



А на Земле быть добру!

Читайте в номере:

- Как ошибки в тетради влияют на количество разводов ...2
- Добрые дела2
- Капельки добра3
- О вреде телевизора4
- Дети и гаджеты.
Быть или не быть 6



- Трезвость и пьянство — расставим все точки над «и»7
- Год без брюк: год чудес и новых впечатлений 8



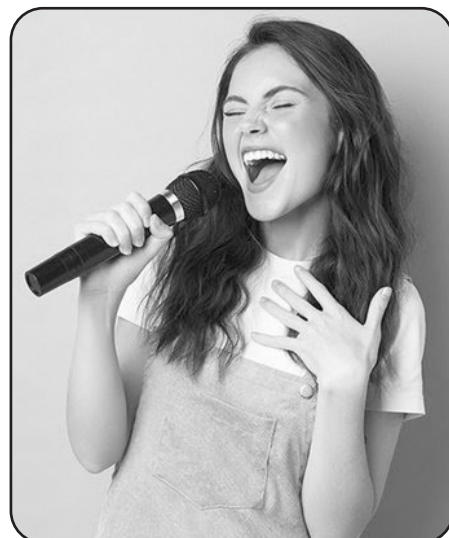
- А что я один могу сделать?10
- О чем жалеют пожилые люди на пороге вечности10
- Физическая культура11



- Компост - самое дешевое удобрение 12
- Дом из самана: практика14
- Урожайный огород в любой год и без хлопот 15
- Домашние любимцы помогают детям вырастать у успешных взрослых16



- Пение укрепляет иммунитет 17



- Список рекомендуемой литературы, фильмов, интернет-ресурсов17
- Детская страница18
- Сон Ванечки19
- Пять фактов о производственных отходах, которые не оставят вас равнодушными 20
- Родовые поместья оздоровят людей 21
- Наша сила в единстве и единении 22
- Кока-колу, фанту, спрайт в пользу 22
- Творческая страница ...23-24



Как ошибки в тетради влияют на количество разводов

Начну немного издалека. Моя дочь практически не ходила в школу раннего развития. Я занималась с ней сама. Когда мы тренировали руку перед школой, то наша тетрадь выглядела вот так:



Фотография тетради дочки Татьяны Иванко.

Фотография тетради дочери Татьяны Иванко.

Видите разницу? Я не подчёркивала ей красной пастой ошибки. Я выделяла зелёной пастой те буквы и крючочки, которые получались у неё хорошо. Она это очень любила и всегда после каждой строчки просила: «Мам, какая получилась лучше всех?» И так радовалась, когда я обводила лучшую букву со словами: «Идеально!».

В чём разница между подходами, поняли уже?

1. В первом случае концентрируемся на ошибках. Что отложилось в вашей фотопамяти? Правильно, те буквы, которые написаны коряво, то, что неправильно. Увидели ли вы за этими красными подчёркиваниями идеально написанные буквы? Нет! Хотим мы или нет, но подсознательно мы запоминаем то, что выделено.

2. Во втором случае мы концентрируемся на том, что сделано правильно! Мы получаем совсем другие эмоции, другое восприятие. Хотим мы или нет, но подсознательно мы стремимся повторить то, что было идеальным! Это совсем другая внутренняя мотивация – не стремление избежать ошибки, а стремление сделать хорошо!

А теперь – внимание, ответ на вопрос: как выделенные ошибки в тетради влияют на количество разводов?

Ответ для меня очевидный. Мы с детства привыкаем концентрироваться на недостатках, на том, что неправильно, на том, что нам кажется плохим. Нас приучали к этому в школе с помощью красной пасты, нас приучали к этому дома, когда чаще делали замечания за то, что сделано неправильно, чем хвалили за то, что мы сделали хорошо.

Из 20 написанных в ряд крючков

подчеркнут был только один. Т. е. 19 были написаны хорошо, а 1 – не идеально. Почему же мы сконцентрированы на этом одном???

В жизни супругов часто происходит то же самое. Супруг может обладать 19 отличными качествами, но ссора произойдёт из-за того одного, который вы выделили красным для себя.

Вот эта привычка (выделять красным плохое), которую мы оттачиваем с самого детства и которую никак не вытравить из нашего сознания во взрослом возрасте, и становится самой частой причиной разводов в семье!

На чём фокус, то и растёт. На что направлено внимание, то и увеличивается.

Я общалась уже с таким количеством пар на тему отношений, что сбилась со счёта. И у 99% пар (даже у тех, которые кажутся идеальными) одна и та же проблема – красная паста на характере супругов!

Если бы я была министром образования, я бы многое изменила в системе школьного образования. С детства всё начинается, из детства мы перетаскиваем во взрослую жизнь все наши привычки и навыки и не все из них служат нам добрую службу.

Внедряя принцип «зелёной пасты» с дочкой я увидела, что даже если я не указываю ей на ошибки, они постепенно уходят сами собой, потому что она стремится сделать отлично сама по своей доброй воле!

А сейчас я предлагаю вам сделать три вещи:

1. Проанализировать тетрадь характера своего супруга и подумать, какой пастой вы пользуетесь... А для тех, кто особо ценит отношения, я предлагаю сделать это

письменно и практиковать технику в течение недели. Будет очень интересно узнать ваши результаты! Поделитесь в комментариях, пожалуйста.

2. Если вы занимаетесь с ребёнком дома, используйте зелёную пасту и концентрируйте его внимание на том, что хорошо!

3. Расскажите своим друзьям об этой статье, если она вам понравилась, чтобы и в их жизни тоже произошли приятные изменения и переосмысления!

Всем желаю гармонии! Цените своих супругов, любите их и выбросьте красную пасту из своей жизни!

Татьяна Иванко.

Добрые дела



Рузов Вячеслав

Я вам сейчас открою страшную тайну. Мы рождены для маленьких дел, не для больших.

Мы рождены для МАЛЕНЬКИХ ХОРОШИХ ДЕЛ!

Почему все так страдают по поводу своего предназначения? Потому что все думают, что они рождены для огромных дел. И ждут эти огромные дела, но они что-то не приходят.

Чтобы стать счастливым нужно только одну вещь про себя узнать: мы рождены для маленьких, малюсеньких добрых дел. И делая их, мы можем приходить домой и засыпать абсолютно удовлетворенными и счастливыми. Это и есть наше настоящее предназначение

Капельки добра

Мы с подругой были в торговом центре и выиграли по мягкой игрушке в рекламной викторине. Шли и увидели умственно отсталого мальчика с папой и отдали игрушки ему. Он сказал «Спасибо». Его отец чуть не расплакался. Оказывается, мальчик не разговаривал несколько месяцев.

Четыре месяца назад у меня диагностировали облысение. Через месяц я потеряла волосы. Было страшно идти в школу, я думала, что все будут пялиться на меня. На следующее утро я услышала стук в дверь, и десять моих друзей стояли на крыльце с полностью побритыми головами. Двое из них — девочки...

Недавно видел картину — домашняя кошка упала из окна, ушиблась и сразу даже подняться не смогла. Вокруг стали собираться собаки с явно нехорошими намерениями... И тут из подвала выскочил бездомный кот, заслонил собой кошку и, грозно выгнув спину, шипел на собак, отгоняя их, пока не спустилась хозяйка и не забрала свою питомицу...

Иду утром домой. На подъезде объявление: «Дорогие соседи! Сегодня примерно в 9.20 у проходной двери были утеряны 120 руб. Если кто нашёл, занесите, пожалуйста, в кв. 76 Антонине Петровне. Пенсия 1640 руб.». Я откладываю 120 рублей, поднимаюсь, звоню. Открывает бабушка в фартуке. Только увидела меня, протягивающего деньги, сразу обнимается, причитает и в слёзы счастья. И рассказала: «Пошла за мукой, вернувшись, вынимала ключи у подъезда — деньги-то, наверное, и проронила». НО! Деньги брать отказалась наотрез! Оказалось, за пару часов я уже шестой(!!!) «нашёл» бабулины деньги! Люди, я вас люблю за то, что вы такие!!!

Работаю в кафе быстрого питания. Сегодня утром мужчина подошёл к кассе и сказал: «За мной стоит девушка, я её не знаю. Но я хотел бы заплатить за её кофе. Передайте ей «Хорошего дня». Эта девушка сильно удивилась сперва... а затем сделала то же самое для следующего за ней в очереди человека. И так 5 раз подряд!

На днях моя десятилетняя сестричка склонилась ко мне голову и сказала: «Ты пахнешь, как мама...». Я чуть не заплакал. Скоро будет два года, как мамы нет с нами, но она всё ещё помнит её запах. Это помогает мне надеяться.

Я тяжело болела ангиной. Дома была одна, не могла даже встать с кровати и плакала от беспомощности. Моя собака Кьяра сидела рядом с кроватью и смотрела на меня с беспокойством. Потом ушла и вернулась с огромной вонючей замусоленной костью: она, видимо, у неё была припрятана на чёрный день. Кьяра положила кость на подушку и подталкивала носом к моему лицу — «Погрызи!».

Мои бабушка и дедушка прожили вместе больше 30 лет, потом он ушёл к другой. Бабушка сильно переживала, но находила силы общаться с его новой семьей, с его новыми детьми и внуками. Она всегда всем помогала, никогда не жаловалась вслух... Несколько лет назад мой дедушка умер. Бабушка занималась его похоронами, собирала поминки, говорила все прощальные речи. Сегодня годовщина со дня его смерти. Я знаю, что бабушка дольше всех будет с ним прощаться, хотя и так каждый месяц ездит к нему. Дольше всех будет бороться со слезами... Бабушка любит дедушку всю свою жизнь — и в горе, и в радости.

Она даёт мне надежду, силу и любовь.

Мой папа по работе часто ездит в командировки. Каждый раз, когда уезжает, он прячет дома небольшой конвертик для мамы. А она всегда его находит: там может быть их совместная фотография, цитата или просто записка с признанием в любви.

Они женаты 25 лет. Мои родители и их неиссякаемая любовь и романтика дают мне надежду.

Недавно возвращалась из института и возле станции метро «Автозаводская»



увидела ветерана войны. Он сидел рядом с планшетом, на котором были медали и ордена... Его награды, который он заслужил на войне. Он продавал их, чтобы купить себе хоть какой-то еды. Я подошла, вытащила всё содержимое кошелька и отдала ему со словами: «Возьмите все мои деньги, но не продавайте свою честь и доблесть за гроши людям, которые этого недостойны...». Он расплакался, взял деньги, собрал ордена в ладони и поцеловал их, а потом тихо сквозь слёзы произнес: «Спасибо, дочка».

В такие моменты мне кажется, что я смогу изменить мир. Они дают мне надежду.

