный опыт, у меня возникает вопрос: зачем родители усложняют себе жизнь и подрывают здоровье детей химическими лекарствами, вместо того, чтобы немного натренировать детский организм?

Конечно, закаляя ребёнка, необходимо соблюдать некоторые правила. Бездумный подход к этому делу действительно может привести к заболеванию. Однако, правила эти достаточно просты и соблюдать их не составляет никакого труда.

1. закаливание должно проводиться регулярно, без прерываний на сезонный перерыв или в связи с

болезнью;

2. Начинать процедуры необходимо с очень короткого воздействия раздражающего фактора (например, прохладной воды) с постепенным увеличением времени воздействия;

3. Закаливание нужно начинать с тёплой воды, каждый день снижая её температуру на один градус, постепенно доведя воду до +1-4 градусов Цельсия;

4. Обливание должно проводиться резко. Лить воду медленным движением, слабым потоком — недопустимо. Закаливание должно быть в виде кратковременного удара, который не успевает привести к сильному стрессу организма, а только мобилизует его силы;

5. Все процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями.

Соблюдая эти нехитрые правила, вы избавите своего ребёнка от болезни, а себя — от лишнего беспокойства и стресса.

Анна, 23.06.11 г.

<http://vedrussa.org.ua/>  
закаливание-малыша

### Уважаемые читатели!

Вы можете разместить на страницах газеты «Быть добру» и на эл. странице Международного информационного портала «Быть добру» и его форуме [www.bytdobru.info](http://www.bytdobru.info) хорошие новости, полезные советы, свой опыт как быть счастливым и здоровым, как улучшить экологию, свои впечатления о жизни в родовом поместье, в гармонии с природой.

Присылайте материалы о том, что хорошее происходит на Земле, в мире, об образе жизни в гармонии с природой

### Приглашаем к сотворчеству

(идеи о родовом поместье), как улучшить экологию, вести здоровый образ жизни, что значит жить в своём поместье родовом - созданном пространстве Любви для своих потомков, создать крепкую семью и родить счастливых детей, и как сделать, чтобы всем было хорошо. Ждём ваших отзывов и предложений.

Актуальна информация о мероприятиях, встречах, фестивалях, праздниках, концертах, читательских конференциях, круглых столах, семинарах, слётах, которые будут проходить в регионах, о

действующих клубах читателей, поиске единомышленников, в том числе формирующихся и существующих родовых поселениях.

Ждём ваших рисунков, стихов, песен. Будем очень рады, если вы пришлёте к статьям иллюстрации, фотографии.

Материалы в редакцию газеты желательно присылать в электронном виде. Иллюстрации, фотографии, рисунки, по возможности, присылайте дополнительно в графических файлах.

## Новое удивительное свойство воды поразило даже учёных!



Специалисты из американского Университета Тафта неожиданно для себя обнаружили новое удивительное свойство воды. Оказывается, это простая и всем хорошо известная жидкость может... улучшить настроение и стабилизировать нервную систему. Надо знать лишь правильную дозу.

Учёные провели ряд исследований, чтобы выяснить зависимость объёма выпитой воды и эмоционального настроения. Проводились эксперименты на добровольцах: после занятий спортом одним дали пол-литра воды, другим —

пару капель. Те, что воды недополучили, жаловались на подавленное состояние и усталость, некоторые были всерьёз рассержены.

Таким образом, было доказано: степень обезвоживания влияет на раздражительность. Специалисты даже вывели усредненный объём воды, который должен выпивать человек с нормальным ростом и весом: 8-9 стаканов в день!

15 Июнь, 2011 г., <http://brasa.ru/novoe-udivitelnoe-svoystvo-vody-porazilo-dazhe-uchenyx>

## Простые рецепты очищения организма

### Чистка печени

Показателями зашлакованности печени являются: чувство тяжести в правом подреберье; высыпания на коже лица, особенно в области лба; желтоватые белки глаз. Одна из самых мягких и вкусных чисток печени — капустный салат, предлагаемый Е.Свиридовой.

Кочан капусты 1-1,5 кг, 1 апельсин (грейпфрут), 2 киви, клюква (брусника, смородина).

Заправка: 2-6 столовых ложек салатного уксуса (винного, яблочного), 6 столовых ложек растительного масла, сок одного лимона, перец, специи по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить, помять руками до появления сока. Хорошо очищенный от цедры апельсин и очищенные киви мелко нарезать. Соединить с капустой, добавить клюкву и залить заправкой.

Это - ваша еда. Есть её надо с чёрным хлебом в течение недели (количество не ограничено). При сильно повышенной кислотности желудочного сока уменьшить количество уксуса, клюквы.

Критерии очищения: белки глаз становятся голубоватыми, «зеркаль-

ными», как у ребёнка; стул - мягкой консистенции, желтовато-коричневого цвета без запаха; кожа - гладкая, исчезают воспалительные высыпания; эмоциональный план - улучшается настроение; уменьшается время сна, повышается работоспособность.

### Чистка кишечника

Проблемы с кишечником (запоры, атония) встречаются сегодня у многих. Мы предлагаем простой и эффективный способ очищения и нормализации работы кишечника.

#### Салат «Веничек»

2 капустные кочерыжки, одна небольшая сырая свёкла и одна редька с кожурой. Натереть всё на крупной тёрке, заправить растительным маслом, украсить зеленью, клюквой и дольками апельсина или мандарина.

Редька хорошо сочетается с морковью, орехами — они смягчают её

остроту.

Эта чистка способствует нормализации работы кишечника. Грубые волокна клетчатки механически удаляют скопившуюся слизь со стенок кишечника. В результате увеличивается всасываемость слизистой оболочки, улучшается перистальтика кишечника.

После правильно проведённой чистки часто меняются вкусовые пристрастия.

Организм как бы сам выбирает необходимые и полезные для него продукты. Просто прислушайтесь к вашим желаниям, и, возможно, ваш рацион заметно изменится.

*Галина Быковская, врач.*

11 мая 2011 г., <http://brasa.ru/prostye-recepty-ochishheniya-organizma/#more-6548>

### Сделаем газету самой читаемой и популярной

**Мы хотим, чтобы больше людей читали о хорошем и добром, чтобы больше радости было в семьях, и предлагаем читателям присоединиться к коллективу редакции газеты «Быть добру» и активно участвовать в её выпуске и распространении.**

#### В газету приглашаются:

- ведущие рубрик;
- репортёры, журналисты;
- наборщики писем в электронный вид;
- корректоры русского текста (вычитка материалов);
- редакторы;
- верстальщик-дизайнер (знание InDesign);

- веб-дизайнер, программист (для ведения и поддержки эл. странички газеты).

- маркетологи;
- рекламные агенты;
- менеджеры по распространению газет.
- курьеры.

#### И ещё:

- сканировать, распознавать материалы и редактировать их в Word'e - для размещения материала в газете;
- доставка на машине посылок с газетами.

#### Контакты:

**тел.:** (050)342-30-32 (Вячеслав),

**эл. почта:** gazeta@bytdobru.info (указав в теме «в редакцию»).

## Как делать крем (основа)

1. На каждую чашку растительного масла потребуется от 2 до 4 столовых ложек сухой травы или смеси сухих трав (в зависимости от рецепта).

2. Поместите смесь (масло с травами) в открытую ёмкость. Поместите её на печку с живым огнём, или можно использовать газовую горелку с рассекателем пламени. Нагревайте смесь при низкой температуре, (желательно в диапазоне между 45-55 град. Цельсия) в течение 3-5 часов. Периодически проверяйте температуру смеси и каждый раз тщательно перемешивайте её.

3. Процедите масло и поместите его в подходящей посуде на слабый огонь.

4. Добавьте наструганный пчелиный воск, примерно, 30 г воска (1ст.л.) на 1 чашку масла. По желанию, количество воска можно изменить, приготовив крем более жидкий, или более твёрдый.

5. Нагревайте смесь масла и воска на слабом огне до тех пор, пока воск полностью не растопится. Это происходит быстро.

6. Снимите смесь с огня и возьмите пробу ложкой. Поместите ложку в морозильник, холодильник или другое холодное место для того, чтобы крем быстро остыл.

7. После охлаждения смесь затвердеет на ложке, что позволяет определить её твёрдость. Если крем на ложке кажется вам слишком мягким, добавьте немного больше воска и нагрейте смесь. Если крем покажется слишком твёрдым, добавьте немного масла.

8. Вылейте жидкий крем из кастрюли в подходящий флакон, дайте ему остыть и затвердеть.

### ВАЖНЫЕ ТОНКОСТИ:

- Ёмкость для приготовления крема использовать лучше стеклянную или глиняную, в крайнем случае эмалированную. Для перемешивания/пробы используйте стеклянную или деревянную палочку/ложку.

- Лучше не использовать при нагревании масла электричество, т.к. его разряды резко снижают качество крема.

- Другие ингредиенты, такие как витамин Е, мёд, фитоэссенции (настои, экстракты) и т.д. можно добавлять и вмешивать в основу (п.п. 1-9) в самую последнюю очередь, перед окончательным размещением её во флаконах, где она будет храниться.

- Лучший способ добавить фитоэссенции в крем – капать их в ёмкость так, чтобы предшествующая капля успела раствориться в тёплой основе. Количество фитоэссенций добавляйте по своему усмотрению. Имейте в виду, что чем больше жидкости в креме, тем меньше у него срок годности.

- Эфирные масла сначала нужно смешать с мёдом (мёд добавляется ч. ложки на 100 мл), а потом эту смесь вводить в крем. Если крем не содержит водной части, масла не обязательно предварительно смешивать с мёдом.

Эфирные масла используйте только хорошего качества (они глубоко воздействуют на кожу), иначе могут быть аллергические реакции на коже, или просто они не будут эффективны. Натуральное эфирное масло не может быть дешёвым, т.к. для его приготовления необходимы огромное количество сырья. Количество капель эфирного масла добавляется индивидуально, в среднем 15 капель на 100 мл. Можно смешивать 2-3 вида эфирных масел. Эфирные масла в концентрированном виде имеют очень сильный запах, поэтому чтобы не ошибиться в составлении подходящих композиций, нужно предварительно смешивать их с кремом.

- Сочетайте в креме твёрдые масла (кокосовое, какао, ши) и жидкие, для улучшения консистенции и лучшего впитывания кожей. Убедитесь в качестве масел!

- Некоторые ингредиенты (фитоэссенции, настоянные в масле свежие растения), добавленные в основу, могут отслоиться и осесть на дне сосуда во время охлаждения. В этом случае ещё тёплую смесь быстро перемешайте деревянной палочкой, особенно тщательно поднимая нижние слои. Это позволит равномерно распределить все компоненты крема, которые слегка затвердели, и приведёт их во взвешенное состояние. Если вы смешиваете воду и масло, то лучше всего тщательно перемешивать крем до его остывания. Закройте сосуд крышечкой и храните в прохладном месте.

- Лучше не использовать пластиковую и металлическую тару. Ведь косметика будет у вас храниться не один день. Косметику лучше всего хранить в прохладном месте, хотя масляная косметика спокойно переносит комнатную температуру. Крем, в котором присутствуют фитоэссен-



ции; и лосьон, в котором присутствует масло, хранить нужно только в прохладном месте, иначе срок хранения резко уменьшится.

- Срок хранения масляного крема не менее 6 месяцев, далее крем постепенно начинает утрачивать полезные свойства, хотя и не портится. Если в креме присутствуют фитоэссенции, то срок хранения уменьшается в зависимости от количества воды. Тут необходимо следить за цветом и запахом крема. В среднем, с водными растворами косметика хранится 4 месяца, тут зависит ещё и от перепадов температуры, от продуктов (бактерий) в вашем холодильнике, помещении. Если, добавляя в крем фитоэссенции, вы хотите приготовить его как лечебную мазь, то тогда можно добавить достаточно большое количество природного консерванта (живица кедр, прополис, эфирные масла), где-то 30% от общего объёма мази. В этом случае она будет храниться дольше.

### ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПРИРОДНОЙ КОСМЕТИКИ МАСЛА

#### Абрикосовое масло

Косметическое абрикосовое масло восполняет потерю кожного жира, защищает от неблагоприятных воздействий, эффективно при увядающей зрелой коже и для профилактики морщин. Применяется в качестве пляжного и массажного масла для грудных и маленьких детей. Полезно для волос и ногтей.

#### Масло виноградной косточки

Замедляет процессы старения. Регенерирует и увлажняет кожу, сохраняет её эластичность и свежесть, заживляет раны, ожоги, потёртости. Быстро впитывается.

#### Зародышей пшеницы масло

Это масло отличается высоким содержанием витамина Е, каротиноидов и витамина F. Укрепляет клетки кожи, нейтрализует вред-

ное воздействие свободных радикалов, предотвращает старение кожи и появление морщин. Способствует восстановлению и сохранению эластичности и упругости кожи и волос, нормализует внутриклеточный обмен веществ. Увлажняет кожу, разглаживает морщины. Сильнодействующее регенерирующее средство: заживляет кожу и слизистые после травм, эрозий, ожогов и воспалений. Укрепляет стенки капилляров, антикуперозное действие. Устраняет раздражение, зуд, шелушение, отёчность кожи. Аллантоин, входящий в состав ростков пшеницы, успокаивает, смягчает, освежает кожу, выравнивая её цвет и рельеф. В древней китайской медицине масло пшеничных зародышей применяли для сохранения нежности и предотвращения воспалительных процессов интимных зон тела.

#### **Масло облепихи**

Обладает регенеративной способностью, замедляет процессы старения кожи. В солнцезащитной косметике облепиха популярна вдвойне, т.к. выполняет 2 функции: защищает от воздействия UV-B лучей и одновременно усиливает загар.

#### **Подсолнечное масло**

- В качестве профилактики по уходу за любым типом кожи.

- Подходит для ухода за нечистой и жирной кожей.

- Для лечения увядающей и сухой кожи. Для лечения трещин на губах, кистях и стопах, для сухой, раздражённой, шелушащейся кожи.

Обладает увлажняющими, регенерирующими, пластифицирующими свойствами.

#### **Персиковое масло**

Эффективно против морщин, увлажняет, придаёт коже бархатистость, мягкость и упругость. Лёгкое масло.

#### **Касторовое масло**

Убирает кистовые наросты, бородавки, шрамы, и другие наросты на коже. Убирает пигментные пятна, отбеливает и питает кожу.

Применение: как добавка – 10%. В чистом виде и как базовое использовать не рекомендуется. Не использовать во время беременности.

#### **Кедровое**

Эффективно при всех заболеваниях кожи, хрупкости ногтей, волос, облысении, перхоти. Восстанавливает защитные свойства кожи. Питает сухую, истончённую и увядающую кожу. Природный УФ-фильтр. По силе лечебного воздействия превосходит облепиховое, репейное, коко-

совое и прованское масла. Кедровым маслом можно заменить любое растительное масло (облепиховое, репейное, кокосовое, прованское, миндальное и т. д.), улучшает упругость кожи. Себорея, шелушение кожи, морщины: протирать кожу натуральным маслом 1 раз в день.

#### **Кокосовое масло**

Обладает высокой биологической активностью; защищает, смягчает, разглаживает кожу. Оказывает увлажняющее, питательное, противовоспалительное действие, замечательный размягчитель. Это масло питает кожу и защищает её от вредных воздействий окружающей среды. Масло подходит для всех типов кожи. Масло по консистенции не жирное, не загрязняет поры. Относится к твёрдым маслам.

#### **Льняное масло**

Вечернее, улучшает цвет лица, смягчают кожу не хуже крема, укрепляет кожу и снимает раздражение. Улучшает состояние кожи (омолаживает) и особенно волос.

Масло из семян льна применяется как хорошее ранозаживляющее средство при перевязке различных ран.

При нанесении на кожу применять только вечером, так как масло легко окисляется на солнце и может стать токсичным для кожи.

#### **Тыквенное масло**

Улучшает состояние кожи, оказывает смягчающее и восстанавливающее действие. Предотвращает потерю влаги. Благодаря наличию витамина Е, насыщает кожу влагой и кислородом, делая её бархатной и упругой.

Рекомендуется для ухода за сухой, повреждённой и зрелой кожей.

Защищает от солнечных ожогов и ускоряет регенерацию тканей.



#### **РАСТЕНИЯ**

#### **Берёза, экстракт (вытяжка из коры и листьев)**

Обладает лёгкими вяжущими, стимулирующими свойствами, поддерживает кислотно-щелочной баланс, дезинфицирует кожу. Хорошо смягчает и успокаивает. Идеальная основа для ухода за чувствительной и про-

блемной кожей.

Молодые листочки собирают в период с мая по июнь и высушивают в тенистой местности на открытом воздухе для последующей переработки (водной или масляной вытяжки). Содержат флавоноиды (которые очищают кровь и выводят жидкость из организма), дубильные вещества (в коре), эфирные масла, аскорбиновую кислоту, минеральные составляющие, жирные кислоты, которые активизируют обменные процессы в организме.

#### **Душица**

Оказывает спазмолитическое, успокаивающее действие на кожу, обладает антисептическими, дезинфицирующими, болеутоляющими свойствами, снимает напряжение, способствует разглаживанию мелких морщин.

#### **Календула (ноготки)**

Содержит органические кислоты, эфирные масла, каротин (провитамин А), витамин С. Стимулирует восстановление клеток кожи, обладает противовоспалительным действием, смягчает кожу, является природным УФ-фильтром.

Обладает антимикробным и антивирусным, противовоспалительным действием. Оказывает иммуностимулирующее действие, ранозаживляющее: улучшает процессы регенерации и эпителизации. Также календула улучшает кровообращения и стимулирует тонус кожи. Содержит каротиноиды, флавоноиды, сапонины и эфирные масла и вещества, связывающие влагу. Улучшает процессы регенерации кожи; укрепляет капилляры кожи, восстанавливает кожный покров, блокирует механизмы старения клеток и повышает прочность капилляров, снимает жир и способствует закрытию пор.

#### **Клюква**

Экстракт клюквы препятствует образованию пигментации, смягчает кожу. Коллаген (белок соединительной ткани) – благодаря хорошей возможности связывать жидкость используется как увлажнитель, помогающий противостоять потере влаги в эпидермисе.

#### **Крапивы экстракт**

Содержит дубильные и белковые вещества, витамины К, С, пантеновую кислоту (В3), каротиноиды, соли железа, лецитин. Нормализует липидный обмен, оказывает тонизирующее и антисептическое действие, улучшает дыхание кожи и обмен веществ в ней, улучшает кровообращение в

нижних конечностях.

#### **Морковь**

Обладает регенерирующим, омолаживающим действием. Активно питает кожу. Морковь — это секрет молодости, красоты и долголетия. Витамин А, называемый ещё «витамином красоты», делает морковь важнейшим средством природной косметики.

#### **Мелиссы экстракт**

Успокаивает, уменьшает раздражения, рекомендуется для смешанного типа кожи.

#### **Мяты экстракт**

Обладает успокаивающим и болеутоляющим действием на ткани кожи, снимает усталость за счёт мягкого местного раздражающего эффекта, усиливает капиллярное кровообращение, хорошо влияет на чувствительную кожу. Мята перечная применяется как вяжущее, успокаивающее средство, снимающее воспаление, зуд, раздражение.

#### **Петрушка**

Обладает отбеливающими и омолаживающими свойствами, особенно для морщин вокруг глаз.

#### **Роза**

Имеет гармонизирующий, заживляющий эффект и хороша для ухода за тонкой, нежной чувствительной, склонной к аллергии коже. На кожу экстракт лепестков розы оказывает успокаивающее и омолаживающее действие.