Накануне моего 17-летия моя девятилетняя сестра весь день бегала с горящими глазами, так хотела вручить мне подарок. Наутро я, как всегда, пошёл её будить в школу. И сказал: «Ты уже можешь вручить мне свой подарок». Ещё не успев открыть глазки, она потянулась и обняла меня своими маленькими ручками. Потом залезла под подушку и достала конверт с надписью: «Дорогому брату на день рождения!». Открыв, я обнаружил одну купюру в 10 долларов, две купюры в 10 гривен, одну купюру в 2 гривны, одну купюру в 1 гривну. Это были абсолютно все её деньги. Я её крепко обнял и долго так лежал, чтобы она не видела моих слёз...

В торговом центре я случайно подслушал пожилую пару, которая сидела на лавочке. Мужчина посмотрел на женщину и сказал: «Оля, а ведь мы сделали это. Мы постарели вместе».

(Продолжение на стр. 4)

(Продолжение. Начало на стр. 3)

Нашла сегодня мобильник покойного мужа. Зарядила. Оказалось, там есть новые сообщения. Дочка шлёт и шлёт их ему: рассказывает все важные новости и вообще как у нас дела...

Никогда не считала себя даже симпатичной. Недавно мой жених забыл рассоединиться после нашего телефонного разговора. И я слышала, как он рассказывает обо мне соседу по комнате. Какая я сегодня красивая и как ему вообще светло рядом со мной. И как сильно он меня любит. Чего уж тут — я заревела. Первый раз почувствовала себя красивой. Я люблю тебя, Кирилл...

В магазине ко мне подошла малень-

кая девочка и попросила: «Возьми меня на ручки». Я так и сделала, подумав, что она потерялась. Малышка просто обняла меня, а потом спрыгнула. Я устала на неё, а она объяснила: «Хотела, чтоб ты улыбнулась».

Я так и прыснула со смеху.

Я служил в Чечне. При взрыве меня seriously ранило осколками. Ко мне бросился чеченец и вынес меня в безопасное место. И сказал: «Ничего, вернешься домой, всё будет хорошо». Он заметил кольцо у меня на пальце и спас мне жизнь.

Моему брату тринадцать, и у него рак крови. Папа на год взял отпуск, чтобы не оставлять брата одного в клинике. Но ему целый год выплачивали зарплату! В новозеландской полиции служат замечательные люди.

Через три года после смерти бабушки бабушка вышла замуж второй раз. Её новый супруг следит за бабушкиной могилой, сажает свежие цветы. Говорит: «Потому что я люблю его — ведь он так долго дарил ей счастье».

Давно не было такой грозы, как сегодня. На работе сказали, что кто-то оттирается около моей машины. Я бросился на улицу. Всё было по-прежнему, кроме люка в крыше: кто-то задвинул его поплотнее, чтобы машина не пострадала в непогоду.

Дорогие мои, давайте делать друг другу маленькие приятности. От этого не только наши души, но и весь мир станет светлее и добрее.

С глубоким уважением, Илья Шестаков.

О вреде телевизора

Голубой экран в наше время есть в каждой квартире. Часто даже не один. Целые семьи проводят около него всё своё свободное время. Почему люди тратят треть жизни на разглядывание голубого экрана?

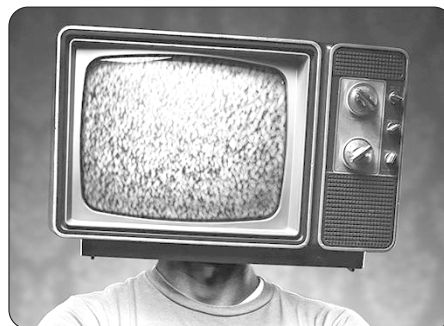
ПОЖИРАТЕЛЬ ВРЕМЕНИ

Старинная фраза «Хлеба или зрелищ!» приобрела в наше время зловещее значение. От голода в странах, с умилением называемых «цивилизованными», уже не умирают. Население предпочитает не выбирать между хлебом и зрелищами. Пульт дистанционного управления, еда и диван — самая популярная форма современного досуга.

Телевизор сродни наркотику. Остановиться невозможно: сериал, потом новости, а за ними кинофильм. Время летит незаметно. Так же незаметно поглощается вредная пища. Глядя в телевизор, люди едят, не замечая ни качества, ни количества поглощаемой пищи.

Среднестатистический житель страны приходит с работы в 18 часов и сразу включает телевизор на кухне, выключая его только после полуночи. В выходные и праздники телевизор в некоторых домах работает сутками.

Уже подсчитано, что люди проводят



у телевизора ТРЕТЬ своей жизни! И при этом постоянно жалуются на нехватку времени..

ПОХИТИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Сейчас модно быть здоровым и спортивным. При этом герои сериалов ведут нездоровый образ жизни: курят, пьют и даже употребляют наркотики. Так на подсознательном уровне закладывается идея о том, что забота о здоровье не обязательна.

При длительном просмотре телепередач ухудшается зрение. Наши глаза приспособлены для того, чтобы постоянно менять фокусировку, разглядывая окружающий мир. Телевизор лишает их этой возможности.

Кроме этого, все заболевания, называемые «эпидемиями современности», связаны с гиподинамией. Гипертония,

инфаркты и инсульты. Ожирение и сахарный диабет. Заболевания вен и суставов. Причина этих болезней в том, что люди всё меньше и меньше двигаются. И при этом всё больше и больше едят около телевизора.

Проводя у голубого экрана несколько часов в день, дети и взрослые зарабатывают атрофию мышц. В результате им трудно сидеть, стоять, а в перспективе и двигаться вообще. Снижается выносливость. Самые простые действия даются с трудом. При этом появляется усталость не только физическая, но и психологическая.

УТРАЧЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Мало кто задумывается о том, что телевизор не может отражать реальную жизнь. Чтобы придать сюжету захватывающую линию, авторы сценариев прибегают к неожиданным поворотам в судьбе героев. В реальной жизни многим людям не хватает ярких ощущений. Но вместо того, чтобы сделать собственную жизнь интересной и захватывающей, люди следят за чужой жизнью, сетуя на то, что их судьба не удалась.

Когда герой сериала добивается успеха, часто создаётся иллюзия того, что сам человек не предпринимал никаких усилий и всё получил «просто так». Ил-

люзии создают и разного рода «звёздные истории». Раскрутка каждого «персонажа» обычно продумана до мелочей. Но любители подглядывать в замочную скважину об этом не задумываются.

Некоторые телезрители начинают сравнивать своих детей или супругов с телевизионными персонажами. Ведь на экране положительный герой часто не имеет недостатков. Поиски «идеального» партнёра, похожего на героя из сериала, заканчиваются конфликтами и одиночеством.

ДОБРОВОЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО

Одиночество – это плохо. Но ведь и телевизор запирает зрителя в четырёх стенах. Причём «затворниками» люди становятся вполне добровольно и осознанно. Некоторые отключают телефон, чтобы «пообщаться» с телевизором.

В современном обществе телевизор заменил многим людям все формы досуга. Куда отправляют родители детей, когда им неохота решать их проблемы? К телевизору! Маленького ребёнка можно надолго «зафиксировать» перед светящимся экраном. Так телевизор заменяет ребёнку маму, папу, игры, книги, физическую активность, прогулки и друзей.

Ни один наркотик, ни одно заболевание не способно так быстро и так прочно изолировать человека от общества. В некоторых семьях практически не разговаривают – совместный просмотр телевизора заменяет общение. Перед экраном люди становятся пассивными. Чувство восприятия времени нарушается. Реальность искажается

ИСКАЖЁННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Поток данных с экрана специальным образом обрабатывается. Он на бессознательном уровне навязывает людям определённые ценности.

Спросите телемана, для чего он ежедневно смотрит новости? Он ответит, что хочет быть в курсе того, что происходит в мире. В каком мире?

По телевизору постоянно рассказывают о войне, смерти, катастрофах, несчастиях, стихийных бедствиях... На одну положительную новость приходится до 7 отрицательных. Такой поток негатива вреден для здоровья. И для

чего нужно знать о том, что происходит в Африке, если не видишь, что происходит в собственном доме?

Язык телевидения – это «картинка» и звук. Они воспринимаются правым полушарием, которое заведует подсознанием. Телевизионная реальность изменяет его, вызывая зависимость, навязывая стереотипы поведения и мышления

ПОРТРЕТ ТЕЛЕМАНА

Телеманы бывают разными. Одни смотрят бесконечные сериалы. Другие ищут «познавательные» программы. Третьих не оттащить от криминальной хроники. Есть фанаты ток-шоу и любители телевикторин. Самые зависимые не выключают телевизор ни днём, ни ночью. Он работает постоянно, «для фона». При этом люди могут параллельно заниматься ещё чем-то.

Хуже всего, когда человек становится «заппингоманом» и без конца переключает телеканалы, посылая в свой мозг кашу из образов и звуков. Эти люди часто не могут вспомнить, что они смотрели, хотя проводят у телевизора сутки.

Любители сериалов, напротив, часто помнят все его подробности. И считают события вполне правдоподобными.

СЕРЕАЛЬНЫЕ СТРАСТИ?

Многие люди уверены, что сериалы довольно точно отражают действительность. Однако это вовсе не так. Герои телесериалов слишком часто теряют детей, гибнут от несчастных случаев, болеют, подвергаются нападениям или погибают.

По данным исследований, более 4% героинь современных сериалов умирают во время родов. На самом деле уже в 1847–1848 годах после того, как доктор Земмельвейс ввёл практику мытья рук врачами перед приёмом родов, смертность матерей в родильных домах сократилась до 2,5%! В 19 веке в Московском родильном доме им. Абрикосовой смертность матерей и младенцев была меньше 1%. А в наше время гибель ребёнка во время родов составляет менее половины процента и происходит только при такой патологии, при которой ранее до родов дело вообще не доходило..

Итак, до реального отображения событий сериалам далеко. Некоторые люди настолько зомбируются сериа-

лами и новостями, что переносят телесобытия в собственную жизнь. Или наоборот, уходят в сериал полностью, забывая о реальной жизни.

УХОДЯ, УХОДИМ...

Телевизор – удобное средство для того, чтобы не заниматься реальными проблемами своей жизни. Женщину могут не устраивать отношения с мужем или с детьми. Но она просто уходит... в телевизор. То же самое можно сказать и про мужчин – лёжа перед телевизором, можно не замечать того, что рушится их брак или бизнес.

Телевизор – это удобное средство психологической защиты, определённый стереотип поведения, предохраняющий от психологических неприятностей. Глядя на экран, можно забыть о существовании проблемы и о необходимости её решать. Но проблема никуда не уйдёт. Рано или поздно решение принимать придётся. Или его кто-то примет без вас. И оно вас может не устроить. А виноват будет... телевизор

НАСКОЛЬКО СИЛЬНО Я ВЛИП?