#### **Ромашка**

Служит источником здоровья, красоты и молодости, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие, успокаивает, смягчает и делает более эластичной чувствительную и раздражённую кожу. Устраняет сухость и шелушение, очищает поры и укрепляет ткани кожи, способствует её регенерации. Оказывает антибактериальное, противовоспалительное, спазмолитическое действие. Пробуждает обмен веществ кожи. В сочетании с календулой усиливается способность регенерации кожи.

Действие фруктов и ягод на кожу:

- Персики разглаживают, смягчают.
- Абрикосы успокаивают.
- Брусника и черника сужают поры.
- Смородина помогает при пористой коже.
- Клубника увлажняет так же, как и малина.
- Лимон сужает поры (лимонный сок всегда разбавляется).



### **ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

#### **Белая глина (каолин)**

Порошок, впитывающий секрет сальных желез. Входит в состав лечебных пудр, маскирующих кремов, подсушивающих масок.

#### **Цеолит**

Природный минерал. Название «цеолит» в переводе с греческого означает «кипящий камень», поскольку помещённый в воду, он долго выделяет пузырьки газа, а при нагреве долго выделяет водяной пар. Цеолиты являются молекулярными ситами, т. е. микропористыми телами, которые, подобно губке, способны вбирать и прочно удерживать самые различные загрязнения. В их числе — тяжёлые металлы, радионуклиды, нитраты и нитриты, аммиачные соли (соли аммония), масла, нефтепродукты и ещё целый спектр химических и биологических загрязнений.

Используется в сухом шампуне.

#### **Мёд**

Содержит огромное количество витаминов (С, А, Е, группы В, РР и др.), минералов (хлор, калий, кальций, натрий, фосфор, алюминий, магний, железо), ферментов и фруктовых кислот. Косметическое средство в чистом виде. Способствует натяжению тканей, разглаживает морщинки, очищает кожу. Может использоваться как эмульгатор (для соединения жидкости и масла). Так как его действие довольно интенсивное на кожу, не рекомендуется использовать людям, у которых видны сосуды на лице.

#### **Пчелиный воск**

Заботится о вашей коже и смягчает её. Он защищает кожу и даёт ей возможность дышать. Обеспечивает консистенцию в эмульсиях. Хорошо переносится кожей. Пчелиный воск — это издавна зарекомендовавшая себя натуральная субстанция с хорошей переносимостью кожей, которая не раздражает кожу и поэтому прекрасно подходит для применения в косметических продуктах. Выступает загущи-

телем и эмульгатором в косметике.

#### **Эфирные масла**

Эти ароматные летучие соединения легко проникают в глубокие слои кожи. Масла розы, муската, мандарина и сандала способствуют восстановлению клеток; грейпфрута, мирта и иссопа нормализуют секрецию сальных желез и лечат угревую сыпь; лимона, мяты, майорана — отбеливают. Эфирные масла действуют и как консерванты.

#### **Прополис**

Омолаживает, антисептик, природный консервант, лучшее средство от угревой сыпи. Незаменим в косметике.

#### **Перга**

Омолаживающее средство, насыщает увядающую кожу витаминами, хорошо использовать внутрь, в виде масок, можно добавлять в крема.

#### **Живица кедровая**

Нанесение на кожу в косметических целях, придаёт ей эластичность, способствует устранению мелких морщин и гиперпигментации, оказывает витаминизирующий и омолаживающий эффект. При косметическом массаже лица, шеи, груди, воротниковой зоны подтягиваются мышцы лица и шеи. Чтобы избежать сухости кожи после принятия ванны, достаточно перед её принятием накапать в неё всего три капли живицы. Глубоко проникает в кожу и действует на клеточном уровне. Природный консервант.

#### **Яблочный уксус**

Тонизирует кожу, улучшает цвет лица, подтягивает кожу, борется с высыпаниями, антисептическое действие. Сочетается со слабокислой средой кожи. Используется в небольших пропорциях. Можно также использовать берёзовый уксус из берёзового сока.

Изучив принципы приготовления крема, вы легко сможете приготовить любой крем сами, просто взглянув на ингредиенты.

Помните — если вы готовы съесть косметику, значит это полезно вашему организму.

### **Зубная паста**

#### **Рецепт 1**

Взять по одной части (можно и в другой пропорции, по желанию): белой глины, порошка из трав, просеянной берёзовой золы. Перемешать компоненты, порошок готов. Хранить в сухом месте в баночке. Срок хране-

ния минимум год.

Использовать так: на увлажнённую зубную щётку нанести порошок и чистить зубы, десны. При необходимости повторить. Баночку, конечно, лучше каждому свою иметь. Также, после каждой чистки зубов нужно очень хорошо промывать зубную щётку, т.к. на ней остаются частички порошка.

Побочные эффекты: зубы так радуются, что хочется постоянно улыбаться. А если серьёзно, то, по отзывам людей, этот зубной порошок снимает боли, уходят первоначальные признаки болезни, зубы здороваются с каждым днём.

Теперь по ингредиентам: белая глина. Можно, конечно, взять из земли, но там она с песком, который не очень хорош для эмали зубов, а просеивать от песка достаточно долго. Поэтому, для начала, можно купить в аптеке. Советуем брать из всех фирм самую дорогую, там глина более очищена и более мелкая.

Порошок из трав. Взять разных травок, перемолоть на кофемолке до самого мелкого порошка, просеять. Если порошок будет не очень мелкий, то крупные частицы могут западать между зубов, как призналась одна девушка, которая решила растолочь вручную: «ощущение, что жуёшь сено». Хотя, кому как.

Травки можно брать разные: ромашка, хвощ полевой, лист мяты перечной (и всех других мятных растений), цветы календулы, лист смородины, крапива, цветы тысячелистника, корень аира, зверобой, кора дуба, золотой корень, тысячелистник, шишки хмеля, плоды рябины. Можно и горькие травы: полынь, пижма.

Они хорошо дезинфицируют полость рта, но, по опыту, добавьте побольше душистых трав – они приятно освежают и дарят чудесный аромат. Прекрасно дополнит и перемолотая хвоя кедра, сосны, пихты. Главное, изучите заранее свойства травки, чтобы представлять, сколько и чего добавить.

Можно, конечно, покупать травы в аптеке, но это достаточно накладно, т.к. при перемалывании они существенно уменьшаются в объёме. Поэтому, постарайтесь летом собирать основные травы: в первую очередь там, где вы живёте, или на даче, или когда случайно в лесу окажетесь.

Древесная зола. Она должна быть только древесная, без примесей. Лучше всего брать берёзовую. Когда поленья сгорят, вы увидите чёрные угольки и почти белый порошок. Постарайтесь основные угольки убрать, а порошок просейте. Оставшиеся угольки останутся в сите, а порошок будет чистым и приятно выглядеть. Вот его и используйте.

### Рецепт 2

Это более простой в исполнении рецепт, но тоже очень эффективный.

Взять по одной части (по желанию, пропорции также можно менять): карбонат кальция (очищенный мел в порошок, продаётся в фармацевтических оптовых компаниях, лабораториях); белой или розовой глины; морской или каменной соли (перемолоть в порошок).

Перемешать всё, добавить какое-нибудь эфирное масло: хвойное, лимонное, мятное, по вкусу. Эфирные масла хорошо освежают, дезинфицируют полость рта. Лавандовое масло,

например, снимает боль, успокаивает, помогает настроиться на сон. Здесь больше зависит от личных предпочтений. Хотя в аптеках стоит покупать только хвойное эфирное масло (причём сибирских производителей). Другие масла больше подходят для отдушки.

Когда вы добавите в порошок эфирное масло (особенно хвойное), оно будет скатываться в шарики, это из-за маслянистости. Просто перемешать – этого мало, нужно обязательно просеять, помогая ложечкой, при этом можно использовать не самое мелкое сито.

Всё, готово, теперь обязательно пересыпьте порошок в баночку с плотно закручивающейся крышкой, т.к. эфирное масло постепенно выветривается. Такого порошка лучше не делать сразу много, чтобы эфиры не выветрились.

### Рецепт 3

Изучив первые два рецепта, можно комбинировать указанные составы, исходя из свойств ингредиентов, и личных предпочтений.

Например, взять по одной части порошка корня аира и порошка морской или каменной соли. Корень аира укрепляет дёсны, снимает зубную боль. Вот только нежелательно проглатывать такой порошок – при передозировке может быть расстройство желудка, такой уж корень аира. Детишки могут проглатывать часть порошка, поэтому ещё раз подчеркну – прежде чем добавлять в большом количестве экзотическую травку, корень, изучите её свойства.

*Татьяна Дяченко.*

## Вегетарианство

Наверное, каждому начинающему вегетарианцу неоднократно доводилось выслушивать аргументы против отказа от употребления мяса – все они довольно типичны: «мясо нужно есть обязательно, иначе где организму взять белок?», «в Сибири без мяса – замёрзнешь!», «настоящий мужик должен есть мясо!», «наши предки ели и нам велели!», «не будешь есть мясо – не вырастешь!», «без мяса не нарастишь мускулы, мясо нужно для физической работы!» и многие другие подобные стереотипы, впитанные большинством обывателей с детства и передаваемые из поколения в поколение.

Несмотря на большое количество людей, уже поставивших многолетний эксперимент по вегетарианству «на себе», многие сторонники мясоедения до сих пор искренне думают, что вегетарианцы просто выбрали сами для себя долгую и мучительную казнь.

А давайте посмотрим, насколько обоснованы или беспочвенны опасения по поводу неполноценности вегетарианского питания.

Пожалуй, первая по популярности претензия к отсутствию мяса в рационе – так называемые незаменимые аминокислоты.



Это такие аминокислоты, без которых невозможно построение нужного организму для нормального функционирования белка. Для взрослого человека незаменимых аминокислот 8, для детей - добавляются дополнительно ещё 2. Однако, вопреки распространённому мнению, источниками всех незаменимых аминокислот являются очень многие продукты питания, в том числе - растения.

Вообще, почему-то считается, что белок содержится исключительно только в мясе, однако посмотрите внимательно на упаковку любого магазинного продукта - на всех них указывается количество белков, жиров и углеводов в 100 г, и практически никогда не бывает такого, чтобы белка содержалось 0. Да, зачастую в продуктах животного происхождения белка содержится больше, чем в растительных, но это ведь не означает, что столько белка организму необходимо, что столько он в состоянии переварить и усвоить. Более того, по результатам исследований, белка в рационе и вегетарианцев и мясоедов, как правило, содержится даже слишком много (в 1,5-2 раза больше, чем организм усваивает).

Второй аргумент против вегетарианства - якобы грозийшей отказавшемуся от мяса авитаминоз. Особенно пугают почему-то дефицитом витаминов группы В. Действительно, в продуктах растительного происхождения витаминов этой группы содержится не очень много (и всё же содержит-

ся), однако этот витамин успешно вырабатывает прямо внутри организма собственная здоровая микрофлора кишечника (а с переходом на вегетарианство микрофлора в кишечнике естественным образом оздоравливается), поэтому заработать авитаминоз вегетарианцу будет затруднительно.

Ну и третий довод - это недостаток железа, и, как следствие, - низкий гемоглобин крови, железодефицитная анемия и прочие неприятности. Между тем, железо также содержится в очень многих продуктах, а не только в мясе. И даже более того, для того, чтобы «поднять гемоглобин» советуют употреблять в пищу гранаты (и гранатовый сок), красную свёклу (и её сок), грецкие орехи, белые грибы, абрикосы и персики, хурму, зелёные яблоки, гречку, свежую зелень и даже - картошку(!). И при этом ни слова нет о рекомендациях кушать для этого побольше мяса. И это - официальные, общепризнанные рекомендации.

Добавлю ещё пару советов на тему, как всё же увеличить количество усваиваемого железа из продуктов (причём здесь имеются в виду не только растительные продукты, но и мясо в том числе).

Очень позитивно на переваривание железосодержащей пищи влияет сочетание её с продуктами, имеющими большое содержание витамина С, и вообще - с кислыми по вкусу продуктами. Именно такое сочетание позволяет существенно повысить усвояемость железа из употребляемой

еды, вплоть до необходимого организму уровня.

При этом стоит помнить о том, что употребление одновременно вместе с пищей чёрного или зелёного чая (и вообще продуктов богатых танином) существенно ухудшает усваивание железа (т.к. танин в сочетании с железом образует нерастворимую смесь). Кофе оказывает аналогичный эффект, но в несколько меньшей степени. Поэтому, если вы любите пить чай или кофе, лучше делать это за пару часов до или после еды. Примерно такое же действие на усвояемость железа из железосодержащих продуктов оказывает одновременное употребление с ними молока и его производных - молочных продуктов.

Очень интересный эффект оказывает на продукты приготовление их в чугунной посуде - содержание доступного к перевариванию железа в пище, приготовленной таким способом, увеличивается в несколько раз. Особенно заметен этот эффект, если пища готовится в сочетании с кислыми продуктами (например, с томатным соусом).

А вообще, конечно, каждый человек имеет право самостоятельно решать, как ему лучше питаться, потому что организмы у всех разные и, как говорится, «что русскому - хорошо, то немцу - смерть».

Будьте здоровы!

*Елена Кульченко.*

<http://skazka.nsk.ru/article.33/id,491/>

## Как стать вегетарианцем

Итак, вы решили отказаться от мяса, рыбы и других белков животного происхождения? Но перспектива вас несколько пугает. Как же перейти на вегетарианский способ питания без особых проблем для организма и психики? Воспользуйтесь некоторыми советами.

1. Мотив. Обязательно поставьте во главу вашего решения веский мотив. Простое озорство, эксперимент или попытка «быть как все или как никто» - недостаточно веская причина для перехода на вегетарианство. Мотив поможет вам сделать решительный шаг безболезненно.

2. Информация. Постарайтесь найти максимально позитивные книги о вегетарианстве. Перечисление пользы, которую приносит данный способ питания, поможет вам получить вдохновение для свершений.

3. Новые рецепты. Поищите в Интернете или кулинарных книгах хорошие и вкусные вегетарианские рецепты. Постные блюда тоже могут быть удивительно вкусными, ароматными и сытными. Пробуйте новые рецепты постепенно, осваивайте хотя бы одно блюдо в неделю. Постепенно у вас накопится база вегетарианских блюд, которые вы будете с удовольствием готовить и употреблять в пищу.

4. Скорость. В переходе на новый способ питания не следует сильно спешить. Практика показывает, что большинству людей проще постепенно отвыкнуть от мяса и рыбы, медленно уменьшая их количество в рационе.

5. Полноценное питание. Ваше питание обязательно должно быть полноценным. Организму



необходимо получать определённое количество, жиров, углеводов, белков, витаминов и микроэлементов. Поэтому ваш рацион должен быть более разнообразным, чем раньше. Включайте в пищу много овощей и фруктов, орехи, злаки, бобовые, грибы. Некоторые виды белка могут заменить только определённые орехи, например, кедровые. Они должны присутствовать в вашем рационе хотя бы в небольших количествах.

6. Планирование. Лично я, как

вегетарианец со стажем, знаю, что очень часто, желая перекусить, приобрести для себя в супермаркете или уличной забегаловке мне совершенно нечего. Основная масса готовой еды из разряда «быстрый перекус» изготавливается с мясом или колбасой. Поэтому всегда берите с собой что-

то готовое, чем вы сможете перекусить во время длительного отсутствия дома.

7. Положительные эмоции. Весь процесс должен доставлять удовольствие. Найдите в этом повод порадоваться, даже если переход на вегетарианство обусловлен заболеванием и

крайней необходимостью.

Анна, 24.06.11 г.

<http://vedrussa.org.ua/kak-stat-vegetariantsem>

## Л.Н. Толстой «Праздник просвещения 12 января»

«Что может быть ужаснее деревенских праздников!». Ни в чём такую очевидность не выражаются вся дикость и безобразие народной жизни, как на деревенских праздниках. Живут люди буднями, умеренно питаются здоровою пищей, усердно работают, дружелюбно общаются. Так продолжается недели, иногда месяцы, и вдруг добрая жизнь эта нарушается без всякой видимой причины. В один определённый день все одновременно перестают работать и с середины дня начинают есть необычные вкусные кушанья, начинают пить заготовленные пиво и водку. Все пьют; старые заставляют пить молодых и даже детей. Все поздравляют друг друга, целуются, обнимаются, кричат, поют песни, то умиляются, то храбрятся, то обижаются; все говорят, никто не слушает; начинаются крики, ссоры, иногда драки. К вечеру одни спотыкаются, падают и засыпают где попало, других уводят те, которые ещё в силах, а третьи валяются и корчатся, наполняя воздух алкогольным зловонием.

На другой день все эти люди просыпаются больными и, понемногу оправившись, опять до следующего такого дня принимаются за работу.

Что это такое? Отчего это? А это — праздник. Храмовой праздник. В одном месте — знамение, в другом — введение, в третьем — казанская. Что значит знамение и казанская, — никто не знает. Знают одно, что престол и надо гулять. И ждут этого гулянья, и после тяжёлой трудовой жизни рады дорваться до него.

Да, это одно из самых резких выражений дикости рабочего народа. Вино и гулянье составляют для него такой соблазн, пред которым он не может устоять. Приходит праздник, и почти каждый из них готов одурманить себя до потери образа человеческого.

Да, дикий народ. Но вот приходит 12 января, и в газетах печатается следующее объявление: «Товарищеский обед бывших воспитанников императорского Московского университета в день его основания, 12 января,

имеет быть в 5 час. дня в ресторане Большой московской гостиницы, с главного подъезда. Билеты на обед по 6 руб. можно получать (следует перечисление мест, где можно получать билеты)».

Но этот обед не один, таких обедов будет ещё десятки и в Москве, и в Петербурге, и в провинции. 12 января есть праздник старейшего русского университета, праздник русского просвещения. Цвет просвещения празднует свой праздник.

Казалось бы, что люди, стоящие на двух крайних пределах просвещения, — дикие мужики и образованнейшие люди России, мужики, празднующие введение или казанскую, и образованные люди, празднующие праздник именно просвещения, — должны бы праздновать свои праздники совершенно различно. А между тем оказывается, что праздник самых просвещённых людей не отличается ничем, кроме внешней формы, от праздника самых диких людей. Мужики придираются к знамени или казанской без всякого отношения к значению праздника, чтобы есть и пить; просвещённые придираются ко дню св. Татьяны, чтобы наестся, напиться без всякого отношения к св. Татьяне. Мужики едят студень и лапшу, просвещённые — омары, сыры, потажи, филеи и т. п.; мужики пьют водку и пиво, просвещённые — напитки разных сортов: и вина, и водки, ликёры, сухие, и крепкие, и слабые, и горькие и сладкие, и белые и красные, и шампанские. Угощение мужиков обходится от 20 коп. до 1 руб.; угощение просвещённых обходится от 6 до 20 руб. с человека. Мужики говорят о своей любви к кумовьям и поют русские песни; просвещённые говорят о том, что они любят «alma mater» и заплетаясь языками поют бессмысленные латинские песни. Мужики падают в грязь, а просвещённые — на бархатные диваны. Мужиков разносят и растаскивают по местам жёны и сыновья, а просвещённых — посмеивающиеся трезвые лакеи.