Многие люди при отказе от просмотра телевизора испытывают самую настоящую психологическую «ломку». Они испытывают боль в самых разных частях тела. Они не находят себе места, не знают куда пойти и чем себя занять. Телевизор подчинил себе их психику.

Чтобы понять, насколько сильно лично вы зависите от телевизора, попробуйте отказаться от его просмотра. Сколько времени вы сможете не подходить к нему вообще? День? А два? А неделю? А месяц? Сможете не смотреть его вообще?

Если вы поняли, что зависите от телевизора настолько, что не можете прожить без него ни дня, то признайте: вам нужна помощь. И обращайтесь к профессионалам-психологам. Если же вы можете обходиться без говорящего ящика, но при этом испытываете психологический дискомфорт, то начинайте вспоминать, какие занятия доставляют вам удовольствие. Возможно, что вам придётся уделить какое-то время на поиск интересного занятия. Но ведь ваша жизнь того стоит

Наталья Розина

Дети и гаджеты. Быть или не быть

Заходим в кафе поужинать и везде видим семьи с детьми. Каждый ребёнок в планшете. Даже если он еще толком ходить не научился, я уж молчу про тех, кто постарше. Чтобы сидел тихо и не мешал родителям. Родители радостно отдыхают, а дети со стеклянными глазами смотрят свинку Пеппу, каких-нибудь Лунтиков и ещё что-нибудь. Наши дети – безо всяких устройств, поэтому шумные, живые, бегают иной раз по кафе, особенно если еду пока не принесли.

С раннего детства дети просят у Деда Мороза планшет, а родители радостно эту просьбу выполняют. Даже в начальной школе многие дети уже не просто с телефонами, а со смартфонами. И попробуй не купи, ведь у всех есть! В жизни современных детей гаджеты появляются очень рано. Мультки им включают уже с года, в этом же возрасте дают побаловаться планшетом.

Это вроде как удобно для папы и мамы – немного тишины и покоя. Но за все есть своя цена!

Пока дети маленькие, это умиляет, вызывает восхищения, мол, какой прогрессивный ребенок растет! А потом ему исполняется 12–13–14, и его никак не достать из виртуальной реальности, и уже этот вопрос не решить запретами. Уже появился и сформировался устойчивый вкус.

Когда-то у нас тоже было так принято, у старшего iPad появился в пять лет (бабушка подарила), среднему было два с половиной, когда мы купили ему свой планшет, чтобы они не дрались за него. И да, было в этом особое удовольствие. Сидишь в кафе и тишина. Можно и поесть, и поговорить. Иной раз даже можно забыть, что где-то есть дети. Как будто мы вдвоём, у нас романтическое свидание.

Старший умело орудовал «злыми птицами», мастерски проходя самые сложные уровни, средний забрасывал лягушке в рот леденцы. А мы думали, что все хорошо и правильно. Время такое, когда без этого никуда и никак! Иной раз планшеты здорово выручали – в парикмахерской, например, или у врача во время сдачи анализов.

Мы долго убеждали себя, что это полезно

- старший именно так выучил все буквы
- очень хороший стимул – сделай это, я тебе планшет
- есть много развивающих приложений
- иногда очень хочется тишины, и планшет выручает
- технологический век – дети должны быть готовы!!

Период, когда мы так жили, продлился полгода. У старшего чуть больше (он раньше начал).

Но потом открылись и минусы. Достаточно серьезные. На которые закрывать глаза не получалось.

- Зависимость. Дети не могли без планшетов, как маленькие наркоманы. Истерики, если им не давали, кричали. Искали их, отказывались отдавать, даже если договаривались на всего одну игру.

- Лучшим другом становился именно планшет. Не мама и папа, не брат, не другие люди – а железяка, без которой из дома выйти было невозможно.

- Планшет не надоедает. Он затягивает, и момента, что ребёнок сам его отдаст – не случается. Даже если оттуда удалить все игры, они находят какие-то другие возможности там потратить время.

- Потеря интереса к реальной жизни. Да, они могли сидеть в планшете, когда рядом был целый мир. Не плавать в бассейне или море, не лазить по деревьям, не копать ямы, не бегать за жуками. Сейчас я наблюдаю иногда «гуляющих» детей – которые выходят на улицу и сидят в планшетах, воздухом дышат называется.

- Мнимая успешность. В планшете быть успешным легко. Выучи, на какие кнопки нажимать – и все, ты молодец. В реальности же совсем иначе, больше вариантов. Совершенно иначе нужно идти к успеху, планшетные навыки не пригождаются, а только мешают. В реальной жизни дети чаще начинают пасовать перед трудностями.

- Нет общения внутри семьи. Да,

это самое грустное. Сидишь за столом, а все в гаджетах. И общаться не о чем и незачем. Сперва ты их занимаешь, чтобы они не мешали поговорить, а потом они уже и не хотят с тобой общаться.

- Портится зрение. Нагрузка на глаза огромная. Экран слишком близко. Посидит полчаса, и уже глаза уставшие.

- Копятся эмоции. Во время сидения за экраном работает ум, появляются эмоции, а тело – не участвует. Поэтому после случается взрыв, когда ребёнок огромный объём эмоций проживает за маленький промежуток времени. Разрядка.

- Разбалансировка тела. Ребёнок перестаёт ощущать своё собственное тело и его сигналы. Некоторые даже забывают до туалета дойти. А многие просто не чувствуют самих себя на телесном уровне. Как будто есть только голова и пальцы, ведь только они активно участвуют в гаджетомании.

- Чем раньше ребенок приучается к гаджетам, тем быстрее и сильнее формируется привязанность.

- Это очень легкий уход от реальности. Слишком легкий. Даже физически никуда перемещаться не нужно. Столкнулся со сложностями – уйди в виртуальную реальность.

И мы решили отказаться от такого способа занять детей. Совсем. На нашу удачу у младшего планшет сломался. Мы просто не стали его чинить. Планшет же старшего был случайно (или неслучайно?) сломан папой и починке даже не подлежал. Мы не стали покупать новые «занимашки»..

Хотя было сначала очень непросто. Мы столкнулись с рядом трудностей:

- Как пережить эту страшную ломку?
- А чем их занять, когда это нужно? В аэропорту, кафе? Как теперь стричь тех, кто этого не выносит?

- Как справиться с атакой на наши телефоны? Они ведь так похожи, только меньше.

- Как вернуть их интерес к реальности?

- Как без гаджетов продолжать их развитие и обучение?

• И имеем ли мы право отбирать у детей iPad, если сами часто сидим в iPhone?

Задача была сложная, но творческая. Со средним сыном было проще — ему все-таки было три с небольшим, стаж был всего полгода. Старший в свои семь сопротивлялся намного сильнее. Это было трудно, но оно того стоило. Прошло уже три года — и я вижу, что все это было не зря и очень вовремя.

Да, пришлось пережить непростые времена. Да, тишины в доме стало намного меньше. Да, в кафе часами уже не посидишь и часто не поговоришь. Да, нужно придумывать им занятия в сложных местах, носить с собой карандаши и раскраски, например. Да, приходится и самим меньше сидеть в экранах и перестать играть (а ведь когда-то мы так здорово с мужем гоняли «по сетке!»). Да, какие-то вещи как буквы или цифры приходится учить с ними самим и превращаться в попугаев. Да, теперь iPad не может себе купить даже папа. Но оно того стоит.

Да, отдельно выделяю вопрос воспитания себя. Потому что дети многие модели берут с родителей — так или иначе.

Как я уже сказала, мы сами перестали играть в игры — несмотря на то, что нам это тоже нравилось. Мы стали использовать телефоны только для рабо-



ты. И теперь ребенок может заглянуть в экран, увидеть там какие-то буквы и цифры, узнать, что мама, например, так работает (набирает статьи в заметках), а папа отвечает на письма. Это уже не так интересно и не так манит. Даже при таком использовании гаджетов, все равно приходится постоянно себе напоминать о том, что неплохо было бы убрать их прямо сейчас — за столом, в кровати, на улице. Поэтому воспитывать самих себя приходится еще серьезнее.

Скажу сразу — мультики смотрим, о них мы поговорим чуть дальше, пока давайте разберемся с планшетами и смартфонами.

Освоить гаджеты они успеют всегда, но успеют ли они получить заряд любви к реальной жизни? Или вы правда думаете, что бабушки и дедушки все это освоить могут за неделю, а дети, кото-

рым будет, например, по 20 — уже нет? Научатся ли они общаться, любить и жить в этом реальном мире? Научатся ли себя слышать, чувствовать, жить в гармонии с телом? И кто будет заниматься их воспитанием? Мы? Или кусок железа?

Прошло уже три года. Лука до сих пор не знает, что iPhone можно играть, как им управлять, и до двух лет вообще не смотрел

мультитки. Да и сейчас мультикам он предпочтёт ковыряния в земле. Старшие же могут потыкать в iPad где-то в магазине техники, но спокойно уходят оттуда, не прося домой такую же штуку. И даже на детей с гаджетами смотрят спокойно, без зависти и без залипания в чужом экране.

А лучший гаджет — это природа. Океан, деревья, песок, трава, цветы, фрукты, земля, солнце, реки, снег, животные. Это всегда на пользу, развивает в детях столько всего, что перечислить не хватит пальцев.

Пройдет время — и конечно, у каждого из них появится телефон.

Вопрос лишь в том, как они будут его воспринимать — как легкий способ ухода от реальности? Или как инструмент, с помощью которого можно работать, звонить, писать смс, фотографировать?

Ольга Валяева

Трезвость и пьянство — расставим все точки над «и»

Хотим продемонстрировать как меняются понятия и манипулируют сознанием людей. Запомните, алкоголь — это не продукт питания и не продукт пищевой промышленности, как заверяют большинство официальных источников сегодня. Алкоголь — это наркотическое сильнодействующее вещество с использованием этилового спирта и химических примесей.

ДАВАЙТЕ РОЗСТАВИМ ВСЕ ТОЧКИ НАД «И»

1. Алкогольные яды не должны находиться в продуктовых магазинах, это не продукты питания и приравнивать одно к другому — является невежеством или целенаправленной

диверсией. В современных магазинах алкогольным ядам отводятся лучшие места с точки зрения маркетинга (специалисты подтвердят — спросите). Алкогольные яды размещают на самых заметных стеллажах близ входа и которые нельзя миновать не заметив.

2. Термин «спиртные напитки» — также является подменой понятий. Спирт и спиртосодержащие вещества не могут называться напитками (от слова пить), и могут использоваться лишь в технических целях или для наружного употребления. Приравнивать наркотическое вещество к напиткам — также является невежеством или диверсией.

ГОВОРИТЕ ПРАВИЛЬНО И УЧИТЕ ЭТОМУ СВОИХ ДЕТЕЙ!

3. Борьба с пьянством велась издавна и наши предки хорошо знали как это губительно сказывается на судьбе отдельной личности, семьи, общества и государства в целом. Больше всего от пьянства взрослых страдают дети.
4. Употребление спиртосодержащих ядов на свадьбах является огромной глупостью. Начинать совместную жизнь молодых с распития наркотиков, которые являются первой причиной развала семей во всём мире, — невежество! Устраивайте трезвые свадьбы, показы-

(Продолжение на стр. 8)



(Продолжение. Начало на стр. 7)

вайте детям правильный пример. И не бойтесь быть осуждёнными родственниками, привыкшими вливать в себя яды. Это начинается ваша совместная семейная жизнь с женой или мужем, это ваш день и вы приглашаете на свой день дорогих гостей, вы же и устанавливаете правила. Если кому-то важнее вместо того, чтобы порадоваться за

молодых и поддержать их, - употребить алкояды, то такого человека может не стоить вовсе приглашать на это торжественное событие.

5. Государство и министерство здравоохранения не заинтересовано в оздоровлении людей. Пора бы это уже уяснить. Государству нужны легкоуправляемые и легкоманипулируемые недумаящие граждане. Министерству здравоохранению нужны больные, подсаженные на «химическую иглу» люди, с которых можно изымать прибыль. Именно по этому происходит тотальная пропаганда алкоголя во всех средствах массовой информации: фильмы, мультфильмы, передачи, сериалы, новости, газеты, общественные мероприятия и интернет.

6. На государственном уровне также были внесены соответствующие измене-

ния в гости (смотрите изображение). Этиловый спирт всего за 20 с лишним лет из опаснейшего наркотика стал обычной жидкостью. Если вы думаете, что подобные документы правятся легкомысленно, то вы заблуждаетесь. Это сделано с определёнными намерениями легализации и тотальной пропаганды наркотических ядов.

7. При желании просмотрите лучшие лекции на тему трезвости Владимира Григорьевича Жданова - уделите своё драгоценное время на прослушивание и просмотр этих лекций, ваша жизнь не будет больше прежней.

Пора пробуждать наш великий народ. Кроме нас самих это никто не сделает. Здоровый образ жизни и абсолютная трезвость в каждый дом.

Валентин Беликов

Год без брюк: год чудес и новых впечатлений

30 ПРЕИМУЩЕСТВ ЮБКИ ПЕРЕД БРЮКАМИ

Год назад я выбросила последние брюки. И этому событию я посвятила сегодняшнюю статью. Она не совсем обычная. Я просто хочу с вами поделиться своими открытиями этого года.

Перейти на юбки я решила ещё года два назад. Во время беременности я старалась носить туники и платья. И постепенно я просто перестала покупать себе джинсы и брюки.

Но после родов оставалась маленькая проблема — те джинсы, которые у меня уже были до беременности, победили всю остальную одежду.

Гораздо проще натянуть джинсы и свитер, спортивные ботинки и куртку. И всё. Особенно с маленьким ребёнком. А с двумя маленькими детьми... Особенно, когда лень задумываться о своём внешнем виде.

Но случилось чудо. И джинсы были порваны. Тогда передо мной встал выбор. Купить новые джинсы... Или пойти по пути, который я уже выбрала...

В общем, вместо джинсов я купила два платья. Потом ещё два... И ещё...

Я хочу поделиться с вами, что этот год дал мне. Мне, моей семье, детям.

1. В юбке гораздо проще отказаться

от мужских дел. Тащить из магазина тяжёлые пакеты в длинном сарафане, по меньшей мере, неудобно. А к тому же некрасиво. Да и незачем. Скорее всего, кто-то придёт на помощь.

2. Надевая юбку и туфли, я сразу замечу, как меняется моя осанка и походка. Казалось бы, не такая большая перемена снаружи, и такой огромный сдвиг внутри. Всего лишь другая одежда, но ощущения очень и очень разные.

3. Дети в диком восторге от длинных юбок. Старший играет в них в прятки. Маленький постоянно играет в домик.

4. Надев платье, сразу хочется и волосы в порядок привести, и макияж сделать. Это требует начать заботиться о себе. Требуется больше времени и сил потратить до того, как выйдешь из дома, но оно того стоит.

5. Мужу очень нравлюсь я в платьях. И если раньше нужно было долго просить новый свитер, то сейчас он постоянно спрашивает — может быть, тебе купить ещё одно платье? Или может быть, тебе нужны новые бусы?

Мы стали гораздо меньше ссориться. И ссоры стали проходить легче и быстрее. Мне стало проще плакать во время ссоры,

а не орать, как раньше. Примирение тоже случается гораздо быстрее, чем раньше.

7. Я вообще стала меньше раздражаться, злиться, ныть, ругаться и испытывать другие неприятные чувства. Словно ситуаций для их проживания стало меньше.

8. Вокруг меня начали случаться маленькие чудеса. Например, я нашла линию своего папы, и надеюсь скоро познакомиться с ними и побывать на его могиле. А искала их я больше 5 лет.

9. Муж гораздо чаще дарит мне цветы и делает подарки. За прошедший год он подарил мне всё то, о чём я мечтала все эти 7 лет. Может, потому, что я научилась просить, вдохновлять и благодарить?

10. Мне стало проще просить. Просить о помощи, просить подарков, просить денег, просить внимания. Просто, по-девчачки, мило, с улыбкой...

11. За этот год муж минимум в два раза увеличил прибыль и заработок. При этом отказался от тех проектов, которые тянули из него энергию. И начал развивать те, которые давно хотел развивать. А это даёт ему ещё больше сил и радости.

12. Вместе с платьями ко мне пришли и аксессуары. Теперь я понимаю, что женщину во многом делают эти

маленькие штучки – серёжки, бусики, шарфики... И только ими можно постоянно преобразовать свой образ.

13. Мне стали уступать место в транспорте. Не потому, что я беременная или с ребёнком. А потому что выгляжу, как женщина. И что удивительно – места уступают мужчины.

14. В юбке зимой теплее. Потому что я ношу высокие сапоги и длинный пуховик. И получается гораздо теплее, чем джинсы, куртка и ботинки.

15. Изменился мой гормональный фон. Гораздо меньше растут волосы на ногах, например. Менее болезненно проходят женские дни. Состояние кожи и волос практически идеальное.

16. В этот раз у меня нет проблем с грудным вскармливанием. Сколько лактозастов и прочей ерунды я пережила со старшим сыном, которого и кормить долго не получилось! А в этот раз ни одного застоя, никаких проблем.

17. Я подружилась с рукоделием. Раньше было убеждение, что мои руки растут не из того места. А сейчас я плету мандалы, немного шью и вышиваю – и всё это теми же самыми руками, которыми раньше даже аппликацию сделать не могла.

18. Мне проще заниматься женскими делами. Одежда – и к плите, на кухню, за уборку. Этот процесс проходит проще и с большим удовольствием.

19. Стало гораздо проще развивать женские качества. Проще быть ласковой и доброй, когда на тебе лёгкий сарафан. И практически невозможно быть послушной и мягкой в грубой джинсе.

20. Я перестала вкалывать. Если раньше я очень много делала в плане работы – помогала мужу тут и там, делала за него это и то, и полностью выматывалась – сейчас я занимаюсь только тем, что моё. И ещё тем, что мне нравится. Даже мысли не возникает навалить на себя кучу работы и тащить её за всех.

21. Я вижу, как мной любят на улицах. И мужчины, и женщины, и даже бабушки. Особенно, когда я иду, нет, плыву, в длинном сарафане и двумя детьми...

22. Слишком мало на улицах женщин в юбках и платьях. Поэтому я действительно выделяюсь. Учítывая, что я ношу не короткие мини, а шикарные длинные юбки, которые так приятно

шелестят и драпируются при ходьбе.

23. У меня не возникает даже мысли купить брюки. В магазинах я прохожу эти отделы насквозь, даже не замечая, что там есть.

24. У меня действительно стало больше энергии и сил. Даже несмотря на то, что детей теперь двое. Я больше успеваю, гораздо больше. При этом энергия во мне копится Лунная. Совсем другая, чем раньше.

25. Я начинаю чувствовать текучесть женской энергии – её мягкость и плавность. И гораздо проще доверяться жизни и плыть по её течению.

26. Я по-другому начала относиться к Богу. Ко всем ритуалам, правилам, знаниям. Мне захотелось идти вглубь, узнавать о Боге больше и укреплять свою Любовь к нему. Это странно звучит, но я сейчас гораздо больше чувствую связь с ним, чем год назад. Возможно, недаром во многих религиях женщинам запрещают носить брюки?

27. У меня появилось много подруг – хотя раньше это действительно была проблема для меня. Я стала легче сблизиться с женщинами, мне стало проще общаться с ними. А кроме того – я начала получать об этого удовольствие.

28. Я поняла, что означает чувствовать себя Женщиной. Увидела положительные стороны Женской природы – и самое важное – смогла почувствовать на себе разницу.

29. Именно в этом году я и начала писать статьи. Вести расстановки. Группы для женщин. Я наконец-то смогла найти себя, найти свой баланс между семьёй и самореализацией, саморазвитием и благотворительностью. Это ни с чем несравнимые ощущения.

30. И я, наконец-то, могу сказать, что я действительно счастлива. Внутри меня есть этот свет, есть это ощущение вечного счастья, свойственного каждой душе. И даже если события во внешнем мире не радостные, мой свет остаётся со мной. Практически всегда.

На всех женских группах первое упражнение – которое я всегда даю – это ношение юбок. Мне хочется однажды выглянуть в окно – и не увидеть там ни одной женщины в брюках. Вот такая простая мечта.

Я могла бы написать ещё столько же пунктов, потому что этот год очень многое изменил в моей жизни. Может быть, это просто астрологический период. Или ещё что-то там. Но так совпало, что именно год назад я похоронила свои последние брюки.

И я вижу эту простую взаимосвязь. Мне стало проще следовать своей природе, проще быть Женщиной, вести себя как Женщина, идти Женским путём.

И больше всего меня радует, что вокруг меня все больше женщин рискуют и выбрасывают брюки. Переходят на платья... и получают похожие результаты.

Да здравствуют платья и юбки, аксессуары и причёски, Лунная энергия! Всё женское – женщинам. Всё мужское – в том числе брюки и ответственность – давайте, наконец, отдадим мужчинам.

Мы можем изменить мир. По-женски. Просто занимаясь своим делом. Оставаясь Женщинами.

И я желаю нам всё-таки изменить этот мир. По-женски.

Ольга Валяева.



А что я один могу сделать?