Нет, в самом деле — это ужасно! Ужасно то, что люди, стоящие по своему мнению на высшей ступени человеческого образования, не умеют ничем иным ознаменовать праздник просвещения, как только тем, чтобы в продолжение нескольких часов сряду есть, пить, курить и кричать всякую бессмыслицу; ужасно то, что старые люди, руководители молодых людей, содействуют отравлению их алкоголем, — такому отравлению, которое, подобно отравлению ртутью, никогда не проходит совершенно и оставляет следы на всю жизнь (сотни и сотни молодых людей в первый раз мертвецки напивались и навеки испортились и развратились на этом празднике просвещения, поощряемые своими учителями); но ужаснее всего то, что люди, делающие всё это, до такой степени затуманили себя самомнением, что уже не могут различать хорошее от дурного, нравственное от безнравственного. Эти люди так уверили себя в том, что то состояние, в котором они находятся, есть состояние просвещения и образования и что просвещение и образование дают право на потворство всем своим слабостям, — так уверили себя в этом, что не могут уже видеть бревна в своём глазу.

Люди эти, предаваясь тому, что нельзя иначе назвать, как безобразное пьянство, среди этого безобразия радуются на самих себя и соболезнуют о непросвещённом народе.

Всякая мать страдает, не говорю уже при виде пьяного сына, но при одной мысли о такой возможности; всякий хозяин обегает пьяного работника; всякому неиспорченному человеку стыдно за себя, что он был пьян.

Все знают, что пьянство дурно. Но вот пьянствуют образованные, просвещённые люди, и они вполне уверены, что тут не только нет ничего стыдного и дурного, но что это очень мило, и с удовольствием и смехом пересказывают забавные эпизоды своего прошедшего пьянства. Дошло дело до того, что безобразнейшая оргия, в которой спаиваются юноши стариками, оргия, ежегодно повторяющаяся во имя образования и просвещения, никого не оскорбляет и никому не мешает и во время пьянства, и после пьянства радоваться на свои возвышенные чувства и мысли, смело судить и ценить нравственность других людей и в особенности грубого и невежественного народа.

Мужик всякий считает себя виноватым, если он пьян, и просит у всех

прощения за своё пьянство. Несмотря на временное падение, в нём живо сознание хорошего и дурного. В нашем обществе оно начинает утрачиваться.

Ну, хорошо, вы привыкли это делать и не можете отстать; ну, что же, продолжайте, если уж никак не можете удержаться; но знайте только, что и 12, и 15 и 17 января и февраля и всех месяцев это стыдно и гадко, и, зная это, предавайтесь своим порочным наклонностям потихоньку, а не так, как вы теперь делаете, — торжественно, путая и развращая молодёжь и так называемую вами же вашу младшую братию.

...Что сильнее: то ли просвещение, которое распространяется в народе чтением публичных лекций и музеями, или та дикость, которая

поддерживается и распространяется в народе зрелищами таких празднеств, как празднество 12 января, празднуемое самыми просвещёнными людьми России? Я думаю, что если бы прекратились все лекции и музеи и вместе с тем прекратились бы такие празднества и обеды, а кухарки, горничные, извозчики и дворники передавали бы в разговорах друг другу, что все просвещённые люди, которым они служат, никогда не празднуют праздников объединением и пьянством, а умеют веселиться и беседовать без вина, то просвещение ничего не потеряло бы. Пора понять, что просвещение распространяется не одними туманными и другими картинками, не одним устным и печатным словами, но заразительным примером всей жизни людей.

**Вышел 5(31)  
номер газеты  
«Родная газета»**



**В номере:**

**- Зачем издаются газеты «Быть добру», «Родная газета» и «Родовое поместье»**

Печатные газеты удобны тем, что через них можно обмениваться опытом, общаться с теми, у кого нет возможности регулярно выходить в интернет.

**- Без любви всё - ничто!**

**- Любовь**

Пишет 12-тилетняя девочка Маут 24-х летнему Герману. «Увидеть тебя!», - пишет, - «быть все время рядом!.. Не могу и дня прожить, что бы не думать о тебе... только ты держишь меня на этом

свете... живу тобой... и тем единственным поцелуем...».

**- Впечатления о брачном слёте «В ладонях лета» (с. Мардаровка, Одесская обл.)**

Хотелось бы выразить словами те чувства, которые переполняют душу при одном воспоминании этих нескольких дней: ДРУЖБА, ВНИМАНИЕ, ЗАБОТА, УЧАСТИЕ, ПОНИМАНИЕ, ВЕСЕЛЬЕ, СМЕХ, ВОСТОРГ, АКТИВНОСТЬ, РАВЕНСТВО, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ - это лишь малая толика того, что имело место на слёте.

**- Встреча Родных Сердец в поселении Кедров Синегорья**

На таких встречах легко и быстро находишь новых друзей. Я рад, что слёт был. Хотя были сомнения на счёт того, стоит ли проводить подобные мероприятия регулярно, после встречи осталось желание продолжать эту традицию. Благодарю всех участников, что приехали, и жду не дожудь новых встреч! Будьте С-ЧАСТ-ливы!

**- Венчание наших друзей**

Это было первое венчание, на котором мы присутствовали. И благодаря, ребятам мы поняли насколько это классное мероприятие. Если раньше оно казалось каким-то напыщенным и несколько наигранным, то здесь не было ни одной фальшивой ноты.

**- Как с ними обращаться?**

Первое кормление сразу же после рождения – одно из звеньев в цепочке процессов, ведущих к установлению бондинга. Сосание младенцем груди стимулирует гипофиз матери – железу, деятельность которой связывается с интуитивными процессами воспитания. Сразу после рождения – то критическое время, когда процесс формирования бондинга идёт наиболее интенсивно.

**- О том, как мы учимся дома**

Живём мы в поместье уже 4 года. Поселение наше формируется на базе села. Первые поселились в этом месте семья с мальчиком, которому сейчас 13 лет. Начиная со второго класса он получает образование дома. Через год после нас поселилась семья с девочкой, которой сейчас почти 6 лет. В прошлом году к нам поселилась женщина, у которой сын — студент. Сама она даёт уроки английского языка в городе.

**- Объять необъятное: записки педагога**

Сокращённый урок обуславливал повышенные требования к его организации. Один из путей повышения эффективности урока мы видели в хорошем техническом оснащении кабинета, в обеспечении учителя необходимыми наглядными и учебными пособиями, дидактическим материалом.

**- Рассказы и сказки Новой цивилизации для детей и взрослых. Подарок**

Катя к Даше домой забежала, потом девчонки вниз спустились и по дорожке к центру города направились. Идут, болтают да прикидывают, сколько блинов на пятьдесят рублей купить можно.

**- Разговор о праздниках**

Мысль написать статью о праздниках появилась после разговоров с людьми на дне Ивана Купала. Оказалось, что люди слабо представляют себе суть праздника. Да и я, честно говоря, слабо представлял, что мы празднуем. Поэтому, решил исследовать эту тему: зашел в Интернет, вспомнил, что читал раньше, почитал новые книги, задал вопросы во Вселенную - и собралась у меня вот такая информация.

## Звёзды будут аркой им

Мрачные тучи ещё кое-где нависали над Аркаимом, когда наш автобус, фыркнув в последний раз, остановился. В салоне всё зашевелилось, пришло в движение... Как-то встретит нас Страна Городов?

Минут через двадцать, когда поклажа была выгружена и перенесена на место будущего палаточного лагеря, мы разбрелись, кто куда. Я поднимаюсь по склону горы Шаманки. На пути встают выложенные из камней спирали. Они легко читаемы и говорят о многом... До восхода солнца есть ещё несколько минут, и я устремляюсь к пику горы...

- Отец, зачем ты привёл меня сюда? — вопрошает Будимир, из-под ладони осматривая окрест.

Задумчивый Богадар, пронизывая взглядом тысячелетия, хранит глубокое молчание. Его взгляд устремлён вглубь будущих веков, когда правда будет доминировать над Истиной, поверхностное — важнее глубин истоков. «Надо успеть упредить, надо успеть прочесть, надо успеть добавить...».

- Место выбранное, Будимир, отвечает всем необходимым замыслу. Здесь и Солнце, и Луна... И Звёзд в ночи услышать можно. Через тысячелетия придя сюда, услышишь мысли Рода. Но прежде будешь возводить другие ты жилища и дома. Будешь в одежде, обувь, заглушающие Энергию и Свет, рядиться. По спирали меж камней по кругу будешь ты ходить, читая мысли разрушения. В обратную сторону идя, попробуй приложить усилия: Энергия Созидания — ненавязчивая, навевает о своих предпочтениях. Вспомнишь, как на гору ты однажды восходил, взором местность одарил... Видящий Душой и слышащий сердцем великий наш народ не скоро, но вновь



*Наша группа на горе*



*Ночь Ивана КУПАЛЫ с горы ШАМАНКИ*

однажды возродится. Вновь песни жизни запоёт, Энергии живые к сотворчеству Мечтою призовёт...

- Отец, прости, не очень понимаю я тебя...

- Печально, Будимир... Люди, что будут впоследствии приходить сюда, будут считать, что это в другие измерения есть врата. Верно, отчасти. Суть сооружений — сам человек, его возможность Вселенную всю Энергиями объять. Так сооружения построим, как будто бы человек лежит. Здесь и будет человек спящий возлежать. Взгляд направлен на восход, в века...



Строений подобных будет несколько. Звёзды ночью и синь неба днём будут аркой им, и о многом возвещать...

- Отец, и всё же, зачем какие-то строения здесь, жилища? Тела-дома совершенные имеются у нас. Служат нам, и Энергиям в них комфортно. Можем чувствовать миры, что в нас, и отпаравляться в дальние мы дали, оставляя тела-дома, на день и два мы без присмотра. Зачем такая трата времени на громоздкие дела?

- Потому и будет здесь град-мозг человека. Волхвы, что будут жизнь

будущую просчитывать в своих жилищах, на площади будут мысли обобщать. У каждого волхва проекций в будущее будет две. Одна от комплекса Энергий Созидания, другая — Разрушения. Звёзды встраиваться будут в след мысли человека, коль человек творец своей судьбы. Иначе будет у других, когда Звезда вершит за человека... Жизнь грядущая полна бед, трагедий. Но настанет время иных свершений. Человек, устремления Энергий всех объав, явит Звёздам жизнь иную...

На Совете вождей Богадар объявил о своём решении:

- Картины печальные взору предстают, и трудно предугадать, когда Род людской воспрянет. Оставим же в назидание потомкам мысли предков. Для этого необходимо просчитать, какой уготованна судьба роду человеческому при сохраняющемся укладе жизни. Для этого построим град, равный человеку...

Место возведения Храма Мысли определили сообща. Вскоре был воссоздан аналог человеческого мозга в измерении Энергий. Количество комнат и отсеков соответствовало количеству Энергий, присутствовавших в Человеке, равно и во всей Вселенной. За отдельно выделенную из множества одну Энергию и взаимодействие с ней, отвечал один волхв. Таким образом исключалась ошибка в расчёте будущего человечества при сохраняющейся направленности мысли, развитию событий, случающихся природных явлениях.

Земляные валы способствовали заземлению, нейтрализации остальных Энергий, и позволяли каждому волхву отслеживать будущие события в представлении отдельно взятой Энергии. Просчитывались мысли любого человека любого периода жизни в будущем



*Восход солнца с горы ЛЮБВИ вид на городище*



*АРКАИМ Вид с горы ЛЮБВИ*

человечества.

Каждая из Энергий, обладающая мыслью и стремлением, предлагала свой вариант устройства жизни людей...

...Дельтоплан круто, с разворота, пошёл вниз и по кругу вокруг городища. Остатки былых строений сверху просматривались отчётливее, нежели с земли. Опять набор высоты и под нами уже гора Любви. Резкий уход вниз вдоль склона, и мы - над лагере. Я машу рукой сверху. Вижу внизу вздымающиеся к небу руки множества людей...

В ночь купальскую гора Любви подарила прекрасные мгновенья... Одно из них – сон вперемежку с явью. Во сне Президент России слышал народ и олицетворял себя его частью. В будущем должность Президента занимала Мысль, Идея, Цель, и каждый человек был Богом своей судьбы и над Энергиями Президентом. Все Энергии своими мыслями и функциями в каждом человеке заменяли Думы Государственной аппарат и были инструментами творения. Человек творил жизнь совершенную во всей Вселенной...

Наверное, на сей горе со многими случались мгновения озарения, и каждый получал маленькую радость для себя открытия...

Продолжение следует...

Новочебоксарск – Аркаим – Чаркли - Звёздное.

*Николай Максеев, 06-08.07.11 г.*

<http://www.proza.ru/avtor/ozvezdnoe>

## Что такое родовое поместье



В 1996 году вышла в свет первая книга из серии «Звенящие кедры России» тогда малоизвестного автора Владимира Мегре. Главная героиня книг сибирячка Анастасия рассказала об идее родовых поместий, о прекрасном будущем России, новой философии жизни. Одна из идей книг заключается в том, чтобы был принят закон о безвозмездном выделении каждой желающей семье участка земли размером 1 гектара, который не облагался бы никакими налогами, выдавался в пожизненное пользование без права продажи, с правом передачи по наследству для обустройства на нём своего родового поместья.

Представьте, что вы выбрали из всех возможных мест на Земле своё понравившееся место, в котором можно пожелать себе, своим детям, внукам и правнукам жить. Свой гектар нужно окружить живой изгородью из деревьев разноцветных. Берёзки, клён и дуб, и кедр, рябина с красными гроздьями и калина, черёмуха и сирень.

Забор поющим будет и благоухающим, и взгляд никогда не утомит, то цветом расцветёт весны, то осени окраской запыхает.

Планировка участка единой быть не может, она индивидуальна, как творца-художника картина и детям, и внукам радость принесёт. Интуитивно каждый может ощутить, что для него

приемлемее будет. Три четверти или половину займём под лес, по краю леса изгородь из кустов таких, чтоб не прошли сквозь них животные и не топтали огород с посевами. В лесу из саженцев живых, посаженных друг к другу близко, можно соорудить, к примеру, загон для козочки или укрытие для кур-несушек. На огороде неглубокий пруд размером сотки в две. Не надо каждый год копать, терзая землю. Меж трав вкуснее, ароматней вырастут овощи. Среди лесных деревьев кусты малины и смородины, по краю земляника. Колоды для пчёл, беседка из деревьев, чтобы, укрывшись от жары, с друзьями и детьми общаться. Не стоит слишком много усилий тратить и строить дом большой и слишком прочный. Построят внуки деревянный дом из тех деревьев, что дедушка ещё их посадил, тот дом лечить, беречь от нечисти и вдохновлять на светлое их станет. Великая энергия Любви в том доме будет жить.

Пространство Любви. Вот главное отличие родового поместья от обычного жилья. Если влюблённые выберут участок совместно и вместе задумают как его обустроить для своих детей и внуков - энергия Любви не покинет такую семью! Представьте, он и она начнут в любви осуществлять проект. Высаживать деревья родовые, травы, сад. И радоваться, как весной их сотворенья расцветают. Любовь навечно будет жить меж ними, в их сердцах, вокруг. Ведь образ жизни будет соответствовать тому, в котором можно жить в любви самим и воспитать детей по образу, подобно, совместно с Богом. Они представляют как сын и дочь в том месте будут счастливы и родовое дерево сажают. Там же происходит зачатие

и все девять месяцев живёт будущая мать и мысленно будущему ребёнку весь дарит мир. И там ребёнок рождается и рядом с ним отец. Это место станет для ребёнка Родиной. Оно способно будет накормить, излечить и успокоить. И похороненным быть на родине желает каждый человек. Чтоб с радостью, а не с грустью его потомки вспоминали. И будет так, ведь памятью о нём всё окружающее сотворённое им станет.

В настоящее время в России и за её пределами тысячи людей уже создают свои родовые поместья и поселения, из них состоящие. Они убеждаются в неоспоримых преимуществах такого образа жизни.

Родовое поместье – это решение многих проблем семьи. Это и комфортное жильё, и достойное пространство для жизни, где удобно всем, где хватает места и человеку, и животным, и растениям. Это организация жизненного пространства по принципу «всё под рукой». Так, для пользователей родовых поместий отпадает необходимость ездить за «тридцать земель» на дачу, выезжать за город, чтобы подышать лесным воздухом или искать водоём, чтобы искупаться. Нет необходимости в подключении к централизованным сетям коммуникации. Автономность получения электричества могут обеспечить солнечные батареи, ветро- и гидрогенераторы, «звёздная батарея» и другие новейшие разработки в области энергообеспечения. Дома можно обогревать печами каталитического, экономичного горения, русской печкой, газовыми установками. В дополнение к этому существуют энергосберегающие технологии строительства жилья и альтернативные материалы строительства. На участке предполагается обустройство автономной системы

водоснабжения, взаимодополняющих и заменяющих друг друга источников воды: колодца, скважины, прудов, родников.

Немаловажный вопрос, который не решается в условиях города и даже современного коттеджного посёлка — близость соседей и часто общий с ними забор. В условиях родового поместья обязательно планируется наличие дорог и тропинок вокруг каждой из 4-х сторон участка. Причём, размер тропинок не менее 3-4 метров, размер дороги в 2-3 раза больше. Нет общего забора с соседом — нет межевых споров.

Живая изгородь, где деревья и кустарники сохраняют свой естественный облик, в будущем не потребует особых хлопот. Ширина её может составлять от 3 до 10 метров, высота — 15-20 метров. Только в таком случае соседей «не видно и не слышно». Живая изгородь позволит обеспечить защиту не только от ветра, пыли и посторонних запахов, но и от шума. А высокие лесные деревья и цветущие кустарники не вызовут раздражение окружающих, как, например, высокий каменный забор. Посаженный своими руками небольшой лес со временем подарит грибы, ягоды, орехи, будет служить домом для птиц и животных, у которых своя роль в экосистеме поместья. Если рядом растёт лес, то урожай картофеля увеличится на 25-30%, овощей — на 45-50%, трав — на 100%.

Родовое поместье — это, по сути, обустроенная членами семьи лесная полянка, своего рода «огород в лесу», где есть всё необходимое для жизни и питания семьи.

В течение многих десятилетий экологи так и не смогли значительно и зримо, явно для каждого остановить процессы разрушения природы. Вода и воздух стали только грязнее, леса вырубаются, грунтовые воды уходят от поверхности вглубь земли, реки мелеют, плодородный слой земли истощился.

Небольшая кучка специалистов в принципе не способна решить задачу возрождения природы. Нужно участие тысяч и миллионов сограждан, сознательно возрождающих к жизни свой кусочек Природы России. Как показала практика, люди, получившие землю для обустройства родовых поместий, первым делом начинают высаживать дикорастущие деревья; кустарники, зелёную изгородь, ягодные, плодовые. Посадка лесных деревьев, а также сооружение пруда на

участке обеспечат особый, мягкий, влажный микроклимат, поднимут грунтовые воды к поверхности земли, что значительно улучшит условия произрастания растений. Родовые поместья — это глобальный экологический проект, в котором должно быть заинтересовано государство!

Родовое поместье — это укрепление семьи и сохранение семейных традиций, возрождение Рода, родовой памяти. Поэтому главной особенностью родового поместья будет его особый юридический статус: поместье нельзя продать, заложить, обменять на что-либо иное, можно только передавать по наследству. Взять землю для создания Родового поместья можно будет только один раз и оформить в пожизненно наследуемое пользование. Нельзя иметь более одного родового поместья на одну семью, но можно иметь другие земельные участки, предоставленные для ведения хозяйственной или иной деятельности.

Родовые поместья — это давно искомая нами, новая национальная идея России. Та, что способна вывести нашу страну на ведущую роль в мире. В Японии владеть 3 сотками земли могут только миллионеры, а в Европе иметь в собственности один гектар могут позволить себе очень и очень немногие, так как свободной земли мало, и она слишком дорого стоит. В России возможность создать родовое поместье может иметь каждый. Статус любого россиянина, имеющего своё родовое поместье, поднимется неизмеримо высоко как в глазах западного, так и восточного соседа.

По мнению Президента России Дмитрия Медведева идея родовых поместий... абсолютно позитивна, она полностью перекликается с идеями малоэтажной или одноэтажной России... Очевидно, что в масштабах такой страны как наша, с таким огромным запасом территорий, нет смысла всем концентрироваться только на небольших участках земли, пусть даже мегаполисов. Гораздо полезнее и для здоровья, и для страны рассредоточиваться по всей территории нашего огромного государства».

Постройка дома в поселении из родовых поместий во много раз дешевле, чем строительство такой же жилплощади в любом городе России. Уже сейчас строительство дома в пригороде площадью 130 кв. м., по словам Д. Медведева в апреле 2007 года, в Ленинградской области, в 2-3 раза

меньше, чем приобретение квартиры в Санкт-Петербурге. Родовое поместье — это возможность для каждого строиться в тех объёмах и сроках, которые необходимы и доступны по средствам. Даже семьи с низким уровнем доходов смогут построить в родовых поместьях удобное, экологически чистое и энергонезависимое жильё.

Одно из главных требований к дому в поместье — это его экологичность. Это модное нынче понятие включает в себя и безопасность строительных материалов для жильцов, и их производства для природы. Кроме того, многие задумываются о том, чтобы уходя, оставить после себя как можно меньше мусора, ведь главное, что мы создаём — это пространство Любви для наших детей и внуков.

Каждый человек мечтает иметь свой Дом, индивидуальное пространство, обустроенное сообразно своим вкусам, привычкам, образу жизни. Но далеко не у каждого есть возможность воплотить эту мечту в жизнь; частный дом, как полагают многие — это очень дорого! Родовое поместье даёт прекрасную возможность воплотить замыслы в реальность недорогим и весьма практичным способом. Способом, который предлагает сама Природа. Мы повсюду окружены бесплатными строительными материалами. И если адаптировать их к своим условиям, откроется мир новых возможностей. Строения наших предков представляли собой изделия из природных материалов — дерева, камня, камыша, глины — которые словно продолжали естественную оболочку земли, защищавшей и оберегавшей своих детей. Постройки вырастали из земли и потом снова возвращались к матери-земле, не засоряя и не уродуя её чистого лика. Древние славянские зодчие обладали не только знанием пропорций, владели довольно точными измерительными приборами, но при этом потрясающими знаниями о свойствах тех материалов, из которых создавали свои творения!

Строители экодому используют богатый опыт традиционного строительства и новейшие технологии. При правильном отношении постройка своего дома становится одним из самых больших достижений в жизни, приносит радость и глубокое удовлетворение. В настоящее время опробованы и получили наиболее широкое распространение следующие технологии экостроительства:

**Бескаркасный тяжёлый саман**

Саман - это композитный материал, смесь земли, глины, песка, соломы и воды, укладываемый вручную при возведении монолитных земляных стен. Не требует наличия форм, цемента, утрамбовки, оборудования. Саман - это один из многих методов строительства из необработанной земли - самого распространённого строительного материала во всём мире.

По простоте в работе и свободе дизайна саман обходит другие методики, вроде утрамбованной земли и прессованных земляных блоков. Поскольку здесь не используются прямые формы и прямоугольные шаблоны, саман применяется в органичных фигурах, изогнутых стенах, арках и сводах. Строительство из самана - это чувственный и эстетический опыт, как и лепка из глины.

Только недавно учёные установили, что глина содержит в себе минерал радий -редкоземельный элемент, который имеет большую силу в лечении людей, поскольку степень его излучения в небольших дозах совпадает с суммой радиоактивности человеческого организма и благотворно действует на нервную систему. Именно в глине его количество представляется оптимальным. Здесь действует сама Природа.

Наши предки знали уникальные свойства глины из многотысячелетнего опыта его использования; может быть, где-то на подсознательном уровне чувствовали ту природную симфонию, которая возникала из сочетания стольких положительных факторов при возведении жилищ из данного материала.

#### **Каркасный дом, заполненный лёгким саманом.**

Лёгкий саман - отличный материал, для заполнения стен каркасного дома. Если сравнивать применение лёгкого самана с минеральной ватой и другими традиционными утеплителями - саман, пожалуй, выигрывает. Посудите сами: стоимость - ниже не придумаешь (солома и глина), не проседает в стенах, по плотности сравним только с пенополистиролом, не горюч, прекрасно держит форму, обеспечивает отличную атмосферу в доме. Из недостатков - только то, что его нужно готовить, и это «грязный процесс», а в остальном - просто прелесть.

В отличие от тяжёлого самана, лёгкий саман не является материалом для несущих стен. Так как лёгкий саман - это солома, покрытая

тонким слоем глины, в то время, как тяжёлый саман прежде всего - глина. Поэтому несущие функции в доме из лёгкого самана выполняет деревянный каркас. Конструкция деревянного каркаса под лёгкий саман отличается от обычного канадского каркаса. Стойки делаются двойными, на распорках, которые монтируются на опоясывающих направляющих по периметру дома. Таким образом, все полости стен получаются связанными с соседними пролётами и, будучи заполнены утрамбованным саманом, образуют монолитную стену. Это, конечно, придаёт дополнительную жёсткость конструкции дома.

Лёгкий саман готовится из ржаной соломы. Подготавливается специальная яма, в которую засыпают глину, а затем, разводят её водой и растворяют до состояния жидкого киселя. В образовавшуюся массу, погружают солому, дают ей хорошо пропитаться. А затем вилами выбрасывают пропитанную солому на сушильный лоток. Когда жидкость стекает, остаётся солома, покрытая тонким слоем глины. Глиняное покрытие обеспечивает надёжное соединение соломы, когда та запрессовывается в стены. Кроме того, такая солома не горит и не гниёт.

Партии соломы с сушильного лотка при помощи тачки доставляются к каркасу, где и запрессовываются в стены. Чтобы саман не выпирал по бокам стены, устраивают съёмную опалубку, в виде обшивки каркаса доской снаружи и изнутри. После затвердевания самана, доски снимают. Дом готов к наружной и внутренней отделке. В любом случае, каркасный дом, утеплённый лёгким саманом, будет очень тёплым, дышащим и долговечным.

#### **Дом из соломенных блоков**

В практике строительства домов из соломенных блоков можно выделить два основных подхода. Первый — это использование дополнительного несущего каркаса из дерева (иногда из металла), который заполняется блоками. Второй подход состоит в том, что несущие стены выкладываются непосредственно из соломенных блоков. Выбор техники строительства в основном зависит от конкретных местных условий. Также это может зависеть и от таких факторов, как качество соломенных блоков. Считается, что каркас придаёт сооружению дополнительную прочность, но практика показывает, что дома, где несущие стены сложены исключительно из

соломенных блоков, вполне оправдывают себя, что подтверждается и экспериментами. Преимуществом безкаркасного способа является низкий уровень затрат, а также простота возведения. Но при этом необходимо отметить, что предъявляются дополнительные требования к устройству крыши, и прежде всего это относится к её весу.

#### **Дом из мешков с землёй.**

Иранский архитектор Надер Халили изобрёл новый способ дешево и быстро строить дома: из мешков, наполненных землёй. До сих пор мешки с землёй применялись лишь для возведения и ремонта дамб «на скорую руку», а также в фортификационных сооружениях. Плоские мешки из негниющей полипропиленовой ткани (в такой таре хранят и перевозят цемент, зерно, химические удобрения) наполняют любой имеющейся на месте строительства землёй. Горловину каждого мешка заворачивают и зашивают металлическими скобками.

Затем из мешков, как из больших кирпичей, выкладывают ряды, а поверх каждого ряда для скрепления прокладывают две нитки колючей проволоки. Для выдерживания формы и размера стен, а также дверных и оконных проёмов может применяться деревянная опалубка, но в целом расход леса по сравнению с традиционным каркасным односемейным коттеджем сокращается на 95%. В завершение стены штукатурят снаружи и изнутри обычным образом. Дом получается недорогим, огнеустойчивым, не боится гнили и термитов. В районах с высокой влажностью к земле можно добавлять цемент, извёстку или битум. Испытания построек Халили, проведённые в США, показали, что их прочность превосходит требования строительного кодекса США на 200%. Земляные дома, стоящие в разных странах, успешно доказали свою устойчивость по отношению к пожарам, наводнениям, ураганам и землетрясениям с магнитудой 6-7 баллов.

Толстые земляные стены обладают значительной тепловой инерцией, замедляя перенос тепла на 12 часов. Это значит, что в самое жаркое время суток в таком доме прохладно, а ночью тепло. Из мешков с землёй можно выкладывать стены любой формы, арки и даже купола.

**Обвалованный дом незаглублённый или частично заглублённый, так называемая «Лисья нора»**

Сам тип сооружений «лисий нора» не является новым. Изучая историю архитектуры в разных частях света в разные эпохи, мы наткнулись на один очень удивительный на наш взгляд факт, который нельзя опровергнуть. О «лисий норе» не могли не знать люди нашего времени. О ней не могли не знать учёные, архитекторы, историки. Изображение «лисий норы» есть в современной детской энциклопедии! Оказывается, такие дома в той или иной степени использовались людьми практически всех (если не всех, что не удалось установить с абсолютной точностью) цивилизаций, включая и нашу, цивилизацию сегодняшнего дня...

Человек, рождённый в природе, воспринимает окружающий мир как свой родной дом, свою Родину. В природе всё взаимосвязано, все существа имеют тесную взаимосвязь, дополняя

друг друга и образуя в целом единую цепь жизни. Такой человек был частью этого круга жизни, он мог использовать на ночь жилища животных обитающих вокруг него: крупные норы волков, берлоги медведей и прочее. Не все животные используют свои жилища повторно. Так человек, не утруждая себя, мог использовать для ночлега — землянку-берлогу. Заметьте, это жилище — для ночлега, а не дом. Дом — живая окружающая природа.

**Вряд ли ещё где может возникнуть ощущение такой защищённости, как в обвалованной постройке.**

Секрет прост — энергетика и дух земли буквально пронизывают сооружение под дерновым куполом. Естественное заземление постройки избавляет от стрессов, убирает электромагнитные поля, вызванные блуждающими токами, что характерно для

многоэтажных железобетонных конструкций.

Здесь не страшны отключения теплоцентралей и перебои с электроэнергией, поскольку для поддержания комфортной температуры достаточно элементарного дровяного очага.

В обвалованном доме никогда не замёрзнет вода в трубах или в чайнике, а при минимуме затрат несложно создать комфортные условия проживания. Недостаток естественного освещения можно компенсировать устройством прозрачных элементов крыши (зенитных фонарей), эффективность которых гораздо выше традиционных окон.

Я остановился на технологии, коротко называемой глиночурка.

*Сергеев Алексей Михайлович.*

## Встреча с В.Н. Мегре в Риге 06.07.2001 г.

*Продолжение. Начало в газете «Быть добру», №№ 5(65)-8(68) 2011 г.*

**Вопрос 26. Есть информация, что Анастасия — это мессия, и весь мир об этом скоро узнает. Развитие, духовное возрождение России, затем всего мира будет происходить через Сибирь, и именно, через Анастасию...**

**В.Н. Мегре:** Кто-то расценивает как мессию, кто-то расценивает как Богиню, кто-то расценивает как инопланетянку. Я со всем этим согласен, но хотел, чтобы она осталась для меня просто женщиной, иначе с ней будет невозможно общаться.

И ещё понимаете, какая как бы ситуация... Ведь её слова: «Я в людях выстою душой своею»... «готовься злобное, уйди с Земли набросься на меня — я одна пред вами». И в тоже время: «Я в людях выстою душой своею». Я так понимаю, что Анастасия — это масса, масса людей, вот вы, ведь мысли есть у каждого из вас, вы — сильны, ваш образ жизни начинает меняться, вот мой образ жизни сильно поменялся, и ваш образ жизни всё равно будет меняться; уже то, что вы пришли сюда, сидите в зале, может здесь немножко и душно. И в тоже время, если честно, иногда вот надоест на что-нибудь смотреть, так и хочется сказать: «Как шархнула бы ты - Анастасия там по этому, по чему-нибудь». И она может это сделать. Она знает какие-то энергии, которые способны это

перевернуть. И в тоже время она это никогда не сделает, никогда не сделает ничего плохого. Хотя уже психологи и философы говорят, что она может разрушить существующие религии может развалить, не прилагая при этом усилий, сказав несколько фраз и они развалятся. До сих пор не понятно, почему она произносит там какие-то слова, и люди их принимают, воспринимают и понимают! Вот это непонятно. И я боролся, боролся против того, что это новая религия, а потом бросил. Да, Бог с ним, пусть это будет новая религия, только хорошая, светлая, что бы в конце концов женщины начали рожать здоровых детей, мужчины долго любить своих жён, что бы не было наркомании, войн и т.д., и я думаю, что такая религия в конце концов нужна.

**Вопрос 27. Значит будущее не в городе, и люди покинут города? К Сам Бабе можно поехать и с ним поговорить, а с Анастасией нельзя увидеться. И не понятно на каком уровне всё это**



**происходит? Не будет ли опять обмана?**

**В.Н. Мегре:** Вот и по радио задавали такой же вопрос. А в чём обман? В чём обман? Существует ли тело Анастасии? Знаете вот, вы слушаете по радио чей-то голос, кто-то говорит, о чём-то вам рассказывает. У кого может прийти в голову, что не существует передающего устройства??? Вы принимаете, вот идут какие-то мысли, люди что-то воспринимают, вы же мысли воспринимаете, вы же не тело воспринимаете!

Вот я сейчас, возьму здесь, ну не буду показывать в каком конце зала, попрошу какую-нибудь женщину в конце зала выйти на сцену, и я вам представлю её: «Анастасия», дальше что? И вы во всё поверите??? Это же будет ужасно?! Нужно верить или не верить, осмысливая только с самим собой — это раз.

Теперь второе, ну очень часто мне говорят, пусть выйдет Анастасия, пусть выйдет. Я сам ей часто об этом говорил, но пусть выйдет, она же сказала, что выйдет, когда сыну исполнится 11 лет и тут же погиб-

нет... и вы все должны прекрасно понимать, что она сразу же погибнет, сразу. Анастасия перешла дорогу таким силам невероятным, что не каждый человек может себе представить, что это за силы. Она допустим, конечно же её... вот миром вообще управляет 6 человек, а всё остальное — это бутафория. Все остальные правители — это просто бутафория, они не управляют ничем, есть крупнейшие, крупнейшие концерны, которые сосут с нас деньги, и со всех сидящих в зале, и с меня в том числе, и с России. Вы думаете, что наркотики и оружие — самая большая статья дохода! Отнюдь нет — лекарства. Лекарства, те которые мы, как полоумные употребляем. И вы, что думаете, что те, кто изготавливают лекарства, хотят, чтобы мы их меньше употребляли??? Нет. Постоянно в тайных лабораториях изготавливается, то лекарство, без которого не смог бы обойтись не один человек на Земле. И тогда не нужны армии, не нужны Ракеты, просто все будут полностью рабами. Вот попытка была, типа «Кремлёвской таблетки» сделать, ещё стимуляторы специально внедряются. Специально внедряются определённые болезни, вы думаете, СПИД появился случайно, вы думаете, иммунитет вот сейчас катастрофически падает уже у миллионов людей, что вы думаете, что это случайность? Допустим, показатель, медицина, ох, как много на Западе хороших больниц, поликлиник, как там здорово делают операции и т.д. Это хорошо или плохо? Это ужасно, это говорит о том, что чем больше аптек, тем больше людей болеет. Люди уже не могут жить без этих вот больниц, без этих аптек, без больниц. Вот это клонирование. Ну, сделают это клонирование, ну сделают уроды - человека из него будут пересаживать органы другим, делая их уродами, потом будут появляться новые и новые болезни... Нужна ли им подобная Анастасии, человек, чтобы он вышел сказал: «Ребятки, на вашем участке могут расти такие-то и такие-то травы, вы сами будете их употреблять и будете здоровы и вам за это деньги не нужно будет платить». Вот это раз.

Теперь то, что она говорит о политике, если глубоко вдуматься проекта: «Гектара Земли». Просто сами на досуге, подумайте о том, что такое свобода личности и что такое несвобода. И вы всё поймёте, что выгодна она (свобода личности) тем,

что хотят завладеть свободой личности и человечеством в целом? Нет, конечно. Не выгодна.

Все понимают, что никуда не ведут, существующие религии, что веры нет! Разрабатываются новые религии, и вы, что думаете, тем, кто разрабатывает нужен конкурент? Конечно, её не уничтожат сразу, как она выйдет на сцену. Но те силы, которые противостоят нам с вами. Вы, что думаете, что мы живём до сих пор, как идиоты, и дышим отравленным воздухом, и пьём отравленную воду, которую можно пить только из бутылки - это только потому, что мы — такие дураки, и никто не прикладывает к этому руку? Конечно, прикладывает и очень сильно. Вот подождите ещё немножко, будем в определённые места за деньги ходить воздухом дышать, и это не фантастика.

Потому, что скажите 50 лет назад, что нужно будет изготовить машины, которые воздух очищают — это ж полный абсурд, особенно человеку, живущему на природе... чего его очищать, когда вон растения растут?

Я и не стремлюсь, чтобы она выходила, но человечество постоянно любит кого-то распинать, Кого на кресте, кого забрасывать камнями. Ну, она сказала: «Коль хочешь, выйду к людям я, и выйду во плоти, и перед этим сделать так должна, чтоб каждой женщине, стоящей на кухне»... и так далее и далее, т.е. она хочет освободить женщин от всего этого... так что скоро выйдет - осталось 6 лет.

**Вопрос 28. Большое спасибо, вам Владимир за мужество, как хорошо, что есть Анастасия, хотим учиться, приближать это прекрасное будущее. Слушала сегодня ваше интервью по радио, вот ещё 3 вопроса:**

**1. Что ещё делается в России по плану Анастасии?**

**2. Выйдет ли фильм об Анастасии?**

**3. Сколько всего выйдет книг? И как они будут появляться — с каким интервалом?**

**В.Н. Мегре:** Ну, книги появляются раз в год, я думаю, что и впредь, они будут появляться раз в год.

В России я не контролирую абсолютно всей ситуации, которая происходит в России с анастасиевцами, но знаю, что почти в каждом областном центре есть клубы и что-то делается.

**Вопрос 29. Анастасия говорила,**

**что кусочки Кедра нужно раздавать только людям с чистыми помыслами. Сумеете ли вы их различать?**

**В.Н. Мегре:** Нет, не сумею отличить человека с чистыми помыслами от человека или не с чистыми. Ещё не сумею потому что... что такое помыслы? Ну, а допустим человек не с чистыми помыслами, за мгновение может стать с чистыми, а я ему скажу, что он не с чистыми помыслами, а значит я помешаю в его продвижению к светлому.