1. Перестань покупать и употреблять алкоголь, сигареты и прочие наркотические вещества.
2. Лечись народными методами, травами, а не таблетками и микстурами, от которых толку нет.
3. Ходи пешком как можно больше и занимайся физической культурой.
4. Отдыхай душой и телом на природе, а не в ночном клубе, баре и т. д.
5. Не бери кредиты и деньги в долг, это всегда плохо заканчивается, лучше накопи деньги на что-то действительно полезное и нужное.
6. Кушай то, что растёт в огороде, а не лежит на полках в магазинах и выращено в лабораториях на химических удобрениях.
7. Живи за городом, там свежий воздух, спокойно, красиво, никто не мешает.
8. Заведи настоящие отношения с противоположным полом и будь верен своей половинке.
9. Не смотри пустые и глупые фильмы, программы по телевизору и картинки в интернете. Вместо этого



- изучай полезную информацию, которую можно применить во благо в этой жизни.
10. Делись мыслями, открытиями и информацией с теми, кто тебя окружает и кого ты уважаешь. Развивая других, ты развиваешься сам.
 11. Помогай другим, если у тебя есть такая возможность — всего одно действие может спасти чью-то жизнь.
 12. Помни свои корни и быль своего народа, используй прошлый опыт предков, не повторяй их ошибок.

13. Изучай новые технологии, в том числе, информационные. Используй их во благо себе и миру.
14. Развивай свою духовность и думай о том, что ты оставишь после себя своим детям и внукам.
15. Береги природу и приумножай её богатство, а не будь паразитом на теле Земли.
16. Ищи единомышленников, заводи новые знакомства. Хорошие друзья — это великое богатство.
17. Поддерживай отечественного производителя, открывай свои производства полезных товаров.
18. Исследуй ту местность, в которой живёшь.
19. Помогай от души и безвозмездно. Отданная энергия всегда возвращается.
20. Живи по совести и будь радостным.

Вся твоя жизнь на 90% зависит от тебя самого и лишь на 10% от обстоятельств, которые на 99% зависят от тебя..

<https://gazeta.bytdobru.info/statya/9087-a-chto-ya-odin-mogu-sdelat>

О чём жалеют старики на пороге вечности

*Записки волонтера
из Дома престарелых*

ОНИ РОДИЛИ СЛИШКОМ МАЛО ДЕТЕЙ.

«Знаете, Анечка, я сейчас так жалею, что мы тогда не родили дочке братика или сестричку. Жили мы в коммуналке, впятером в одной комнате с моими родителями. И я думала — ну куда ещё одного ребёнка, куда? И эта спит в углу на сундучке, потому что даже кровать поставить негде. А потом мужу по служебной линии выделили квартиру. А потом — другую, побольше. Но возраст был уже не тот, чтобы рожать».

«Сейчас думаю: ну вот почему я не родила даже пятерых? Ведь всё было: муж хороший, надёжный, добытчик, «каменная стена». Работа была, детский сад, школа, кружки... Всех бы вырастили, подняли на ноги, в жизни устроили. А мы просто жили как все: у всех ребёнок один, и у нас пусть будет один».

«Видела, как мой муж нянчится со щенком, и подумала — а ведь это в нём нерастратенные отцовские чувства. Его любви на десятерых бы хватило, а я ему родила только одного...».

ОНИ СЛИШКОМ МНОГО РАБОТАЛИ В УЩЕРБ СЕМЬЕ.

«Работала я кладовщицей. Всё время

на нервах — вдруг недостачу обнаружат, на меня запишут, тогда — суд, тюрьма. А сейчас подумую: и зачем работала? У мужа-то хороший оклад был. А просто все работали, и я тоже».

«Тридцать лет я проработала в химической лаборатории. Уже к пятидесяти годам никакого здоровья не осталось — потеряла зубы, желудок больной, гинекология. И зачем, спрашивается? Сегодня моя пенсия — три тысячи рублей, даже на лекарства не хватит».

В старости, оглядывая прожитую жизнь, многие просто ума не могут приложить, зачем за эту работу держались — часто неквалифицированную, непрестижную, скучную, тяжёлую, низкооплачиваемую.

ОНИ ПОКУПАЛИ СЛИШКОМ МНОГО НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ.

«Видите, у нас в буфете стоит немецкий фарфоровый сервиз на двенадцать персон. А мы даже никогда в жизни из него не ели, не пили. О! Давайте возьмём оттуда по чашке с блюдцем и выпьем из них чаю, наконец. И для варенья розетки выберите самые красивые».

«Мы с ума сошли по этим вещам, покупали, доставали, старались... А ведь они даже не делают жизнь комфортнее – наоборот, они мешают. Ну зачем мы купили эту полированную «стенку»? Всё детство детям испортили – «не трожь», «не поцарапай». А лучше бы стоял тут самый простой шкаф, из досок сколоченный, зато детям можно было бы играть, рисовать, лазать!».

«Купила на всю зарплату финские сапоги. Мы потом целый месяц питались одной картошкой, которую бабушка из деревни привезла. И зачем? Разве кто-то когда-то стал меня больше уважать,

лучше ко мне относиться из-за того, что у меня сапоги финские, а у других – нет?».

ОНИ СЛИШКОМ МАЛО ОБЩАЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ, ДЕТЬМИ, РОДИТЕЛЯМИ.

«Как бы я хотела сейчас увидеть свою мамочку, поцеловать её, поговорить с ней! А мамы уже двадцать лет нет с нами. Я знаю, что когда не будет меня, моя дочка будет точно так же тосковать, ей будет точно так же меня не хватать. Но как ей это объяснить сейчас? Она так редко приезжает!».

«Родила я Сашеньку и в два месяца отдала в ясли. Потом – детский сад, школа с продлёнкой... Летом – пионерский лагерь. Однажды вечером прихожу домой и пони-



маю – там живёт чужой, совершенно мне не знакомый пятнадцатилетний человек».

Анна Аникина

Физическая культура

В продолжение темы (начало <http://mir-zdravie.com.ua/blog/lekarstvennye-sborny/>)

Прежде чем начать разговор о лекарственных травах, коснусь ещё одной очень важной составляющей нашего здоровья – физической культуры.

Именно культура, которая перерастает в привычку. Её необходимо прививать с детства.

По моим наблюдениям, те, кто в детстве ходили на секции, занимались различными видами спорта, даже отойдя далеко от спорта в сторону сидячей взрослой жизни при необходимости (когда уж совсем прижмёт), гораздо легче включаются в обратный оздоровительный процесс.

Важно выработать привычку. Это как прививка от лени. Каждый день, это маленький шаг вперёд.

Если сложно себя заставить, если ум шепчет: «Ну давай завтра, ведь от одного денёчка ничего не изменится,

правда?» - Неправда. Леня уже отовела свою территорию внутри тела.

Тогда повесьте мотивирующий плакат))

Физические упражнения – это огромная кинетическая энергия, которая заряжает на весь день, создаёт настроение, настраивает на доброжелательность. Это ощущается после первых же попыток войти в поток здоровья. И вы тут же почувствуете обратную волну от окружающих.

Это невероятно приятный обмен!

Особенно нужно заставлять себя, когда кажется нет сил. Молодым мамочкам, уставшим от маленьких детей и морально и физически. Тем более ложитесь на коврик рядом и растягивайтесь, играйтесь. Энергии только добавится, и сил на мамские дела.

Тем, кто занимается физическим трудом в саду, на огороде, при строительстве своего дома...

Даже находясь почти целый день на целительном свежем воздухе (и к Твор-

цам Родовых поместий особо относится. Те, кто читают, поймут).

Отвлекитесь от важного созидательного труда и доставьте радость телу.

А знаете, какие самые частые вопросы от мужчин в моём магазинчике? Чем Вы можете помочь от простатита?

Отвечаю: лучшее предупреждение болезни – велосипед, или лошадь (если есть возможность). Представляете, все наши мужчины на лошадях! И с детками – картина!

Ну а при болезни в следующих статьях рассмотрим и этот вопрос.

А от женских болезней и раннего, болезненного климакса – любимый муж, (с лошадью, ну или велосипедом). И вам велосипед пусть подарит!

Человеку в возрасте за... понятно, почему эти маленькие шаги так важны. С каждым днём к упущенному всё сложнее вернуться. В молодости тело ещё хорошо себя чувствует по инерции

(Продолжение на стр. 12)

(Продолжение. Начало на стр. 11)
заложенного здоровья родителями. Это все поколения наших здоровых прабабушек и прадедушек, правда последнее поколение этот подарок изрядно подпортили.

И каждый шаг к гибкости, чем старше, тем труднее. Когда училась в школе, у нас был спецкласс по плаванию. 2 тренировки в день по 1.5 часа.

И в спорт. зале перед бассейном я не понимала, зачем нужны эти дурацкие, лёгкие упражнения: покрутить руками, прыжки на месте, наклоны и т.д. В молодости и так здоровья на всё хватает и тело ещё гибкое. После 30 лет кажется, что вот, захочу в любой момент могу вернуться к упражнениям. И тут начинается, посидел за компом, за рулём; понаклонялся в огороде, воды в ведрах поносил – зажимы: шея и поясница первые, а дальше поехали...

Вот тут-то плакат и пригодится!

А в 50 попробуй попрыгай со скакалкой (кое-кто и уписается), и руками не просто покрутить, поприседать (у кое-кого коленки хрустят и не сгибаются). Я не говорю уже про отжимания и пресс. Так что думайте. Мне есть с чем сравнивать.



Наши дети, когда были маленькие привыкли к постоянным семейным походам, спортивным играм, купанию в речке круглый год вместе с родителями.

Выросли и посмеивались, зачем маме с папой ещё бегать, заниматься спортом?

И вот, когда сын уже работает и степени свободы уменьшились, и спинка даёт о себе знать он вспомнил и о любимом баскетболе (даже время стало находиться), и о родителях, которые всё таки молодцы (оказывается). Так что пример действует. И дочь – студентка, сидя за партой по

3-4 пары тоже уже перестала возмущаться, что физкультуру или фитнес (на выбор) на 4 курса продлили.

С младшей дочерью мы и так по долгу службы постоянно специальные упражнения делаем.

Так что желательно привычку к физическим упражнениям и постоянному движению закладывать в детстве, и что важно своим примером.

И я, пока сидела за клавиатурой и писала статью уже чувствую потребность лечь на коврик и размять спину.

Чего вам и желаю

Алина Лисенко.

Компост - самое дешёвое удобрение

Растениям нужны питательные вещества. Купили, дорого заплатили, переживаем, что переплатили, чтобы не украли... Многие применяют исключительно минеральные удобрения. Однако спустя несколько лет садовод-огородник вдруг замечает, что урожайность почвы понизилась, растения слабеют и растут все хуже и хуже. Почва не держится в комке, становится либо песчаной, светлой, либо твердой, легко покрывающейся коркой.

ОРГАНИЧЕСКИЕ УДОБРЕНИЯ

Предотвратить ухудшение качества почвы можно только применением органических удобрений. Их нетрудно приготовить самим, используя доступные материалы, которые есть в любом хозяйстве и его окрестностях.