**Вопрос 30. Как Анастасия относится к Божьей Матери?**

**В.Н. Мегре:** Ну, это снова вопрос о религиях Я не спрашивал конкретно, как она относится к Божьей Матери, но я знаю, что она относится нормально ко всем религиям. Нормально, потому, что ... я говорю: «Ну, что такое чудотворная икона?», а она говорит: «Это предмет, в который люди вложили свою энергию, поэтому этот предмет стал чудотворным. И не имеет значения»... Есть такое выражение: замоленная вещь, замоленная икона. Что такое намолённая - молишься, вкладываешь, отдаёшь свою энергию, этот предмет потом может отдавать эту энергию, хотя бы часть. Она говорит: «Что пора всем Образам Святых отдавать свою энергию людям». Они у людей её собирали, «я долго не понимала: «Зачем Они накапливали эту Энергию?», и вот сейчас Они отдают её». И поэтому сейчас вот должен произойти такой поворот, который должен помешать произойти катастрофе — раз и навсегда. Как она утверждает время от времени на Земле происходили катастрофы, и снова человечество возрождалось. Нужно хотя бы один раз не допустить катастрофы, и развернуть плавно человечество и это произойдёт.

**Вопрос 31. (очень не понятный, а потому сформулированный самим Мегре, потому монолог, чуть-чуть получается, ну, я думаю вы простите нас за такую вольность) Вероятно, хотел сказать, что церковь существующая в Латвии это хорошо???**

**В.Н. Мегре:** А я и не отрицаю, что это хорошо, если вы говорите, что это хорошо. Ведь я то её не видел латвийскую церковь! Если вы говорить, что кто-то в Латвии живёт в роскоши, так это же вы говорите, я этого не говорил. Я единственно сказал, что я с удовольствием хотел бы посмотреть на религию Латышского

народа! Христианство я знаю, я знаю силу Образа Христа, но я знаю, что это еврейская религия — еврейского народа, а покажите мне вашу религию??? (аплодисменты в зале).

**Вопрос 32. Владимир, в своей 4 книге вы пишете о посещении другой планеты, где очень высокий уровень технического развития, где жители чужой планеты, очень похожи на людей, но не имеет чувств, и эти существа готовят вторжение на Землю. Расскажите пожалуйста, об этом по подробней?**

**В.Н. Мегре:** В книге достаточно подробно об этом описано. Только вот как это было сделано. Тела-то не было там. Анастасия, когда говорит, очень сильно всё представляешь, очень сильно. И вероятно, это сделано способом представления, а как, что там происходило описано в книге. А здесь, наверное, ещё не все книжки успели перевести, поэтому, вероятно, не все ещё читали.

**Вопрос 33. Шар, который при нападении защищал Анастасию, кто это или что это, по вашему мнению? Что по этому поводу говорит Анастасия?**

**В.Н. Мегре:** Она так вот и не ответила на этот вопрос: «А что это такое?», а говорит: «Это хорошо». А предположения... вот — это возможно психическая энергия, возможно какое-то существо, высшее. Вот в Геленджике я описывал... расценили, что это шаровая молния, ну, вот она попала в колодец, она сверкнула над деревом не уничтожив дерево, она залетела в один кабинет, во второй кабинет начертила на стекле знак, и он до сих пор есть этот знак на стекле кабинета и улетел это шар. И сразу всё нормально пошло с конференцией.

**Вопрос 34. Вы читали строки в своей книге. Как возникают такие прекрасные слова. Это слова Анастасии или ваши? Что вы чувствуете, когда пишете? И какой у Анастасии голос?**

**В.Н. Мегре:** Когда хорошо написано, прямая речь идёт от Анастасии, то это слова от Анастасии. Иногда удаётся запомнить то, что говорит Анастасия, ну и иногда записать. Запоминается сразу на память, и сейчас очень много могу глав зачитать. Например, мне вот сейчас вспоминается такое:

*Эй, вы, себя назвавшие учителями Душ людских! Учителя, внушить пытающиеся человеку, что слаб он*

*Духом, ничего не знает и только вам как избранным все Истины доступны. И только через поклонение вам доступен Божий глас и Истина вселенского создания. Смирите пыл, теперь пусть знают все: Создатель каждому даёт всё изначально, и лишь не нужно закрывать тьмой постулатов, тьмой вымыслов гордыне собственной в угоду Создателя великие творения. Не стойте между Богом и людьми. Сам с каждым хочет говорить Отец. Посредников Отец не знает.* (Книга 3, глава «Кто ты Анастасия?»)

Или вот такие слова, которые мне хотелось бы, чтобы каждая женщина стала такой сильной, чтобы смогла бы сказать вот такие слова, своему любимому мужчине:

*Любимый мой, вечность впереди у нас с тобой...*

**Вопрос 35. Владимир, В Красноярском крае есть Солнечный Город Виссарион, как Анастасия относится к этому духовному течению?**

**В.Н. Мегре:** Я с ней об этом течении не говорил. Но вообще духовных учений есть великое, великое множество. И я с ней об этом не говорил.

**Вопрос 36. Неужели гибель Анастасии неизбежна?**

**В.Н. Мегре:** Ну... понимаете, тела неизбежна. Ну, так уже исторически сложилось, что мы все требуем вынос тела. На какой бы конференции я не выступал, всегда говорят: тело, тело, тело. Хотя повторяясь, что ну, гениальную фразу сказал один из психологов, что «Ни один человек не вышел больше к людям, чем Анастасия». Она же вышла вся! Пожалуйста, вот, многие её чувствуют, понимают, мы встретились благодаря Анастасии. И говорят: «выйди!», а как ей ещё выйти, вот как? Ну, имеется в виду, что под этим подразумевается только тело, ну, конечно, тело уничтожат — это ясно и понятно. Я говорил уже почему. Но не уничтожат Анастасию, не уничтожат! Она останется в сердцах многих людей, они будут действовать так же, как она, а вместе может быть и сильнее. И душа Анастасии вернётся, потому что она доказала, она абсолютно точно доказала, что реинкарнация существует! Что Человек — Бессмертен, что это человеку внушили, что он смертен, поэтому он умирает, а смерть — это сон. Человек просыпается и в новом теле.

**Вопрос 37. Просьба. Пусть лучше Анастасия не выходит, пусть лучше она живёт долго-долго.**

**В.Н. Мегре:** Спасибо. Ладно. Пусть живёт долго-долго.

**Вопрос 38. Владимир, как вы думаете, есть ли у каждого человека судьба?**

**В.Н. Мегре:** Да, конечно, есть. Мы же... каждый человек ему дана Богом, способность, ну, сродни, как величайшему программисту, устраивать ту или иную программу. И каждый человек может устроить, строить свою программу. И вот эта программа называется судьбой, она есть у каждого Человека. Но я думаю, что каждый Человек хозяин своей судьбы.

Я ещё раз повторяюсь, ведь, что мешает сейчас нам построить вот эти прекрасные поместья, вам в Латвии, нам в России, в Беларуси, в Украине и жить в Раю, никто не мешает. Но мы этого почему-то не делаем. Вот пусть каждый и задаст себе вопрос: Почему?

**Вопрос 39. Владимир, упоминала ли Анастасия в разговорах с вами о предыдущих человеческих расах: Лемурийцах, Атлантах?**

**В.Н. Мегре:** Да, и мало того. Я буду пытаться писать в 6 книге настолько, насколько смогу осмыслить. Что была на Земле единая культура, что были у Человека колоссальнейшие способности, намного выше, чем написано об Атлантах. Она доказывает, что... я говорю: «ну, как же так все возьмут по гектару, все будут жить в Раю, Земля — Райский сад, раз Райский сад»... А почему в России сейчас падает рождаемость? Население уменьшается на 750 тысяч ежегодно. Не нужно никакой войны, сами посудите. Женщины не хотят рожать детей, они не видят будущего для своих детей. Но если мы начнём вот делать то, что она говорит, то женщины увидят будущее для своих детей, и они будут рожать детей, не одного ребёнка. Естественно население будет увеличиваться, и земли не будет хватать... И она рассказывает о том, что в таких условиях Человек будет настолько сильным, что он совершенно спокойно сможет осваивать другие планеты, умирая, рожаться на другой планете, где уже есть сад, им посаженный. Хотя она говорила об этом уже давно, я об этом не писал, как и о многом неве-

роятном, о чём она говорит. Давайте возьмём поместье будем нормально питаться, а как только скажешь о других планетах, ой мистика, ой фантастика. Ну, и вообще там всё мистика, всё фантастика. Ну, думаю, ладно не буду пока говорить.

**Вопрос 40. Как живёт зимой Анастасия? Какое у Анастасии любимое занятие, когда она просто отдыхает? И какое у неё любимое растение?**

**В.Н. Мегре:** Ну, вот, не только Анастасия более легко переносит зиму, но и люди, которые живут в тех местах тоже. Нужно вообще сказать, что отшельническую жизнь ведёт не только Анастасия, но и другие люди, их немного правда. Не такой же образ жизни, потому что она и родилась отшельницей, а они ушли в отшельники. Кстати, два раза уже

показывали этих людей по российскому телевидению, ну, и о небезызвестных вам Лыковых тоже писали.

Что касается любимых растений, то она относится к растениям, примерно как к детям, а разве для матери может быть один ребёнок более любим, другой менее любим. Ну, допустим, я один раз нарвал цветов, просто так чего-то захотелось подарить ей цветов. Взял тут же нарвал цветов – подарил... так с ней такое случилось... Она сразу упала на колени, стала пытаться эти цветы пытаться к земле приладить. Потом говорит: «ну, зачем ты это сделал? они же тоже живые существа. Вот, представь себе: человеческие головы кто-нибудь нанизал на что-нибудь, смотрел бы, как они умирают, и радовался какие у них красивые глазки у них, вот ротик закрылся, вот глазик

закрылся. Вот она так сравнивает, а меня это потрясло, вот так она к этому относится – своеобразно. А не замерзает... ну, во-первых, озеро у неё там есть, оно не замерзает. Потом в лесу, как вы знаете, всегда теплее, чем около леса. В глубине тайги тоже теплее. Спит она... ну, я написал в одной книжке – берлога, и в одной из газет вышла статья называется «жизнь в берлоге». А на самом деле, там не берлога, а такая землянка, она очень красивая, там убрано, там великолепные запахи, потом сухая трава... вот, если зимой залезть в стог, даже без шубы, то можно спокойно спать даже не будет холодно, даже жарко. И ещё нужно сказать, что она много спит зимой.

Продолжение в следующем номере.

Уважаемые читатели. Редакция ведёт публикацию цикла статей, интервью В. Мегре и конференций с его участием. Все данные статьи, интервью и конференции размещаются на форуме Международного информационного портала «Быть добру» [www.bytdobru.info/forum](http://www.bytdobru.info/forum) в разделе «Библиотека».

## В клубе экологического строительства открылся первый семинар, посвящённый фундаментам



Семинар ведёт Андрей Бобровицкий

24 июля в 12.00 в клубе экологического строительства был проведён очередной семинар. Семинар рассчитан на 3 дня. Основной целью является показать основные этапы экологического строительства, основные технологии применяемые на территории Украины. Так же продемонстрировать возможности адаптации вашей квартиры или частного дома к новым требованиям с точки зрения - экологичности. Первый семинар был посвящён строительным фундаментам. Как всегда семинар проводил Андрей Бобровицкий, человек подкупающий своей порядочностью и ясностью сказанного. Фундамент - это прочная каменная структура, на которой стоит дом. Он должен держать стены, выше любой возможности промокания, держать дом цельным в случае подвижек земли, иногда

распределять точечную нагрузку, например, столбов по мягкой земле. Каменный фундамент, если просто использовать булыжник, как наполнитель в опалубку, дешевле на объём бетона, но дороже при его переноске. Булыжник имеет большой вес. Если его колоть то это очень трудоёмкий процесс, а укладывать самому - дорого. История возведения каменных фундаментов уходит своими корнями далеко в глубь веков.

Такой тип фундамента применяли при строительстве крепостных стен, замков и других строений с тяжёлыми камнями. Достоинством каменной кладки есть его дешевизна, тем более, если его добывают при разработке горных пород. Недостатки - опять же трудоёмкость, и не стабильность во время землетрясений и подвижек земли. Фундамент с помощью автомобильных покрышек. Это экспериментальный вариант в экологическом строительстве. Дело в том, что старые автопокрышки набивают землёй. К примеру, для фундамента под саман (глина с соломой), делается всего два три яруса шин сложенных поверх рва с каменной кладкой или изолированных по дну каким-нибудь водонепроницаемым материалом, чтобы предотвратить заполнение шин

водой. Ещё один вид фундамента, заслуживающий внимания. Мешки с землёй. У набитых землёй мешков больше преимущества перед автомобильными шинами, с ними меньше проблем. Для такого вида фундамента можно использовать различные виды мешков. Начиная от волоконных, заканчивая пропиленовыми. В сети магазинов «Эпицентр» они не дороги по цене и всегда в ассортименте. Дело в том, что фундамент из мешков устойчивы к дождям, наводнениям и землетрясениям. Мешки могут быть заполнены чем угодно, от песка с гравием до тяжёлой глинистой почвы. И это притом, что данная технология разносторонняя и недорогая. На семинаре были рассмотрены варианты укладки и соединения мешков между собой. Андрей строит себе дом с помощью такого фундамента. Недостатки такой системы в том, что волоконные мешки, хотя и не токсичные и сделаны из восстанавливаемых материалов, разлагаются при намокании. Полипропиленовые мешки хоть и не гниют, но быстро портятся от ультрафиолетового света. К сведению: полипропилен - сравнительно чистая пластмасса и разлагается на безвредные компоненты. Защищая мешки «солнцезащитным кремом» грязи сразу после укладки, а затем, покрывая их земляной или известковой

штукатуркой, можно предотвратить разложение. Каждый из приведённых выше фундаментов имеют свои недостатки, которые требуют доработок. Только на индивидуальном опыте методом проб и ошибок можно выбрать для себя и поделиться с другими, более подходящими вариантом в постройке крепкого и прочного фундамента. Строительство фундамента — очень сложный и ответственный труд, ведь именно от его качества зависит всё будущее строительство дома. Ни в коем случае нельзя спешить со строительством фундамента, так как это приведёт к непоправимым последствиям.

Наши предки — древние славяне, с особой шепетильностью относились к закладке нового жилища. Начиная от выбора участка строительства, последующее освещение места строительства храма или нового жилья и традиционная закладка монет, ячменных зёрен в основание постройки — все эти обряды должны были обеспечить благополучие дома и безопасное существование новых домочадцев. Даже в наши дни мы неосознанно соблюдаем традиции античных времён — в начале 21 века градоначальники и гос. чиновники при строительстве значимых объектов осуществляют торжественную

закладку первого камня.

Поэтому возведение фундамента будущего коттеджа или загородного дома должно начинаться после тщательного изучения грунтов и разработанного должным образом проекта дома и вестись только профессиональными строителями, со строгим соблюдением всех технологий и с использованием качественных строительных материалов.

Вот такой вот получился интересный и познавательный семинар.

Валера Крышень, krichen@mail.ru

## Клуб прикладной экологии

В Киеве начал свою работу «Клуб прикладной экологии». Основные направления деятельности: создание эко-дома (технологии строительства с использованием местных натуральных материалов) и адаптация готового жилища к новым требованиям — экологичности (технологии улучшения атмосферы для квартир и обычных зданий). Клуб только готовится к официальному открытию, но уже проходят семинары по экостроительству и мастер-классы по адаптации готового жилья. Забегая наперёд, сообщу, что клуб открылся 25 июня 2011 г., в атмосфере теплоты и дружелюбия. На сегодняшний день уже сформированы основные направления для рабочих групп. Знания в массы — это группа для тех, кто хочет построить свой экодом. Для этого проводятся мастер-классы, как внутри клуба, так и на стройплощадке.

Толока — это своего рода помощь при строительстве. Обсуждения, советы, разработка планов строительства. Кто решился на постройку эко-дома, может прямо на объект пригласить мастера и помощников для приобретения практических навыков. Места достойные внимания — это подготовка карты с важными для эколога объектами. Здесь можно рассказать, где каждый из строящихся берёт чистую воду, где он приобретает экологические материалы. На такой карте эти места будут отмечены. Так же будут указаны музеи, центры разнообразных ремёсел, родники и проч.

Купольный дом —

изучение, проектирование, строительство купольных зданий с использованием разных технологий. Разработка простых решений для создания купольных конструкций. Проверка эксплуатационных характеристик. Зимой в клубе читаются лекции, а летом проводятся практические занятия. Организатором клуба является Андрей Бобровицкий — адепт экологического строительства. Когда то он пошёл работать на стройку, для того, чтобы понять принципы строительства, увидеть и почувствовать всё своими руками. Со временем пришло понимание, что современное зодчество — это, прежде всего, зарабатывание денег, но хотелось чего то большего. Было бы хорошо научить людей строить свои жилища из экологических, натуральных материалов. Приспосабливать свои дома к нынешней экологичности атмосферы, с её электромагнитностью, смогом и прочими внешними раздражителями. И здесь включился механизм Родовой памяти. Андрею захотелось строить дома из глины, соломы, пол

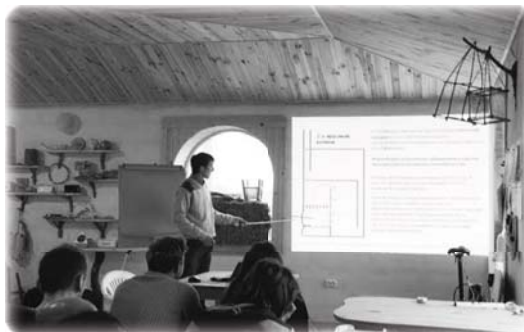


Семинар по кладке печей



Мастер-класс по природной гигиене.

пропитывать не химией, а натуральными пропитками, применять внутри дома мебель из соломы, дерева. А ещё у него есть мечта! Создать родовое поселение на экологических принципах



пах для постоянного проживания по всей территории Украины! Для этого в клубе набирается инициативная группа, планирующая переезд на землю. Родовое поселение – это сообщество людей, живущих на своей земле, реализовавших на практике сочетание высокого уровня жизни с сохранностью природных ресурсов. Сам клуб построен с учётом экологического проектирования. Внутри все стены

оббиты деревом, деревянный пол, разнообразие домашнего декора из льна, причудливых форм веток. Мебель сделана из тюков соломы, обтянутая натуральной тканью. Скажу честно очень удобно, и что самое важное, из прямоугольных форм можно складывать сидячие и спальные места, это уже зависит от фантазии. На таких двух тюках лежала столешня, готовый письменный стол. Всё помеще-

ние было заполнено необычайно приятным и сладким запахом дерева и сена! Это ещё раз доказывает то, что можно, живя в городе, приспособить своё жилище к нормальному, экологически чистому проживанию, и сделать свою жизнь разнообразней и творчески приятной.

Валера Крышень, г. Киев,  
krichen@mail.ru

## Без верби та калини нема України?

Сегодняшнее лесоведение имеет все современные тенденции хозяйствования. Больше прибыли, меньший цикл воспроизводства. Почти не осталось девственных лесов, исчезают виды животных и растений. Если в недалёком прошлом дикие пчёлы были повсеместно, то теперь их не осталось. Где им жить, если нету вековых деревьев с огромными дуплами на месте выгнивших сучков? В производственных лесах произрастают быстрорастущие деревья. Если когда-то для каждой вещи использовали свой вид дерева, – лиственницу (укр.: модрина), тис, дуб, граб, бук, липу, – то сейчас, как правило, всё из сосны или пихты. Деревянные изделия быстро приходят в негодность ещё и по причине того, что не соблюдаются оптимальные сроки рубки. На сплошных вырубках смывается плодородный слой, земля зарастает малиной, ежевикой, осинами, берёзками. Березняки и сосняки частое явление. Призвание быстрорастущих деревьев – занять свободное место, выступить в роли нянек основной лесообразующей породе, которая не спеша подрастает в тени и уйти. Если этого нет, резко повышается возможность поражения быстрорастущих лесов вредителями и огнём. В Карпатах сотни гектаров пихты (укр.: смерека) сохнут от корневой гнили по причине монокультуры. Даже в живых пихтовых лесах нет ни травинки. Земля устлана толстым ковром хвои, темно даже в солнечный день, стволы топорщат обломанные, засохшие ветки на уровне лица, и только высоко вверху зелёная шапка.