Каждый вырванный сорняк, каждый отцветший цветок, скошенная трава, опавшая листва — это настоящие сокровища, которые неразумно выбрасывать за забор или сжигать. Ведь каждое растение извлекает из почвы и накапливает в себе вещества, необходимые для роста и развития.

После компостирования растительных отходов эти вещества можно вернуть земле..

Так отходы превращаются в ценное удобрение.

Хорошо приготовленный компост по питательной ценности лишь немного уступает навозу, а с определенной точки зрения даже его превосходит. Большую часть питательных веществ, содержащихся в навозе, растения не могут усваивать сразу. И лишь после разложения навоза в почве они ста-

новятся доступными для растений. В компосте же значительное количество питательных элементов уже доступно для усвоения. Поэтому после внесения компоста его положительное влияние на развитие растений будет заметно гораздо быстрее, чем после использования навоза. Питательная ценность компоста напрямую зависит от закладываемых в него компонентов.

Хорошо созревший компост — это почти не имеющая запаха рассыпчатая масса с большим содержанием перегноя, который придает ей темный цвет. Хороший компост годится для удобрения как перед посевом и посадкой растений, так и в период их вегетации. Однако, несмотря на ценность компоста как удобрения, нормальные компостные кучи в наших хозяйствах встречаются нечасто. Скорее можно увидеть бес-

порядочное нагромождение отходов или откровенную кучу мусора. А ведь приготовить компост совсем нетрудно, нужно только систематически и вовремя выполнять все работы.

ВСЕ ОТХОДЫ — В КОМПОСТ

Для компоста годится все, что содержит органические вещества. После компостирования все это наверняка будет иметь питательную ценность. В первую очередь это всевозможные кухонные отходы растительного происхождения (очистки, остатки овощей/фруктов/ягод).

Подробнее смотрите вебинар на эту тему.

Ценное сырье для компоста — сорняки и скошенная трава. Для компостирования пригодны только молодые сорняки, лучше те, которые еще не зацвели. В них максимум полезных веществ. Траву, скошенную на дорожках или газоне, имеет смысл тщательно собрать и тоже использовать для компоста.

В садах и на огородах есть много органических остатков, пригодных для компостирования: летом это отцветшие цветы, которые мы срезаем, чтобы не портили вид сада; осенью — ботва и засохшие растения.

Часто бывает, что участки расположены вблизи водоема, берега которого поросли камышом. Это настоящий подарок судьбы! Поздней осенью камыш можно скосить, измельчить и добавить в компост. Но еще лучше укрыть им кусты и деревья на зиму или накрыть компостные кучи, а весной, измельчив, отправить в компост.

Осенний пейзаж ассоциируется у нас с дымом костров. Но сжигать стерню, опавшие листья — это ПРЕСТУПЛЕНИЕ, куда правильнее добавить их в компост. Вполне можно еще и нагрести листьев в ближайшем леске.

Для компоста великолепно подходит солома любых злаков и рапса, а также мякина, оставшаяся после обмола зерна.

Ценное сырье для компоста — ил из пруда, так называемый сапропель. Кроме частиц почвы он содержит много неразложившейся органической субстанции (погибших растений и животных).

Хорошим сырьем для компостирования является торф, а также птичий помет и навоз крупного рогатого скота и лошадей.

Помёт и навоз надо использовать только органический, т.к. удобрения с традиционных ферм — сборище патогенов, антибиотиков, гормонов роста. Один вред от такого сырья.

На деревообрабатывающих предприятиях можно приобрести кору хвойных и лиственных деревьев. После измельчения ее также можно использовать для приготовления компоста.

Добавив в компост специальные микроорганизмы (Бокаши, Эмочку-Оригинал, Симбиотик) или ферменты (Оксизин), вы ускорите процесс компостирования с 1 года до 1,5 месяца, также устраните неприятный запах и сохраните максимальное количество полезных веществ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПОСТА

Компост — прекрасное удобрение для любых видов почвы. В сухих песчаных почвах он увеличивает содержание перегноя и способность почвы удерживать влагу. На тяжелых почвах предотвращает образование корки и уменьшает высыхание поверхности. С компостом мы вносим в почву довольно много питательных веществ, улучшая тем самым условия роста и развития растений. Его используют для питания любых растений, особенно овощных и декоративных, выращиваемых в грунте, парниках или теплицах.

Это удобрение применяют не так,

как другую органику. Его не прикапывают, а рассыпают по разрыхленной почве и тут же перемешивают с ней.

У этого удобрения есть весьма ценное качество — с ним тяжело переборщить: даже слишком большое его количество не вредит растениям.

КОМПОСТ ДЛЯ «ЛЕНИВЫХ»

Как готовит компост Природа? Все, что отмирает, падает на поверхность земли, там перегнивает и превращается в плодородную почву. Она кормит новые живые существа, потом они снова возвращаются в почву. Некоторые земледельцы оставляют остатки растений после уборки урожая прямо там, где они росли. Так из того, что обычно выбрасывают, получают одновременно мульчу и удобрение. Дополнительная выгода — не надо переносить растительные остатки с грядки на компостную кучу. Этот процесс называется трансформация стерни (деструкция)..

Компостирование органических отходов — очень нужный процесс для окружающей среды. Отходы — были и будут, и их нужно утилизировать. Также компостирование снижает потребность в химических удобрениях — это уменьшает затраты на выращивание овощей, фруктов и ягод; меньше страдает экология. Создание компоста выгодно всем: и людям, и растениям, и среде.

Коллектив Клуба
Органического Земледелия,
<http://preview.mailerlite.com.ua>



Дом из самана: практика

Почва в нашем родовом поселении Росы (Киевская обл., Кагарлицкий район), глинистая. Причём глины встречаются самые разные. Поэтому мы выбрали строительство дома по саманной технологии. И этот выбор очевиден. Традиционное для этой местности строительство, основной строительный материал фактически под ногами, причём разные глины можно будет использовать и для строительства, и для отделки. А у нас видов глины много.

Безусловно, при проектировании дома на нас сильное впечатление произвела книга «Дом из самана. Философия и практика», которую издал Юрий Фадеев. Кто ещё не читал, рекомендую. Так же пришлось изучить многочисленную литературу и статьи по строительству эко-, и энергоэффективных домов. В результате чего сформировался образ идеального дома. Это небольшой хорошо продуманный дом на 4 человека, построенный из экологических материалов, который будет способен максимально аккумулировать тепло в солнечные дни и минимально терять его в холодное время. Поэтому дом тянется с востока на запад, максимум окон с юга, минимум с севера. Саман хорош ещё и тем, что имеет способность хорошо накапливать тепло. Дом двухэтажный, общей площадью около 75 м³, размер приблизительно 5х9 м. Точные размеры дома указать сложно, т.к. дом стремится к прямоугольнику, но углы у него скругленные и запланированы два полукруглых эркера. В общем, формы у дома гармоничные, снаружи он кажется меньше, чем есть на самом деле, а внутри больше. Жить в таком доме будет приятно. Когда мы разрабатывали планировку дома, то главной целью было уместить все что нужно для комфортной жизни семьи на минимальной площади. В результате на 75 м³ поместились кухня, совмещённая со столовой, гостиная, кабинет, ванная, три спальни и вход в погреб. Погреб – это вообще наша гордость, вход в него расположен в доме, но сам погреб ухо-



дит за пределы дома и врезается в естественный холм. Очень красивое решение. Но прежде чем мы остановились на конкретном проекте, пришлось нарисовать и забраковать их штук двадцать, не меньше. Фундамент мы сделали в прошлом году. Выкопали траншею по ширине фундамента, благо, что почва в месте дома почти не имела чернозёма, одна сплошная слежавшаяся глина, которая в данном случае выполнила роль опалубки. И в эту траншею залили бетон, проармировав его металлом. В общем, ничего оригинального, обычная строительная практика. Внешняя стенка цокольного этажа выложена из бутового камня, что придает дому красоту, природность и практически вечность. Цоколь не придётся штукатурить, обкладывать обсыпающейся плиткой и т.д. Внутреннюю стенку цоколя сформировали опалубкой и залили бетоном. На эти работы ушло около месяца.

Наибольшей проблемой было то, что на участке так и не удалось сделать колодец. Вода у нас залегает достаточно глубоко и сложно найти нужное место. Но это отдельная история... В прошлом году воду пришлось привозить в большой бочке из ближайшего села. Колодца на участке у нас до сих пор нет, но мы вышли из положения следующим образом. Для замеса самана мы выкопали две круглые ямы приблизительно 2 м в диаметре и накрыли их винилом. Это такая армированная плёнка, которая используется на больших рекламных щитах, очень прочная и воду не пропускает. Действительно лучший материал, на котором нужно замачивать саман. Размер каждого куска винила 3х3 м. Во время дождя в

ямах скапливается неплохой объём воды. Так что мы выше по склону постелили ещё метров десять обычной плёнки, и собирали всю воду, которая упадёт на неё. Практика показывает, что это неплохой выход из ситуации. Таким образом, нам удастся в одной яме держать воду для самана, а в другой его месить. Технология возведения стен для нашего дома – кирпичная. Т.е. из самана формируются кирпичи с помощью специальной формы, сушатся

в штабелях, а потом кладутся в стены. Для того чтобы определить правильное соотношение материалов в самане сделали несколько пробных кирпичей с разным содержанием песка и глины. Оказалось, что для нашего грунта оптимальное соотношение 5 частей глины и 1 песка, соломой добавляем столько сколько возьмёт раствор, получается приблизительно 15%, хотя оценить это сложно. Глину пока берём ту, которую достали, копая фундамент, когда закончится, начнём копать погреб. Песок и солому привезли. Замешиваем саман следующим образом. Наливаем в яму немного воды, рассыпаем равномерно по яме немного глины, поливаем её водой и опять слой глины. Это необходимо делать, чтобы глина пропитывалась водой уже на стадии загрузки замеса, тогда её легче мешать и саман на этой стадии не приходится переворачивать. Глину с водой мешаем ногами до консистенции густой домашней сметаны. Потом посыпаем песком и опять перемешиваем. Когда песок равномерно распределился по замесу, добавляем солому. На этой стадии саман приходится переворачивать. Берёмся за уголок винила и тянем саман на середину то, что было внизу оказывается сверху. Получается такая толстая саманная колбаска, в которую каждый саманчик норовит запрыгнуть первым. Очень весело. Таких переворачиваний приходится делать три. Два раза для замеса и один когда саман готов и его нужно брать в руки и нести в форму.