На своей земле я не сажал пихту, хотя это как бы символ Карпат, как калина для Украины, берёзка для России. Она очень быстро растёт, и через несколько лет из красивой маленькой ёлочка превращается в неэстетического гиганта. Хвойные надо однозначно, но не больше десятой части всех деревьев. Понятно, что в суровых условиях тайги, высокогорья их боль-



ше, так как они лучше переносят экстремальные условия, могут поглощать углекислый газ уже при температуре около нуля. И наоборот, чем ближе к югу и чем больше влаги, тем хвойных меньше, так как они менее эффективно взаимодействуют в кругооборотах энергии и вещества.

Из хвойных мы стараемся сажать медленнорастущие, долгоживущие виды, такие как кедр, можжевельник, тис ягодный. Обязательно всюду, как вкрапления зелени зимой хвойные деревья здорово поднимают настроение, сразу чувствуется, что всё это живое, просто уснуло до весны.

Из лиственных деревьев можно сажать все виды, но с последующей частичной вырубкой быстрорастущих деревьев. Они исполнили своё предназначение: давали тень для леса-сада, удобряли почву, были строительным материалом для хозяйственных построек и грели зимой. Быстрорастущие виды деревьев и выющиеся лианы: плющ, хмель, как правило, имеют отрицательную энергетику. И это понятно: им надо занять пожарища и вырубки, поселиться на неблагоприятных почвах, на полях и лугах, вот они и пользуются общей биоэнергетикой, до которой могут дотянуться. Им просто мало энергии солнышка. Даже сосна забирает избыток энергии. Вещий Лес – это лес с преобладанием медленнорастущих, долгоживущих вековых деревьев, общая энергетическая составляющая которого положительная. Вот поэтому важно сажать всевозможные виды деревьев, созда-

вать маленький ботанический сад. Да и если посмотреть через столетия, то от берёзок, ёлок, осин, привитых фруктовых деревьев, кустарников посаженных сейчас, и следа не останется. А вот с яблоней лесной, грушей обыкновенной, черешней дикой, кедром, дубом будет общаться не одно поколение потомков. Какую энергетику будут иметь деревья, помнящие основателя рода? Что мы оставим после себя? Дом, который внуки разберут, или Родовую Рошу с тысячелетних красавцев?

Конечно, надо сажать всё, потому как долго ждать орешков от кедра, да и не привитые плодовые деревья плодоносят позже и меньше (зато живут дольше и веселей). Нужны все виды диких кустарников, для себя и для птиц, но не надо забывать и о величественных деревьях Русского Леса. И что, если жёлуди и буковые орешки не видовой еда для человека? Понятно, что основная еда – это фрукты, ягоды, травы. Но ведь можно зимой питаться и орехами лещины, кедра, мёдом, пыльцой. Эти продукты имеют много энергии, предназначены на зиму. Не промерзают, занимают мало места, не надо специальной постройки для хранения, заниматься консервированием в виде сушки, квашения, ферментации. При необходимости, можно даже вымачивать несколько дней жёлуди от дубильных веществ и есть.

Кстати, обязательно надо сажать деревья, которые дают сладкие плоды. Глюкоза – единственное топливо организма. Все остальные органические вещества, прежде чем дать энергию, должны быть расцеплены до глюкозы. Соответственно, природная глюкоза наиболее эффективна. Недаром детей тянет на сладкое. Устами младенца глаголет истина, но цивилизация использовала естественную тягу к сладкому для подмены на заводскую сахарозу – искусственный продукт, который для своего усвоения

использует витамины и микроэлементы организма, истощая жизненную силу, давая только иллюзию энергии.

Есть возражения, что сажать надо то, что растёт у нас, а не рассаживать новые виды. Отвечаю, что когда-то видов было намного больше. Где европейский кедр, росший на обширной территории? Где тис ягодный, медвежий орех? Срубить легко, но есть ценные породы, которые восстанавливаются очень тяжело, пройдёт жизнь поколения, и можно говорить: у нас этого не было, нельзя сажать! А что было? Пшеница с осотом?! То, что наши предки по собственной прихоти рубили жизнеутверждающий плодоносящий Лес, чтобы на вырубке в буквальном смысле добывать хлеб потом и кровью — неправда!

На Закарпатье есть селение Солотвино, где добывали соль бывшего здесь моря. Сейчас шахты закрывают, земля проваливается, людей переселяют... Но я к тому, что если здесь было море, так мне что, одну ламинарию выращивать? На Земле ничто не стоит на месте. То похолодание, то потепление. Моря стают горами, горы — равнинами, леса — степями, степи — пустынями. Надо начинать обратный процесс озеленения, лес, неважно какой, тропический, умеренного пояса, тайга — наиболее природное состояние земли. Деревья удерживают влагу, предотвращают смыв и выветривание, дают органику — гумус, который есть единственная составляющая плодородия. Двухметровый слой чернозёма, и неважно, какая основа: скала, глина или песок. Под сенью деревьев свой мягкий микроклимат. И выпадает роса в подстилке, дающая воду в исток лесным ручейкам, даже если лето засушливое. В воздухе всегда есть влага, она и питает лес, а с ним и всё живое, а в то же время поле рядом выгорает. Почему не сажать субтропические деревья в том числе, если они у нас растут?

Все плоды и травы условно можно поделить на несколько категорий. Ядовитые (очень мало, наперечёт), лекарственные, бесполезные в плане пищевой ценности и съедобные. Очень жёсткие стебли злаковых луговых трав бесполезны, имеют эффект только механический. То же семена и зерно трав без обработки. У зерноядных птиц есть зоб — отдел пищевода, где семена предварительно набухают от слюны. У людей цельное зерно проходит как и косточка винограда, без изменений. То же грибы. Да, они имеют специфический

вкус, но проходят по кишечнику как балласт. Нет ни одного животного (кроме личинок грибного комарика), которое питалось бы исключительно грибами. Белки делают запас, но как дополнение к желудкам и орехам. В принципе, ядовитыми грибами звери лечатся. Грибы не растения, это отдельное царство. Они запасают гликоген — углеводород, который присущ только животным, они питаются только органикой, как и животные, у них могут развиваться бактерии ботулизма, как на трупе. И если от гнилого яблока невозможно заболеть (да и никто не станет его кушать!), то старым съедобным грибом можно смертельно отравиться. И напоследок о грибах. Они — Великие хранители Равновесия, как маги в фэнтезийных рассказах. Они передают излишек одних веществ с одного края леса в другой опутав своими гифами корни деревьев, рассредоточивают элементы, в том числе тяжёлые металлы и радиацию. Для чистой экологической обстановки это очень хорошо, так как помогает деревьям в лесу быть почти одинаковыми, хотя одни деревья могут «сидеть», условно говоря, на азоте, другие на кремнии, третьи на железе. Но в лесу, где активными соратниками по симбиозу выступают грибы нет признаков недостатка или избытка элементов. Конечно, сейчас, когда вдоль дорог свинец и всюду чёрная пыль радиации, чему удивляться, что в плодовых телах грибов много ядов, а кабанье мясо наиболее радиоактивно в Европе, потому что те целенаправленно ищут трюфеля и другие грибы. Задание грибов — перераспределение веществ через грибницу и посредством накопления в плодовых телах. Ну и пусть себе занимаются.

Лекарственные плоды и травы — все горькие (алкалоиды, йод, желчегонные вещества, иногда цианиды) вяжущие и кислые (органические кислоты): щавелевая, лимонная, яблочная). Кислые помогают сразу всему телу: растворяют токсины, а горькие обладают избирательным действием. К лекарственным растениям относится грецкий орех, горький миндаль, вишня, калина, все незрелые плоды и ягоды, большинство поздних осенних ягод, большинство трав.

Съедобные — сладкие фрукты и ягоды, не горькие орехи, мёд, цветочная пыльца. Вот в этом направлении и надо думать. Надо понимать, что вокруг нас такое «изобилие» плодовых деревьев, по двум причинам: чтобы никто не засомневался, что человек

должен жить на макаронах, а не на вкуснятинах, которая висит во-о-он с того дерева; как природное лекарственное средство от последствий «традиционной» еды. Действительно, кислые и горькие продукты как бы компенсируют излишнюю токсичность общепринятой еды. И, если дети отдают предпочтение сладкому, то по мере взросления большинство не осознавая переходит на алкоголь, чеснок, лук, перец, уксус, кислые яблоки как противовес крахмалистой, бедной на жизненную силу пище. Понятно, что такому человеку трудно есть сладкие плоды: они усиливают брожение, болезненное состояние. Но для чистого тела сладкие фрукты и ягоды — амброзия, нектар богов! Бедуины до сих пор совершают многодневные переходы по пустыне на горсти фиников в день. А римские легионеры покорили пол мира, питаясь раз в день финиками и инжиром. Да, у нас финиковая пальма не растёт, но есть китайский финик унаби, или жожоба (ююба), у наших знакомых есть позитивные опыты выращивания плодов инжира (смоковницы, фиго). У нас уже растёт дерево. Можно сажать изюмные сорта винограда, абрикос обязательно, белую шелковицу, дику черешню, сладкие сливы, сахарный клён. В степи и полупустыне — арбузы и дыни, финики и инжир, для более северных широт летние лесные ягоды и продукция пчеловодства! А по правде — есть очень много растений, дающих замечательные плоды, надо только изучать, хотеть пусть не сразу, но потом, иметь всё своё вкусное, свежее, сладкое, без изнурительной работы, когда нету времени для развития, без хлеба, злакового поля, даже без овощей. Только плодоносящий Лес-Сад с дикими травами между деревьями.

У меня сейчас третье детство. Первое было моим собственным, второе старшей дочери. Третье я делю с меньшей. Когда ещё можно наблюдать с Зорянкой на руках, учиться у Природы без угрызений совести за то, что бездельничая? Я учу, показываю, но я постигаю и сам то, что упустил давным-давно, невзирая на длинные походы по буковым лесам, многочасовые вылазки на речку, ночёвки в горах, купания в прудах. Я благодарен своим родителям за своё беззаботное детство, за трёхмесячные каникулы у дедушки и бабушки вместе с двоюродными братом и сестрой в горном селе. Ночёвки на сеновале, выпас коров и заготовка сена, земляника,

десяток диких черешен в лесу, сыроежки и лисички, буковые (боровики) и лесковые (подберёзовики) вечерние пробежки на ферму, старые традиции, приметы и суеверия, с которых я, каюсь, втихаря смеялся. Всё это частично формировало моё мировоззрение, и я так же отношусь к своим детям, больше, я родительской волей направляю их мысль на Природу. Мы сами спотыкались во тьме, искали нить истины, было непринятие существующего положения и непонимание, оскорбления и угрозы. Конечно, всё равно есть молчаливые результаты, когда родственники, смотря на нас, перестают колоться лекарствами, переходят на более естественную еду, берут у нас разные плодовые саженцы, листья и плоды шелковицы, виноград, грецкие орехи. А взамен и дать почти нечего, кроме лесных

саженцев, бывших колхозных яблок и лесных орехов, да и то сам заготавливаю...

Я пишу Родовую Книгу, озвучиваю свои намерения, фиксирую их в виде записей. Ещё не научился читать светлые мысли из пространства, ну ничего, раз есть такое изобретение, как письменность, надо им воспользоваться во благо. Напоследок, стих для дочерей, распечатанный и прикреплённый на стенку:

*Быть весёлой  
И красивой,  
Быть здоровой  
И счастливой!*

*Сильной, милой  
И правдивой,  
Ласковой  
И терпеливой!*

*Здравомыслящей,  
Свободной,  
Ладной, любящей,  
Природной!  
Радостной!  
С душою красной!  
Добронравной  
И прекрасной!*

*Род любить!  
Иметь достаток!  
Сад садить!  
Растить ребяток!*

*Нужно только постараться!  
Надо мне собой заняться!  
Чтобы всё ставало краше!  
Быть добру у мире нашем!*

Дзямко Анатолий,  
dzyamko@ukr.net, Ужгород.

## Введение в планирование поместья

Совсем недавно пришла мысль, что живя в городе современной жизнью, что я буду иметь через какие-то 20-30 лет?

При хорошем раскладе к этому времени можно занять хорошую квартиру, для поддержания которой необходимо иметь постоянный доход, чтобы регулярно платить коммунальные услуги и делать ремонт. Та же история с домом в черте города и дачей. Ведь очевидно, что чем благоустроеннее апартаменты тем дороже их обслуживание. Так вот и получается, что сначала тратишь свою энергию, время и здоровье на зарабатывание денег, ради приобретения благ в виде недвижимости, мебели и т.д. Потом все жизненные силы идут на поддержание нажитого добра. С годами силы и здоровье идут на убыль.

Кто-то живёт одним днём, я же не могу не думать о нашем будущем. Я планирую, чтобы у меня и у моей семьи сложилось всё так, как задумано нами, когда через 20-30 лет у нас на поместье будет сформировано самодостаточное пространство. Когда все посадки и всё живое будет благоухать и приносить обильные урожаи, не требуя нашего постоянного труда и вложений. Это будет здоровый (крепкий) плодоносящий сад с разнообразием фруктов и орехов, а между ними вся поверхность земли будет покрыта плодоносящими кустарниками и ягодниками. Обязательно будет лес со всевозможными деревьями и

кустарниками, которые не только защитят нас от ветра и непогоды, но и будут поднимать нам настроение своей обаятельной красотой оттенков и цветов. Кроме того, большинство растений нашего поместья будут отличными медоносами, которые непрерывным цветением будут угощать пчёлку ароматным нектаром и пылью. В наиболее низкой части поместья будет большой наполненный пруд, а маленькие небольшие пруды будут всегда изобильны живностью и прозрачной водой, обеспечивая благоприятный микроклимат для всех обитателей живого пространства.

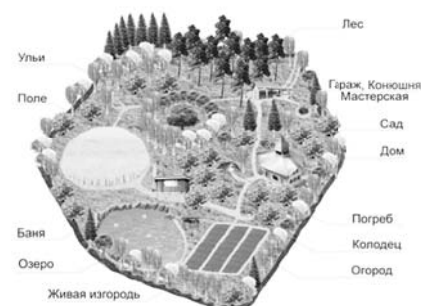
Ради этого прекрасного будущего, мы готовы сейчас приложить все усилия для воплощения задуманного. Для этого надо начать действовать сейчас или лучше всего вчера!). Видя как медленно растут деревья и сколько ещё нужно сделать на площади чуть больше гектара, понимаешь, что на раскочку времени нет! Нет времени на эксперименты и ошибки, когда сейчас каждый квадратный метр гектара требует правильного действия, чтобы замкнутая экосистема начала формироваться и переросла в независимую, самодостаточную и обильную экожизнь в гармонии с природой.

Когда мы только приехали на землю, казалось, что в первую очередь нужно заложить сад. В надежде, что пока мы будем обустриваться, деревья подрастут и начнут давать

Владимир Гайдучёнок

### Родовое Поместье

это...



WWW.RODOVOE-POMESTIE.BY

урожаи. Так мы и сделали, по приезду сразу разбили сад в поле, засадили плодовыми, косточковыми, орехами и ягодниками. С бойким энтузиазмом и воодушевлением засадили живой изгородью периметр поместья и стали потихоньку обустривать свой быт. Спустя три года, мы с удивлением признались сами себе, что все наши посадки находятся в процессе выживания, когда постоянно стоит угроза погибнуть или сохранить признаки жизни, не смотря на то, что все деревья были очень хорошо замульчированы. Часть деревьев погибла в первый же год, другая часть болеет и плохо развивается. Причина

проста: малейшие природные скачки, то засуха, то морозы, нашествие насекомых, грызунов, плохая почва, ветра и т.д.

Для того, чтобы воспользоваться «классическим дачным опытом» банально не хватает сил и финансовых возможностей, чтобы завозить на гектар плодородную землю, перегной и навоз, при этом создавая тепличные условия для капризных растений, требующих постоянного ухода. Возможно, что это не выход, ведь растения выращенные и привыкшие к хорошему тепличному условиям взращивают слабые культуры и постоянную зависимость, и чуть малейшая засуха или любая другая природная аномалия, в миг многолетние труды спускаются на смарку и растения погибают. Не хватает понимания первоочередных действий, а также ограниченность знаний растительного разнообразия, которое можно разместить на гектаре.

Благодаря семинарам Анатолия Орлова появилась зацепка, маленькая верёвочка в процесс планирования родового поместья, так сказать началось плавное погружение в процесс закладки хорошего фундамента самодостаточной экосистемы.

С чего начать? Как запустить мысль и погрузиться в процесс творчества? Хочу поделиться полученными с семинара знаниями, может кому-то это поможет ...

1. Необходимо нанести план участка на ватман и на миллиметровку.

2. Затем на ватмане схематично набросать ключевые объекты: дом, пруд, сад, хоз. постройки, лес, огород, родовую поляну, разметить сеть дорог и тропинок (обязательно продумать движение трактора или экскаватора по поместью, пусть это будут не отсыпанные дороги, зато в этих местах не будет посадок) и т.д.

3. Нужно исследовать почву и рельеф, стороны горизонта, направления ветров, влажные и сухие почвы. Продумать где разместить пруд, ветрозащитные валы, высокие и жидкие грядки, кратерный сад и внести соответствующие изменения на ватман. Зарисовки размечать маркером, отображая зоны тени и света.

Северо-запад и северо-восток необходимо засадить или огородить (валы, высокие гряды и т.д.) от холодных ветров.

И сразу же на земле следует

забить столбики с бечёвкой (верёвочкой) места, где будет дом, пруд, хоз. постройки, сеть дорог и тропинок.

Анатолий говорит, что при выборе участка, следует обратить в какую сторону идёт склон в южную или северную, естественно благоприятный микроклимат легче создать на южном склоне. Но раз уж некоторые уже выбрали северный склон, нужно всё хорошо продумать и сделать так, чтобы северный склон был также обустроен. Одним словом определить позиции и зонирование с учётом «уникальности» участка.

4. Перенести схему расположения объектов на миллиметровку.

5. Далее планируем посадки растений, Анатолий предлагает воспользоваться методом сотовых посадок, когда 6-7 маленьких деревьев и кустарников (можно садовых) (2-го порядка) сажается одно большое дерево (1-го порядка). А потом, когда деревья подрастут, создаётся микроклимат для растений 3-го порядка - это лианы, растения аристократы и теплолюбивые (экзотика).

Вообще, чтобы остановить выдувание плодородного слоя и смягчить условия произрастания растений, необходимо в первую очередь делать скелетные посадки деревьев и кустарников - «пионеров», которые неприхотливые и легко адаптируются к суровым условиям, это могут быть любые лиственные породы, хвойные - против зимних ветров, либо деревья которые не сбрасывают на зиму листву. К примеру, ивы, тополя, можжевельники, лиственницы, клёны, всевозможные сорта берёз, сосен, облепихи, акации и т.д., в общем, всё то, что растёт в вашей зоне без ухода.