Сначала мы думали, что солому лучше предварительно замачивать, даже отдельную ямку для этого выкопали. Но опыт показал, что солома набирает

слишком много воды, которую при замесе выпускает в саман и он получается слишком жидкий. Пришлось эту яму закапывать. Вообще в самане самое важное почувствовать какое количество воды нужно добавлять. Если недодать, то месить саман тяжело и долго, если перелить, то расплзаются кирпичи. Но этот опыт приобретается достаточно быстро. Форму для саманных кирпичей делали из деревянных досок толщиной 25 мм, с одной стороны прочно, а с другой не сильно утяжеляет конструкцию. Форма сделана из цельной доски, на два кирпича, размер 20х20х40 см с небольшой пирамидальностью приблизительно в 1 см. Дна у формы нет. При изготовлении формы нужно учесть ещё один нюанс, ручки необходимо делать с двух сторон и не по середине, а по краям формы. Мы изначально прикрепили ручки посередине, и когда вытряхиваешь кирпичи, то они идут неравномерно, поэтому мы слегка деформируются. Это плохо.

Для формирования кирпичей мы выровняли террасы на нашем холмике и посыпали площадку песком. Влажная форма ставится на песок, внутренняя часть посыпается песком и набивается саманом. При набивке очень важно положить достаточное количество самана, но не класть лишнее, т.к. лишний саман тяжело убирать, солома цепко держит его в форме. Как только форма набита, она просто поднимается и кирпичи благодаря песку плавно выскальзываются. Иногда приходится их немного подталкивать специальной деревяшкой, или ведром. От ведра вообще в кирпиче образуется забавное клеймо. Так что некоторые кирпичи получаются фирменными. Сформированные кирпичи необходимо оставить на месте хотя бы до следующего дня, чтобы они немного подсохли, и сохраняли форму. Потом кирпичи складываются в штабеля для досушки. Между кирпичами в штабеле необходимо оставлять зазор, чтобы они хорошо вентилировались

И напоследок немного цифр. Для одного замеса мы закладываем 10 вёдер глины и 2 ведра песка. Из этого количества получается 6 кирпичей. Всё делаем вдвоём, на замес пока уходит приблизительно полчаса. Но мы только начали, и думаю, что с опытом сможем нарастить скорость. Пока получается около 60 кирпичей в день. Не быстро, учитывая то, что на весь дом нам нужно приблизительно 3 600 штук или около 50 м³ самана. Но что интересно, казалось бы, работа физически тяжёлая, но мы совершенно не устаём. Не смотря на то, что работаем целый день, вечером всё равно остаётся бодрость. Я объясняю это тем, что работа с природным материалом всё-таки придаёт силы. Про массаж ступней я вообще молчу, ощущения непередаваемые. А какие чистые руки-ноги вечером становятся, после того как их отмыть от глины!

*Валерия,
Киевская область,
поселение Росы*

Урожайный огород в любой год и без хлопот

Наш основной огород состоит из гряд-коробов, вот уже 4 года он даёт стабильные урожаи, несмотря на разные погодные условия каждый год. С такими грядками мы знакомы давно, мама постоянно выращивает морковь в таких коробах, и всегда она урождается, и вот, попробовав разные способы агротехник (раскидывание семян в траву и т.п.), решили всё же сделать одну такую экспериментальную грядку, и в первый же сезон получили урожай 6 вёдер моркови с грядки!!! Уже потом мы прочитали, что такие грядки советуют делать многие продвинутые огородники!

Взяв на заметку ценные советы, принялись за создание 14 гряд-коробов: заказали шестиметровую доску-дюймовку, шириной 20 см, покрыли льняной краской и сделали короба 6х0,9 м.

Такой короб установили прямо на траву (дёрн) и слегка выровняли (ещё лучше вкопать на 5-10 см, только тогда и доску повыше брать надо, сейчас мы решили на будущее брать 30 см доску и вкапывать на 10 см – это дополнительная защита от сорняков. Вкапываем

только доску, остальная поверхность остаётся без перекопки). Далее, в зависимости от имеющегося материала, укладываем на траву картон или бумагу (мы иногда ничего не клали), потом



слой сена или соломы 10-15 см, и сверху землю 5-10 см. В первый год у нас было немного перегноя, добавили на некоторые грядки по тачке. Вот и всё, грядка готова к посадке! Осенью, когда убираем урожай, засыпаю грядку тонким слоем органики (отходы с кухни) и прикрываю сеном, можно посадить сидераты, или просто сложить ботву, прикрыв землю.

Борозды (проходы) сделали широкими, по 90 см, это очень удобно при работе, и для растений хорошо, по возможности застилаем борозды геотекстилем и сверху засыпаем соломой (в будущем хотим отсыпать гравием), чтобы не зарастали травой.

И в первый же год на новых грядах вырос хороший урожай – нашей семье хватило на всю зиму! На следующий год овощей вырастили ещё больше, и земля становится рыхлее, а главное – не держать её открытой.

КАКИЕ ПЛЮСЫ ГРЯДКИ-КОРОБА МЫ УВИДЕЛИ (В СРАВНЕНИИ С ОБЫЧНЫМИ):

- земля ни разу не перекапывается, и с каждым годом плодородие возрастает за счёт перегнивания дёрна и сена;
- по грядке никогда не ходишь, поэтому земля всегда рыхлая, перед посадкой слегка проходим плоскорезом Фокина и сразу сажаем;

(Продовження на стор. 16)

(Продолжение. Начало на стр. 15)

– у каждой грядки свой собственный небольшой заборчик, это хорошо защищает от высушивающих ветров и лучше поддерживает нужную влажность;

– сорняков значительно меньше;

– каждая грядка, как компостер: осенью засыпаем грядки тонким слоем органики и прикрываем сеном, а весной там очень много червей! К моменту посадки органика обычно уже переработана, лишнее сено сгребаем и сажаем. Поэтому нет необходимости в постоянном внесении удобрения;

– трудозатраты на такие грядки боль-

шие только в первый год, связанные с изготовлением коробов, зато в последующие годы совсем мало времени требуется для подготовки её к посадке;

– очень удобно накрывать грядку укрывным материалом на время адаптации рассады или при возвратных заморозках..

ПОЛЕЗНЫЕ НОТАТКИ:

– по центру грядки можно сделать поперечную перекладину, чтобы грядка не разъезжалась;

– если есть возможность, можно заложить место под грядки сеном с осени;

– немного про полив: лучше поливать

редко, но хорошо, а некоторые культуры могут совсем без полива отлично расти, например, мы никогда не поливаем лук и морковь, и уже 4-й год с урожаем, а зелень, наоборот, очень любит воду, поэтому её нужно мульчировать и регулярно поливать, капусту поливаем через день, в бутылки, вкопанные в землю.

– мы придерживаемся правил севооборота, и ещё на самые хорошие гряды садим зелень, капусту, после них плодовые (томаты, кабачки и прочее), далее корнеплоды, после горох, бобы и пшеницу. После бобовых опять зелень, капусту;

– делаем смешанные посадки.

Хороших вам урожаев!

Домашние питомцы помогают детям вырастать в успешных взрослых

Дети, у которых в детстве были домашние любимцы, вырастают более чуткими, заботливыми, ответственными и уверенными в себе. Если у вашего ребёнка с детства есть «меньший друг» – собака, черепаха, котёнок или кролик, о котором нужно заботиться, то он вряд ли вырастет неудачником, наркоманом или отморозком.

Такой вывод сделали американские психологи, которые провели соответствующие исследования. В ходе эксперимента было опрошено более пятисот людей. Во время опросов психологи выясняли, как именно человек относится к животным. Также учёные проводили тестирование, призванное показать степень успешности человека, его поведение по отношению к окружающим, его профессиональные навыки и другие социальные аспекты его жизни.

Эксперимент дал очень интересные результаты. Исследование показало, что между уровнем успешности, коммуникабельности, ответственности и отношением человека к домашним питомцам имеется прямая связь. Если человек держит дома собаку, кошку, рыбок или другое существо, о котором нужно заботиться, он достигает больших успехов не только в личностных взаимоотношениях, но и в других отраслях и сфе-



рах своей жизни. Содержание любимца требует дисциплины и ответственности, которая постепенно начинает находить своё применение в отношениях к близким людям, работе, бизнесу, друзьям. Как вы понимаете, такое отношение обычно сказывается на жизни, меняя её в лучшую сторону.

Психологи утверждают, что чем раньше человек начал о ком-то заботиться, тем больше у него шансов воспитать в себе эти качества незаметно и безболезненно. Он просто вырастает

в успешного и чуткого человека совершенно незаметно для себя. Однако, по их мнению, даже взрослый и состоявшийся человек вполне может приучить себя к дисциплине и развить недостающую чуткость, если заведёт дома, например, собаку. Ежедневные прогулки потребуют дисциплины, необходимость кормления и проявления внимания разовьют привычку заботиться и усилят чуткость и так далее.

Психологи советуют обзаводиться домашними питомцами тем людям, которые испытывают сложность с созданием семьи. По мнению учёных, собаки и кошки подготавливают людей к тому, чтобы начинать думать о другом существе, считаться с его желаниями и радоваться совместным занятиям и эмоциям. Поэтому, если ваш ребёнок просит собаку, то постарайтесь меньше думать о собственных неудобствах, а больше – о его будущей судьбе. Ведь вы хотите когда-нибудь понянчить внуков?

ANNA, 03/02/2014 г.,
<http://vedrussa.org.ua/domashnie-pitomcy-pomogayut-detyam-vyrastat-v-uspeshnyh-vzroslyh>, <http://tvoyimalysh.com.ua/>

Пение укрепляет иммунитет



Песня сопровождает нас в радости и горе, в безмятежном настроении и состоянии стресса. Так было испокон веков, так осталось и сегодня, во времена высоких технологий. Пение – это древнейшее искусство, оно не только доставляет удовольствие, но и улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь.

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причём необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряжённость – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Учёные обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозгу «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Когда человек поёт, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. Улучшение кровообращения благотворно влияет на головные связи, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей петь или

просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Улучшение кровоснабжения при пении ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. Причём, улучшение кровоснабжения головы в целом оказывает омолаживающий эффект, улучшается состояние кожи.

По мнению пульмонологов, пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно снижает число обострений.

Пожилым людям особенно полезно хоровое пение, оно не только приносит радость, но и стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета. Поющие пенсионеры реже обращаются к врачу, реже страдают от депрессии, меньше прибегают к медикаментам, реже падают и получают травмы. Они лучше чувствуют себя и когда поют, и в остальное время. Кроме того, у людей, занимающихся пением, голос дольше остаётся молодым, что важно для женщин в период менопаузы, когда голос теряет свою мелодичность.

В настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию. Пение применяется также при борьбе с лишними килограммами: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни. Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежее, а спина – прямее. Пение помогает справляться со стрессом и нервным напряжением. Все мы ещё с детства помним фильмы, в которых герои поют, готовясь столкнуться с какой-либо опасностью. В жизни эта схема тоже действует: песня снижает нервность, придаёт бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы минут по пять в сутки, приравнявая пение к физическим упражнениям.