Нужно знать, что растения ещё можно разделить на 5 посадочных категорий: Скелетные посадки (растения-первопроходцы); Уплотнители; Пластификаторы (смородины, калины); Садово-декоративные растения и медоносы; Декоративные аристократы, чтобы сгладить изъяны участка и более благоприятно расположить каждый вид растений.

Необходимо учитывать, что поросль некоторых растений в будущем может доставить дополнительные трудозатраты, тогда её сразу следует ограничить посадками хвойных пород, под которыми мало что растёт.

Для начала, все зоны посадок на земле разбиваются на сотовые ячей-

ки, где на каждый угол соты вбиваются колышек. Расстояние между сторонами сот может быть и 2-3 метра по вашему усмотрению. Когда разбиваете участок на соты - очень удобно охватить взглядом всю будущую растительность и сосчитать необходимое количество саженцев. На наш гектар, потребуется порядка 2 000 колышков, зато нанося на миллиметровку (кальку) места посадок в виде сотовых ячеек, сразу можно вести учёт посаженных и не посаженных растений. Где посаженные саженцы подписываются, а не посаженные отмечаются крестиком.

Для удобства ведения бумажного плана посадок на участке, лучше всего пользоваться калькой, которая накладывается на миллиметровый план, иногда, в случае каких-либо переделок можно просто заменить кальку, а план на миллиметровке не придётся снова перечерчивать.

Далее следует взять ещё один ватман и уже с учётом проделанной работы, пробовать делать объёмные зарисовки растительной массы.

6. Приступая к посадкам, необходимо в первую очередь просчитать бюджет и составить детальный план предстоящих расходов, включив туда все затраты на реализацию задуманного (копание прудов, создание ветрозащитных валов, создание высоких гряд, приобретение саженцев и т.д.) Для того, чтобы посадки хорошо приживались, в каждую ямку желательно положить перегной или плодородную землю, в засушливых местах на дно ям выкладывается мох или битый кирпич. После посадок растения нужно мульчировать, либо опилками, либо листовым опадом, соломой или перегноем, на крайний случай можно воспользоваться гниющим мусором. Следует также учитывать, что если вы делаете ветрозащитные валы, грядки или копаете пруды, другим словом оголяете землю лучше всего её сразу засадить многолетними медоносами, клубневыми растениями (люпин, топинамбур и т.д.) и разнотравьем, если вы сразу этого не сделаете - всё зарастёт сорняками.

Сразу после семинара А.Орлова мы начали размечать территорию, появилось огромное желание заложить небольшой питомник растений и начать выращивать саженцы для своего поместья из семян. Для того, чтобы адаптированные к нашей местности растения, после создания для них благоприятных усло-

вий, комфортно чувствовали себя на новом месте.

В настоящее время, я начала составлять список растений, которые подходят для нашей климатической зоны, а также список растений, которые мы сможем посадить в поместье, когда появится благоприятная для них среда. Я теперь чётко уяснила для себя, что сажать в поле большинство садово-декоративных растений просто издевательство над ними и над нами. Теперь я спокойно засаживаю участок листовыми кустарниками и неприхотливыми кустарниками, которые в будущем создадут благоприятную почву для всех желаемых нами саженцев дере-

вьев и кустарников, ягодников, лиан и теплолюбивых цветов и цитрусовых.

На мой взгляд, эти практические шаги здорово помогают запустить мыслительный процесс. Ведь по сути дела, если этого не сделаем мы, то через какое-то время мы будем довольствоваться тем, что сделано кем-то на земле до нас. Из-за неосознанного ведения пахотных работ, у нас на полях почвы очень сильно истощены, посаженные с любовью овощи получают микроскопических размеров, а посадки деревьев борются за выживания, не говоря о развитии и благоухании. И нам теперь нужно, на первых этапах ста-

новления, создать такие условия, чтобы всему живому было комфортно, а для этого необходимо начать трудиться и вкладывать свою мысль, в надежде, что хотя бы наши внуки жили в сказочно райском саду. Хотя, такими темпами, может и нам с детьми удастся отведать кедровый орех с нашего поместья...

Желаю всем удачи и процветания.

*Елена Кашина,  
родовое поселение Ладное.*

Рассылка: «Верните, люди, Родину свою!»: [culture.people.malaiarodina](http://culture.people.malaiarodina)

## Как мы нашли своё дело



Во всём виноваты пожары. Этим летом они так терзали ставшую родной Владимирскую землю! Порой огонь бушевал совсем близко от нас, всё во дворе покрывалось чёрными хлопьями. Дышать было трудно. От жары берёзки во дворе сбрасывали листву. Я всё уговаривала их потерпеть ещё немного, лила под них воду. Мы с ужасом ощущали, сколько растений погибло от жары и пожаров, сколько животных лишилось дома.

Мы твёрдо решили, что для микроклимата поместья и защиты от огня нужно копать большой пруд. Продумали, выбрали место. Пришлось выпиливать много молодой берёзовой поросли. Каждое дерево, падая, словно слёзы роняло маленькие жёлтые листики... Я говорила с каждым деревом и со всем пространством, объясняла, что это нужно нам и всем другим растениям, рисовала воображением картины благоухающего разнообразия. Постепенно на душе стало спокойней - они услышали, и Духи Земли поняли нас. Но сердце не могло до конца успокоиться — надо было дать Земле что-то взамен, чем-то отплатить за её раны.

И вот, в ответ на мой мысленный вопрос, в наше большое поселение приехали ребята, увлечённые идеей

выращивания различных, пока ещё редких у нас, растений. Мы позвали их к себе, пообщались, купили не слишком много семян на пробу, посеяли... и поняли! Вот оно — то самое дело, которое мы хотим делать вместе, с детьми, с будущими внуками, с нашими соседями и со всеми, кто тоже захочет делать это вместе с нами.

И начался наш радостный, увлечённый труд: мы съездили в Московский ботанический сад, осмотрелись, совершенно другими глазами взглянули на разнообразие деревьев и кустарников. Горизонт наших познаний стал стремительно расширяться. Раньше я и подумать не могла, что существует столько различных по красоте видов кленов или дубов! А ведь у каждого есть своё предназначение!?! И постепенно для меня стал приоткрываться смысл слов Анастасии о живой книге. Ведь буковок в ней тысячи! А мы пока что видим вокруг себя всего лишь несколько десятков. А в городе и тех-то не замечаем. Грустно, но дети природу больше по учебникам стали изучать, деревья не различают...

В общем, набрали мы семян, порылись в интернете, друзья помогли советом и делом, насобирали по всем родственникам и их соседям упаковки от соков и стали все это сажать. И очень это нас увлекло и сплотило. Так что решили мы объединить всех, кто хочет возрождать былое разнообразие растительности на нашей Земле и создать для этого интернет-сайт «Питомники родовых поместий» на эл.странице [www.pitomniki.su](http://www.pitomniki.su) На нём мы будем размещать знания обо всех видах, которые могут расти в наших климатических зонах и о тех,

которые смогут со временем привыкнуть к нашим условиям. На сайте мы сможем общаться, делиться опытом выращивания разных видов, обмениваться семенами или саженцами, приобретать их и ещё многое другое, на что хватит нашей фантазии.

Уверена, что это будет особенно интересно жителям родовых поместий, так как на 6-20 сотках трудно себе представить секвойядендрон высотой в 100 метров или раскидистый красный дуб, или беседку из манчжурского ореха, увитую цветущими лианами. Зато на гектаре поместья воображению — полная свобода. У каждого получится своя живая картина и дети будут дописывать её и внуки дополнять новыми красками. И выбор красок — не берёза, ива, ель, сосна, а десятки видов сосен, клёнов, берёз, калин, рябин, орехов, пихт, можжевельников и разных-разных-разных высоких, зелёных, красных, вкусных, колючих, прочных, гибких, душистых, устилающих, цветущих, благоухающих, полезных... и радующих глаз в любое время года разноцветных красок, цветов и оттенков — тысячи тысяч! Всё это дарит нам Природа и ждёт когда мы возьмём её краски и будем рисовать. И вот мы уже их берём, мы увидели наконец-то как они разнообразны, прекрасны! Каждый день мы изучаем всё новые и новые виды растений, пытаемся почувствовать, и они нас удивляют, завораживают. Всей семьёй мы заложили большой питомник: более десяти видов дубов, около двенадцати видов клёнов, разные липы, калины, много видов хвойных, акации, рододендронов, а также берёз. Я и не знала, что у белоствольной столько

сестёр: розовокорая, бумажная, чёрная, карликовая и много других интересных видов. Некоторые растения мы собираемся постепенно приучать к нашим более суровым условиям: грецкий орех, успешно плодоносящий в Минске мы попробуем посадить у нас, хурму Виргинскую, мушмулу, азимин со вкусными как у папайи плодами, инжир, плющ и другие. Для этого мы собираемся брать в аренду окружающий наше поместье лес. Ведь всем известно, что в зрелом лесу особый мягкий микроклимат и налажено взаимодействие деревьев-кустарников-травы-грибы-простейшие. В этой благоприятной среде мы и хотим высаживать тех питомцев, которым нужна поддержка. Все излишки нашего питомника тоже планируем там распределять для создания парка-дендрария и накопления маточных

растений, с которых наши дети будут брать краски для своих картин.

Со всех возможных ботанических садов мы планируем привозить семена растений (которые осенью всё равно опадают на землю, а весной всходы косят для поддержания опрятного вида). И будет у нас во Владимирской области свой ботанический сад и парк, и эко-тропа для всех.

Вот об этом обо всём мы с мужем и детьми мечтаем и уже видим наяву плоды наших трудов: за зиму на окнах подросли дубки, сосенки, каштаны, бундук, гинкго и другие. Конечно, наш маленький дом стал похож на оранжерею - окна заняты рассадой, на веранде и в прихожей стеллажами стоят ящики с зимующими посадками, но зато мы получили ценный опыт, многое узнали и почувствовали.

Скоро весна! Дел будет — только успевай поворачиваться. Как радостны дружные всходы и хлопоты вокруг растений! Как много они нам отдают за заботу! Мы обрели Дело, о котором давно мечтали, которое может много дать нам, нашим соседям и самой Земле. И станет Земля Райским Цветущим Садам!

Присоединяйтесь!

*Яна и Александр Малышенко,*  
+7 (920) 904-9226

Родовое поселение Заветное,  
Владимирская обл.,  
malyshenko@gmail.com

Рассылка «Верните, люди, Родину свою!» <http://subscribe.ru/catalog/culture.people.malaiarodina>

### Сделаем газету самой читаемой и популярной

**Мы хотим, чтобы больше людей читали о хорошем и добром, чтобы больше радости было в семьях, и предлагаем читателям присоединиться к коллективу редакции газеты «Быть добру» и активно участвовать в её выпуске и распространении.**

#### В газету приглашаются:

- ведущие рубрик;
- репортёры, журналисты;
- наборщики писем в электронный вид;
- корректоры русского текста (вычитка материалов);
- редакторы;
- верстальщик-дизайнер (знание InDesign);

– веб-дизайнер, программист (для ведения и поддержки эл. странички газеты).

- маркетологи;
- рекламные агенты;
- менеджеры по распространению газет.
- курьеры.

#### И ещё:

– сканировать, распознавать материалы и редактировать их в Word'e - для размещения материала в газете;

- доставка на машине посылок с газетами.

#### Контакты:

**тел.:** (050)342-30-32 (Вячеслав),

**эл. почта:** gazeta@bytdobru.info (указав в теме «в редакцию»).

## Вкладывать ся – в Живое!

### **b0g\_dan:**

Каждый человек делает для себя выбор — чем ему заниматься, во что вкладывать - себя, свою энергию, время... душу свою во что вкладывать? Ведь, во что ты вложишься, то и станет твоей судьбой: с этим ты будешь общаться, от него - получать отдачу, его будущность станет твоей.

Всё, во что мы можем вкладывать себя, я разделил бы на три категории: можно вложиться: (1) живое; (2) условно живое; (3) мёртвое.

Условно живым можно называть то, что, не имея внутреннего источника жизни, живёт лишь пока кто-то вносит в него свою жизнь, оживляет собой. Такими — исходно мёртвыми, но условно живыми - являюся все эгрегорные структуры: любые организации, фирмы, семьи, сообщества... — всё, что создают, поддерживают и оживляют собою люди.

Например, можно создать свой бизнес, но для этого ты должен вложиться: не только деньги, но и энергию, время, силы, душу свою вложить. Без этого фирмы не рождаются...

И не живут, кстати. Ведь, чтобы твоё дело жило, росло и процветало, ты (или кто-то) должен постоянно в него вкладываться, верить в него, привносить живую энергию — свою живую энергию. Как только ты перестанешь это делать, твой бизнес тут же начнёт притормаживать, замирать и — разрушаться (кто руководил, тот знает).

Ибо любое предприятие само по себе — мертво, и только человек способен оживлять его собою.

Получается, что кто-то своей энергией, своею жизнью кормит бизнес, чтобы он в ответ «кормил» нас.

Но насколько равноценен такой обмен? Ведь отдаём-то мы самое ценное — себя, свою живую сущность... Каким бы делом мы не занимались.

Кроме разных фирм и сообществ условно живыми созданиями человека являются мысли, порождаемые им в Пространстве. Мелкие мысли быстро и гаснут, но если верит человек в какую мысль-идею-мечту, особенно если он покажет её другим, и людям его мысль понравится; если

напишет о ней, и эта идея полюбится многим - то она может стать очень мощной и — изменить жизнь. «Мысль — главный инструмент творца!». Многие сильные идеи живут тысячелетиями, но и они — условно живые, ибо живут, лишь пока кто-то своею верой их поддерживает — вкладывается в них. И снова нам следует задумываться: какие мысли стоят того, чтобы их кормить собою, поддерживать и усиливать (ибо они делают нас счастливее), а какие - пусть бы и умерли: зачем нам мысли, что делают нас слабее или несчастнее? Без них нам только лучше станет — опознать их, отсеять и не кормить — и они умрут, ибо они тоже — наше порождение.

Но кроме условно живых созданий наших (с которыми всё же можно общаться, почти как с живыми), есть и явно мёртвые, безжизненные, но в которые тоже многие люди вкладывают себя. Именно: вкладываются в мёртвое.

Я, например, когда-то был про-

граммистом, но быстро почувствовал пустоту этого: ты - создаёшь программу, пытаешься вложить в неё душу... Но это невозможно, ибо она — мёртвое, исходно мёртвое, у неё нет души. Она может лишь правильно функционировать, но не более. За неё можно получить деньги, можно потешить своё самолюбие — «я смог сделать это», но из души к душе в неё не вложишь, и ответного тепла от неё не почувствуешь, ибо она — мертва, она — «функционирование», и ты станешь таким же мёртвым функционированием, если будешь общаться с нею, если будешь вкладывать себя в мёртвое.

И тогда я понял: вкладываться в мёртвое — глупо: себя, живого, свою жизненную силу вкладывать во что-то мёртвое (в программы, в бизнес, в деньги, в покупку вещи...) всё равно, что вкладывать себя... в могилу, при жизни.

Я не преувеличиваю: если человек берёт свою живую энергию и отдаёт её чему-то мёртвому, то она живой уже не возвращается. Он отдаёт, отдаёт... слабеет, стареет — мертвеет. К тому же, отдавая живое — мёртвому, он словно говорит Вселенной: «Я вкладываю себя в мёртвое»... т.е. — в могилу. А Вселенной что? — она просто реализует наш выбор: вкладываешься в мёртвое — двигаешься к мёртвому — мертвеешь, вкладываешь себя в живое — двигаешься к живому — оживаешь.

Может, в конкретике жизни и непросто бывает отличать живое от мёртвого\*, непросто, но — необходимо, дабы преумножаться в первом, и не тратиться на второе.

\* К примеру, внешне одно и то же дело — написание этого эссе — может быть и мёртвым, и живым процессом:

1) если я стараюсь просто написать классный текст, дабы сомнение своё потешить («ишь, как философски излагаю; умён я, однако»), то вкладываюсь — в мёртвое;

2) если создаю красивую и светлую мысль, то — в условно живое, ведь жизнь её продлится лишь какое-то время;

3) если же создание этого текста — это просто мой способ работы с собой, которым я укрепляю собственный духовный выбор («Вкладываться — в Живое!»), то развиваю живое в себе; мечтая, как прочтение его в созвучных людях пробудит такой же вывод, я вкладываюсь — в их живой

процесс...

Если я от души улыбнусь тебе — ты улыбнёшься в ответ — живая энергия возвращается. Если скажу тебе доброе и разумное слово — ты с благодарностью ответишь тем же — энергия возвращается. Потому что она вложена — в живое. И чем больше мы вкладываем себя в живое, тем больше жизненности в нас возвращается. Общаясь с живым, мы наполняемся — Жизнью, становимся живее.

А ведь Жизнь — бессмертна, ибо живое способно продолжаться: живое рождает живое и продолжает себя в Вечности. И если ты делаешь выбор — «вложиться в Живое», то Великая Жизнь будет возрождать тебя снова и снова, ибо ты становишься частью Её, частью Живого. Получается, те, кто решает вкладываться в живое, сами создают своё бессмертие (если не физическое, то — духовное), ибо выбираю вечное — Жизнь.

Можно вкладываться — в себя, в саморазвитие; и всё, что делаем мы для своей живой и вечной Души, все наши духовные обретения становятся частью нашей вечной жизни. Это стоящие вложения. Можно вкладываться — в других людей, в любимых людей, в детей своих и близких, но именно душою вкладывать и — в душу, не в суетность желаний или корыстных целей, а в вечное в человеке. А для этого и видеть в нём нужно — вечное и живое.

Можно влагать себя и в земную линию: в своих детей и внуков — в свой род. Это тоже (как и Душа) — наше живое и вечное продолжение. Можно вложиться в семью, оживляя её, превращая в живое существо, в пространство Любви (в идеале). Можно вкладываться в своих детей, насыщать их собою и — жить в них...

Но вкладываться можно не только в людей, но и в животных, в растения — они тоже живые, и способны на ответные и живые чувства. Их тоже можно любить и развивать, но не ради выгоды или собственного развлечения, но ради них самих, из любви к ним. Ведь они, как и мы, — составляющие той Великой и Единой Жизни, в которую, единственно, и стоит вкладываться.

Да, можно влагать себя и в неличное Целое, например, в ноосферу — в живое пространство мыслей человеческих: всякий, кто создаёт сильную и живую мысль (особенно коли подхвачена она будет и другими людьми), всякий, кто сознательно поддер-

живает в мире светлые мысли и гасит в нём мысли дурные и непотребные, всякий, кто осознанно относится к чистоте своего мышления — пусть на толику, в меру сил, но — движет Человечество к лучшему. Именно усилиями таких созидателей и очистителей мысли оно и способно — развиваться, а не деградировать.

Но ведь мы все живём в ноосфере, она влияет на всех нас, она — живая и вечная, а потому вкладываться в её развитие значит вложить себя — в Вечное, вложить себя — в Жизнь.

Вообще, вкладываться в Великое Живое Целое, вкладываться в Единую Вечную Жизнь, — по-моему, очень разумный выбор, который, думаю, всё-таки стоит для себя сделать.

Наши вложения стоят того, чтобы задуматься: куда они идут? И во что сейчас я себя вкладываю?

В живое, в вечное, в лучшее или... И дай Бог, чтобы вас порадовал ваш ответ...

Для меня «вкладываться» — процесс сознательный и животворящий: я осознаю своё Я и свою свободу; мне нравится нечто, и я хочу оживить это собою; я вкладываю себя в это и вижу, как оно, насыщаясь мною, оживает, и меня радует такое расширение и усиление Жизни...

Вкладываться — одна из фундаментальных и лучших возможностей человека, таких как: осознавать, мыслить, любить, творить, вкладываться...

#### **mango\_jerry:**

Какое замечательное Эссе! Мне понравилось про вкладывание себя в семью, я размышляю, Ваша идея очень хороша.

Про вкладывание в живое, про улыбку — отзывается.

Вот только «жить в детях» — как тогда быть, если остаться без этих детей придётся? Жизнь так повернёт. Тогда в самом себе жизни не останется. Не привязывайся!

#### **b0g\_dan**

Как тогда быть, если остаться без этих детей придётся?

Толстой говорил: «Хорошо ли рожать всё новых детей, если мы не можем как следует воспитать этих, уже рождённых?» И я с ним согласен.

Можно вкладываться в уже рождённых — быть учителем, как я, например.

Возможностей для самовложе-

ния более чем достаточно. В любой сфере. Всегда.

#### ms\_nota\_bene

Я согласна с цитатой Толстого о воспитании детей. И из собственного жизненного опыта воспитания ребёнка ощущаю верность ваших слов о смысле жизни и о желании человека любить последнюю, доказывая само-му себе возможность человека само-

му себе доказать, что он сам себе «кузнец своего счастья».

С удовольствием читаю ваши посты с мыслями и в чём-то себя поучаю о смысле жизни.

СПАСИБО!

#### b0g\_dan

А я с удовольствием их пишу и тоже себя поучаю осмысливать жизнь. Спасибо вам за «СПАСИБО!»

#### ascolto\_cuore

Наверное, правда, душу в программу не вложишь, но если такая программа нужна людям, то можно сделать её с любовью, и она уже будет благоприятной, людям с ней будет легче работать. Так же и с покупками, если мы покупаем вещь, созданную с любовью и из благоприятных материалов, то она будет радовать

## Подписка на «Быть добру», «Родная газета» и «Родовое поместье»

*Подписавшись на газеты, вы поддерживаете их развитие, в том числе распространение хорошей и полезной информации*

### Подписной индекс на газеты

(подписка на печатный вид газеты через почту)

Подписка осуществляется во всех отделениях почтовой связи Украины, России и Беларуси.

**Кроме этого, газеты включены в прайс-листы ГП «Пресса», предложенные для распространения данных изданий партнёрам в следующих странах СНГ и дальнего зарубежья:**

Российская Федерация; Республика Беларусь; Республика Молдова; Республика Армения; Азербайджанская Республика; Республика Казахстан; Латвия; Литва; Германия; Болгария Чехия; Польша; Венгрия; Соединённые Штаты Америки.

*Просим читателей, заинтересованных*

*в распространении идеи о родовом поместье и наших газет, сообщить в редакцию, в каталоги каких стран включены газеты, их подписные индексы, где на них можно подписаться (почтовым отделении или иной организации по осуществлению подписки на издания), для информирования наших друзей.*

### Он-лайн подписка

(подписка через интернет на печатный вид газеты с почтовой доставкой)

Газеты можно выписывать, не выходя из дома, через эл. страницу в сети интернет - услуга «Интернет-магазин» (подписка на прессу с почтовой доставкой):  
- в Украине: <http://www.presa.ua/online> (через ГП «Пресса»),

<http://poshta.kiev.ua/isubscr.php> (через Укрпочту);

- в России: <http://www.presscafe.ru/subs/>;

- в Беларуси: <http://rev1.belpost.by:8080/BelPost>

**Также, можно подписаться с любой страны через эл. страницу ГП «Пресса»**

Подписчики стран СНГ и дальнего зарубежья (любой страны) могут осуществить подписку на газеты через эл. страницу <http://www.presa.ua/online>



#### Международная газета «Быть добру»

Газета для тех, кто совершенствует среду обитания: нашу Землю и весь мир вокруг прекрасней и счастливей, и кто обустроивает родовые поместья.

Газета об улучшении экологии, здоровом образе жизни, образе жизни в гармонии с природой (идеи о родовом поместье), и как сделать, чтобы всем было хорошо.

#### А на Земле быть добру!

Выходит на русском языке первого числа каждого месяца.

**Эл. страница газеты:**

[www.gazeta.bytdobru.info](http://www.gazeta.bytdobru.info)

**эл. почта:** [gazeta@bytdobru.info](mailto:gazeta@bytdobru.info)

#### Подписной индекс газеты «Быть добру»

- в Украине - **96421** (смотрите на стр. 12 «Каталога видань України» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 1*

*мес. - 4,72 грн., на 3 мес. - 13,56 грн., на 6 мес. - 25,47 грн.*

- в России - **21523** (смотрите на стр. 411 каталога «Газеты. Журналы» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 1 мес. - 61,30 руб.; на 6 мес. - 367,80 руб. (каталожная цена).*

- в Беларуси - **96421** (смотрите на стр. 347 каталога «Издания РФ, Издания Украины» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 1 мес. - 10140 бел.руб., на 3 мес. - 30420 бел.руб., на 6 мес. - 60840 бел.руб.*



#### Международная газета «Родная газета»

Газета о поиске своей второй половины, сохранения в семьях навечно любви, сотворения пространства Любви в родовом поместье, возвращения культуры прародителей своих, рождения и воспитания счастливых детей.

**Лишь в любви и вдохновенье жизнь счастливая возможна**

Выходит на русском языке первого числа каждого нечётного месяца (январь, март...).

**Эл. страница газеты:**

[www.gazeta.rodnaya.info](http://www.gazeta.rodnaya.info)

**эл. почта:** [gazeta@rodnaya.info](mailto:gazeta@rodnaya.info)

#### Подписной индекс газеты «Родная газета»

- в Украине - **99294** (смотрите на стр. 56 «Каталога видань України» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 2 мес. -*

*5,88 грн., на 4 мес. - 10,11 грн., на 6 мес. - 13,89 грн.*

- в России - **22038** (смотрите на стр. 411 каталога «Газеты. Журналы» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 2 мес. - 56,88 руб.; на 6 мес. - 170,04 руб. (каталожная цена).*

- в Беларуси - **99294** (смотрите на стр. 350 каталога «Издания РФ, Издания Украины» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: Стоимость подписки: на 2 мес. - 9070 бел.руб., на 4 мес. - 18140 бел.руб., на 6 мес. - 27210 бел.руб.*



#### Международная газета «Родовое поместье»

Газета о том, как посадить свой родовой сад, вырыть пруд, построить дом, ухаживать за животными, жить с соседями в дружбе; обустройстве родовых поместий и создания на их основе родовых поселений, чтобы Земля расцвела прекрасным райским садом.

**Пространство Родины, ты, детям подари**

Выходит на русском языке первого числа каждого чётного месяца (февраль, апрель...).

**Эл. страница газеты:**

[www.gazeta.rodpomestye.info](http://www.gazeta.rodpomestye.info)

**эл. почта:** [gazeta@rodpomestye.info](mailto:gazeta@rodpomestye.info)

#### Подписной индекс газеты «Родовое поместье»

- в Украине - **99293** (смотрите на стр. 56 «Каталога видань України» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 2 мес. -*

*5,88 грн., на 4 мес. - 10,11 грн., на 6 мес. - 13,89 грн.*

- в России - **22037** (смотрите на стр. 411 каталога «Газеты. Журналы» на I полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: на 2 мес. - 56,88 руб.; на 6 мес. - 170,04 руб. (каталожная цена).*

- в Беларуси - **99293** (смотрите на стр. 350 каталога «Издания РФ, Издания Украины» на II полугодие 2011 г.). *Стоимость подписки: Стоимость подписки: на 2 мес. - 9070 бел.руб., на 4 мес. - 18140 бел.руб., на 6 мес. - 27210 бел.руб.*

нас. Мы можем материю наполнить своими вибрациями любви, тогда всё изменится и ноосфера тоже. Все произведения искусства, сохранившиеся в веках, были созданы Любовью и до сих пор дарят эти вибрации, исцеляют Душу. Можно и дом, и бизнес сделать таким произведением, тогда не будет ощущения, что работаешь, как проклятый.

### b0g\_dan

Конечно, и на мёртвое можно наложить энергии... любви, например, и оно, какое-то время будет сохранять и излучать их, но ведь совсем другое дело, когда вкладываешь эту любовь в живое!

Можно облагородить всё вокруг, некоторыми мёртвыми вещами мы пользуемся, и их нужно изготовить...

Но я хочу, чтобы мы понимали РАЗНИЦУ. И не попадали в ловушку омертвления, где мы создаём новые

и новые мёртвые вещи, окружаясь ими, общаемся с ними, тем самым отворачиваясь от живого, от Жизни!

Уместно будет вспомнить притчу о каменщиках:

Спросили на стройке трёх каменщиков: «Что ты делаешь?»

Первый ответил: «Тешу камни».

Второй: «Зарабатываю деньги на кусок хлеба».

А третий «Я возвожу храм».

Внешне - одно, внутренне - разное. Третий при этом может уже общаться с условно живым образом храма и фактически участвовать в богослужении.

Я думаю, он может общаться даже с благодарностью будущих прихожан, т.е. с живым.

### amertat

СпасиБо... М-да-а... СпасиБо огромное ещё раз! За ясно чётко и верно изложенную мысль. Мысль

в Жизнь! Здесь ключевое именно - Жизнь. Оно объединяет в себе всё. Ведь вкладываясь в Жизнь, мы вкладываем себя во всё, что имеет жизнь в себе: людей, животных, растения и т.д. И если всё, что мы мыслим и делаем направлено в жизнь (т.е. на развитие самой жизни в этом существе, его души и духа), а не в смерть ему, вот тогда мы исполняем своё предназначение, тогда мы едины со всеми, Жизнь нас объединяет, мы становимся как сообщающиеся сосуды, по которым течёт Жизнь.

### b0g\_dan

Ответное спасибо вам за понимание. Живое и естественное - с одной стороны, искусственное и мёртвое, что предлагает нам «цивилизация» - с другой. А выбор - за нами.

<http://b0g-dan.livejournal.com/22180.html>

## Дворняги лучше породы

Современное общество помешано на чистоте породы. И если между людьми отличия формирует, в основном, наличие или отсутствие определённого капитала, то среди собак порода по-прежнему играет странную роль.

Например, американский бульдог – порода, которой в Интернете посвящено множество сайтов. Щенки американского бульдога продаются и покупаются по бешеной цене. Родословная имеет огромное значение, которое измеряется в денежном эквиваленте. Таким образом, люди тешат свою потребность быть значимыми. А ведь качества собаки, которые больше всего ценны для жизни самой собаки и её хозяина, от породы, как правило, не зависят.

Современные собачники давно уже стали понимать (как, впрочем, и генетики), что лучшие качества получаются от смешивания нескольких пород, видов, рас. Считается, что самые крепкие и умные, а также удивительно красивые дети рождаются именно в смешанных браках. К собакам это относится в полной мере.

Дворняги считаются лучше, чем породистые собаки по следующим критериям:

- Здоровье. Как правило, порода страдает определённым недугом. У кого-то слабые зубы, кто-то постоянно кашляет, а у кого-то перманентно болят уши. Дворняги же не страдают подобными заболеваниями и обычно благополучно доживают до преклонного возраста;

- Ум. По статистике, дворняжки более умные, чем породистые собаки. Некоторые породы отличаются агрессивностью, способностью качественно сторожить, умением спасать людей из разных передряг, но самыми умными всё равно остаются дворняги;

- Характер. Дворняги чаще склонны к хорошему, доброму и весёлому характеру, чем многие представителю выведенных пород. Такой характер вовсе не означает, что ваша дворняжка будет ластиться к первому встречному. Этот недостаток чаще является следствием плохого воспитания. В то же время, дворняга никогда не нападет на вашего ребёнка, а некоторые породистые собаки в этом плане



совершенно не знают меры.

Кроме всего вышеперечисленного, найти двух одинаковых дворняг вам, скорее всего, никогда не удастся. Эти собаки – индивидуальны, в то время как представители одной породы часто мало чем отличаются друг от друга. Сегодня тренеры стали признавать также и тот факт, что дворняги легче поддаются тренировке. А ведь ещё тридцать лет назад этот факт упорно отрицался и оспаривался.

Анна, 20.06.11 г.

<http://vedrussa.org.ua/дворняги-лучше-породы>

### Публикация материала

Газета выходит на русском языке первого числа каждого месяца.

При публикации материала авторский стиль сохраняется. Редакция оставляет за собой право на сокращение и незначительную корректировку публикуемого материала. Решение о публикации принимается всем коллективом редакционного совета.

За содержание материала несёт ответственность автор.

Под родовым помещением подразумевается один гектар земли, безвозмездно выделенный каждой желающей семье в пожизненное пользование с правом передачи по наследству для его обустройства. Произведённая в родовом поместье продукция, как и сама земля, не облагается никакими налогами. (Для этого необходимо вне-

сти соответствующую поправку в Конституцию.) Идея о родовом поместье содержится в книгах Владимира Мегре серии «Звенящие кедры России».

Перепечатка материала газеты и его распространение приветствуется, будем благодарны за ссылку на нашу газету.

Информация о газете размещается на странице [www.gazeta.bytdobru.info](http://www.gazeta.bytdobru.info)

**Богу...**

Поговори со мной  
Соцветиями фраз простых,  
Из глубины души струящимися  
музыкой дыханья,

Чтобы смогла я ощутить  
Прикосновение рук святых  
К печальной красоте небесного  
создания.

В ладонях держишь целый мир,  
Светом космической любви  
Его незримо необъятно окружая,

Но в танце Шелиака Лиры  
Я твои светлые лучи,  
Как добрый знак надежды, замечаю...

Я знаю о любви твоей,  
Эфиром нежных ароматов  
Во мне благоухающей от века.

О, как тебя благодарить,  
За то, что я могу творить!  
За то, что рождена я Человеком!

Люблю тебя... Дышу тобой...  
В сердце мечты твоей живу,  
Её сияньем наполняя свои глаза.

Всё пишется одной рукой –  
Переплетенья судеб, чувств...  
Твоя любовь оберегает нас...

Ты разреши тебя понять,  
В молчаньи ночи осознать,  
Услышать тихий голос твой зовущий

Меня, не обрывая фраз,  
Собою стать здесь и сейчас,  
И напоить чистым сознанием Души...

Ты веришь в нас неумолимо.  
Стремленьем движимы единым,  
Мы собираем правду по крупицам.

Ценою собственной свободы,  
Собой являя Дух приРоды,  
Парим над бессознательным

как птицы...

Поговори со мной

Соцветиями фраз простых,  
Из глубины души струящимися  
музыкой дыханья,

Чтобы смогла я ощутить  
Прикосновение рук святых  
К нетленной красоте  
небесного создания.

**Творение Мечты**

Запылённые ткани пелумы  
И выцветшие пятна на манжете.  
Пряди волос из-под завязанной  
тесемы  
Спадают вольными каскадами  
на плечи.

Босых ступней прозрачные следы  
По берегу межзвёздного  
пространства.  
Я наблюдаю отсветы Мечты,  
Подхваченные вихрем танца.

Спиралью, устремляясь в высоту,  
Лучом светящимся Мечта  
с земли летела,

Собой являя жизни красоту,  
Она мелодией рассветной пела.

Всполохом небесного огня  
Она внутри пылала, расширяясь.  
И тайну сокровенную неся,  
Она собою Вечности касалась.

Дрожали звёзды, мыслью изумлённые,  
И изливали в мир свой тихий свет.  
Вселенная, мечтою окрылённая,  
Ускорила вдруг ход своих планет.

Пространство всё в движение  
пришло,  
Звукам светящейся Мечты внимая,  
И крутится судьбы веретено,  
Желанью исполняться помогая...

Мечта летит от сердца – к небесам,  
Из чистого сознания – к раю.  
Как бабочка, она витает там,  
Собою всё пространство наполняя.

И внемлет ей величественный  
космос,  
И льёт с небес своё благословенье.

И если человек способен верить –  
Мечта своё находит воплощенье.

Я видела творение Мечты,  
Когда босою схимницей ступала.  
По краю окаймлённой красоты,  
Где Вечность звезды лаской омывала.

Где плещется лазоревый рассвет,  
Струится нега благостью святой.  
Меня явил на землю божий свет.  
Мечта была та соткана Тобой.

Мария, г. Санкт-Петербург, [http://forum.anastasia.ru/topic\\_49480.html](http://forum.anastasia.ru/topic_49480.html)

**“Вперёд, Россия!”  
(песня)**

Русь моя светлая, добрая и щедрая.  
Ты живи и процветай,  
ненаглядный милый край.  
Развернись, душа, веселись и пой,  
Пусть звучит мотив зазорный  
По над лесом, полем и рекой  
Голос россиян свободный.

Где-то всполохи, где-то выстрелы –  
отголоски мира тёмного.  
Ты вперёд иди, на твоём пути пусть  
поднимутся ростки нового.  
Испугались те, кто нам не рад,  
а друзья глядят с надеждою.  
Да не бойтесь вы, нет пути назад,  
не увидите Русь вы прежнюю.

Не увидите вам Русь убогую,  
да с протянутой рукой.  
Мы своей пойдём дорожкой,  
да дорогой столбовой!  
Эра новая начинается –  
человек услышал Бога,  
В райский сад земля превращается,  
так скорей, друзья, в дорогу!

Русь вперёд идёт, а за ней гурьбой те,  
кто раньше надсмехался.  
Мы прощаем вас, вместе в добрый час  
Весь народ Земли собрался!

Ковалев Владимир, [www.rodovoye-pomestye.narod.ru](http://www.rodovoye-pomestye.narod.ru)



Подписной индекс газеты  
«Быть добру»

в «Каталоге изданий Украины» – 96421; в  
каталоге России «Газеты. Журналы» – 21523;  
в Белорусском каталоге «Издания Российской

Федерации, Издания Украины» – 96421.  
(подробнее о подписке на стр. 30)

**Координаты редакции  
газеты «Быть добру»**

**Почтовый адрес:**  
Вячеслав Богданов (газета «Быть добру»), а/я  
492-В, г. Киев-1, 01001, Украина.  
**Эл. страница:** [www.gazeta.bytdobru.info](http://www.gazeta.bytdobru.info)  
**Эл. почта:** [gazeta@bytdobru.info](mailto:gazeta@bytdobru.info) (указав в  
теме письма «в газету»)

**Местонахождение представительства  
редакции газеты** - офис ИЦ СРП (информаци-  
онный центр создателей родовых поместий):  
г. Киев, ул. Киквидзе, 26.

**Как доехать:** метро «Дружбы Народов», ул.  
Киквидзе, 26 (вход в цокольный этаж <http://maps.yandex.ru/-/CRR.NsQ>).

**Время работы офиса:** Пн.-Сб.: 10.00-19.00  
**Телефоны:** раб. (044)286-05-85,  
моб. (095)488-77-85.  
Из стран СНГ: 8-10-38(0...

**Фонд развития газеты**

Уважаемые читатели, вы можете  
поддержать финансово развитие газеты.

Деньги можно перечислить через лю-  
бой банк, указав следующие реквизиты: по-  
лучатель: Физическое лицо – предприни-  
матель Богданов Вячеслав Федорович, р/с

2600600670221 в АКБ „Правекс-Банк”, г. Киев,  
МФО 321983, код 2901016938, назначение  
платежа: благотворительный взнос на разви-  
тие деятельности.