*Наталья МОИСЕЕВА
Великая Эпоха (The Epoch Times).*

Список литературы, фильмов, интернет-ресурсов:

1. «Мирный воин» - книга и фильм
2. Стивен Кови - «Семь навыков высокоэффективных людей»
3. Ольга Валяева - книга «Предназначение быть женщиной»
4. Владимир Мегре - серия книг «Звонящие кедры» - о том, как жить в согласии с природой, детьми и своей второй половиной
5. «Полианна» - книги и фильм
6. Хелен Анделин - «Очарование женственности»
7. Джек Кэнфилд - серия книг «Бальзам для души» том, как люди меняют свои жизни
8. Амонашвили Шалва - «Основы гуманной педагогики»
9. «Огнеупорный» (2008) - фильм
10. «Отважные» (2011) - фильм
11. «Звёздочки на Земле» (2007) - фильм
12. «Валли» (2008) - мультфильм
13. «Заплати другому» (2000) - фильм
14. «Семьянин» (2000) - фильм
15. «Пикей» (2014) - фильм
16. «Три идиота» (2009) - фильм
17. «Матрица» (1999) - фильм
18. «Начало» (2010) - фильм
19. «Нефариус» (2023) - фильм
20. «Трасса 60» (2002) - фильм
21. «В диких условиях» (2007) - фильм
22. «Быть добру» – сайт [www.bytdobru.info](http://bytdobru.info)
23. Руслан Нарушевич - лекции на Ютубе



Детская страничка

ГОВОРЯТ ДЕТИ

Артём (3 года) катается на велосипеде. Говорит бабушке:

- Баба, догоняй меня!
 - На чём же я тебя догоню?
 - Ты как Баба-Яга, садись на метлу и догоняй.
- Отъехал немного и не оборачиваясь:
- Баб, летишь??

Таня (5 лет) возвращается из садика. Говорит:

- Я так устала в садике, скорей бы на пенсию...

— Мама, я, когда ехала в машине, НЕМНОЖКО разлила кефир себе на ручку.

- И что сказал папа?

— Он вытер сначала сиденье, потом пол, потом свой рюкзак, потом меня и сказал: «ничего страшного».

Кирило (5 лет):

- Сегодня в садик не иду!
- И почему же?
- А у меня отпуск за свой счёт!!

ЗАГАДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Две сестрицы друг за другом
Пробегают круг за кругом:
Коротышка – только раз,
Та, что выше – каждый час.
(Стрелки часов)

Гладишь - ласкается.
Дразнишь - кусается.
На цепи, сидит,
Дом сторожит
(Собака)

Он с хоботом резиновым,
С желудком парусиновым.
Как загудит его мотор,
Глотает он и пыль и сор.
(Пылесос)

Ползла букашка
По большой ромашке.
Но вспорхнула второпях
И запуталась в сетях.
Угадайте, дети:
Кто расставил сети.
(Паук)

ДЕТСКАЯ ПЕСЕНКА

Добрый, добрая, добрее,
Добротою, доброты,
Станет ярче и теплее
Если добрым будешь ты.

Добрый лучик,
Добрый жук,
Добрый дождик,
Добрый луг.

Не дерись, а подружись,
Не сердись, а поделись,
Не кусайся и не злись,
Всем на свете улыбнись.

Наталия Чуб



Сон Ванечки

Жил-был Ванечка. Жил и не тужил потому, что забот у него не было.

А забот у него не было потому, что жил он в саду прекрасном, специально для него отцом выращенном. И сад тот не обыкновенный, а так для Ванечки созданный, что ни о чём заботиться не надо.

Захочет Ванечка покушать, выйдет в сад, а в саду том всё растёт, всё, что только расти может. И так растёт, что ничего делать в том саду не надо, ходи только и наслаждайся. Подойдёт Ванечка к яблоне, сорвёт яблочко, покушает.

Надоест яблочко, подойдёт к груше, и грушу скушает, вишни, сливы, всего не перечислишь. А если фрукты надоедят, пойдёт Ванечка к грядкам овощным, и овощи покушает, сколько хочет, когда захочет. А искупаться захочется, в озерко нырнёт и на солнечной полянке позагорает. Жарко станет, в рощу зайдёт, в тень, а там ягоды разные растут, и грибы да орехи всевозможные. Скучно Ванечке станет, пойдёт к друзьям-товарищам, побегают, поиграют в игры разные. Устанет Ванечка, подойдёт к дереву своему и ляжет в свою кроватку. А кроватку ту Ванечка сам сделал, сам травы накопил и сухую потом собрал и кроватку соорудил, большую такую, уютную. И не жарко в ней и не холодно, а ароматная какая, к нему даже собачка сторожевая ночевать просилась, да Ванечка не разрешал и рядом чуть поменьше соорудил. Вот такая у Ванечки кроватка была. Скажу по секрету, счастливо жил, делал только то, что хотелось, и не делал того, чего не хотелось. И жил он так жил, пока сон ему странный не приснился. А сон такой странный, что даже я в нём толком не разобрался. Прямо-таки волшебный, или нет, колдовской сон случился у Ванечки нашего.

Снится Ванечке, что захотелось ему яблочко скушать прямо под яблоней и вышел Ванечка в сад. А в саду его друзья и незнакомые пацаны делают что-то.

- Что вы делаете? — спрашивает.

- А мы в цивилизацию играем, будешь с нами играть?

- Конечно, буду. — Отвечает Ванечка, что-то, а играть Ванечка любил.

- Вот что ты хочешь, — спрашивают, — яблоко или грушу?

Ванечка подумал немножко и сказал, что яблоко всё же лучше.

- Тогда бумажки-денежки давай, и вон, видишь, Костик на ящичке сидит, а на другом у него яблоки, груши, сливы, много всего. Он тебе это яблочко и даст.

- А где ж я эти бумажки-денежки то возьму?

- Иди к Толяну, у него бригада, сливы собирают, поработаешь, и заработаешь эти самые бумажки-денежки. Вот так и поиграем, весело будет.

Вот так они и играли, потом у Ванечки бумажки-денежки и закончились. И пришлось Ванечке Костику игрушечный магазин строить из кирпичей-кубиков. Потому, что у Костики «дела хорошо пошли». Строил, он, строил и построил, прямо под яблоней своей любимой, а чтобы ветки строительству не мешали, Ванечка их и отрубил. Заработал Ванечка денег, довольный ходит, и тут захотелось Ванечке в туалет, прямо силы терпеть не осталось совсем. И говорят ему:

- У нас тут цивилизация, как-никак, плати денежки, и сходишь в туалет.

Сходил в туалет Ванечка, как музей какой-нибудь посетил, действительно, цивилизация. Вышел Ванечка из туалета и денежки у него закончились. Не хочется Ванечке уже работать, а надо, ну, есть такое слово «надо», вот Ванечка и работает. И весёлость Ванечкина куда-то пропала, и жизнерадостность. И заболел наш Ванечка настоящей болезнью, не игрушечной. И привели его в больницу, здесь же в саду построенную, а в больнице той Игорёк, старый товарищ, главным, самым главным врачом работает. Обрадовался Ванечка, вот Игорёк-то его и вылечит от болезни нехорошей. Игорёк-то и отвечает:

- Я-то тебя по старой дружбе-то вылечу, да вот лекарства нынче уж очень дорогие.

- А где ж мне денег-то взять, работать не могу, болею я?

- Возьми кредит в банке у Ваське длин-

ного, под залог. И лекарства импортные ты и оплатишь.

Пошёл Ванечка в банк, его тоже рядом в саду построили, чтобы удобно было. А Васька длинный и раньше хулиганом был, а тут и вовсе распоясался.

- Деньги бери под проценты, а не отдашь...

Совсем тут опечалился Ванечка наш, что делать, болезнь серьёзная, пришлось деньги те брать под проценты. Лежит Ванечка в больнице, болеет, а кроватка там такая неудобная, не то, что у Ванечке была, и запахи больничные такие нехорошие, хоть волком вой. Лежит Ванечка и думает, что это за цивилизация такая, всё время кому-то должен. Вот раньше был у него сад, а теперь посмотришь в окно — одни дома видно, все деревья вырублены, потому, что мешались, а яблоки сейчас из-за границы привозят потому, что выгоднее так, только вот кому, не сказали. Странная какая-то цивилизация, раньше яблоки просто так росли, и покупать не надо было. И так Ванечке захотелось назад, в свой сад, но забыл Ванечка, что спит и сон видит, так забыл, что проснуться не может. Как его разбудить, не знаю. Вот проснулся бы Ванечка, да убрал бы из сада своего уродливые строения, да вновь бы сад посадил, да спит наш Ванечка. Спит и сам об этом не знает, забыл, заигрался. Вот бы разбудить его, да и друзей его, что в такую игру играли. Разбудить, чтобы сады, отцом созданные, восстановить, да счастливую жизнь наладить

Саша



Пять фактов о производственных отходах, которые не оставят вас равнодушными

«Пакетик нужен?» – спрашивают на кассе. Рыбы на этот вопрос хором бы ответили: «Нет!». Мы же в 9 из 10 случаях соглашаемся, ведь это удобно: сложить покупки, донести до дома и выкинуть полиэтиленовую «майку» в мусорку. А знаете ли вы, что один пакет разлагается примерно 100-200 лет? Сколько времени разлагаются пластик, стекло и бумага? Почему экологи бьют тревогу? И как помочь нашей планете стать чище?

В мире ежегодно выбрасывается свыше 4 триллионов полиэтиленовых пакетов, которые убивают около миллиона птиц и бесчисленное количество рыб. Мы решили разобраться, какие виды отходов разлагаются дольше всего и существуют ли реальные эко-альтернативы.

1. Пластик живёт «вечно». Разлагается от 100 до 1000 лет. В почве процесс протекает в разы медленнее и в среднем длится около 550 лет. Только представьте: 5, 6, 7 поколений людей сменяют друг друга, а контейнер под пищевые продукты всё ещё не превратился в диоксид углерода. В Мировой океан ежегодно попадает около 5 млн. пластика, рыбы принимают кусочки бутылок за планктон. Но хуже всего то, что вещества, выделяющиеся при распаде пластика, являются высокотоксичными и разрушают атмосферу.

2. Одноразовые подгузники увидят ваших праправнуков. Одноразовые подгузники – любимые помощники современных родителей. Теперь детские «неожиданности» надёжно спрятаны в «памперсах» и «хаггисах», которые остаётся только своевременно менять. Но один подгузник разлагается около 300-500 лет. Конечно, сложно представить себе жизнь без этих чудо-средств, но главное правило: во всём хороша умеренность. Старайтесь чаще использовать тканевые клеёнки и реже прибегать к помощи подгузников.

3. Алюминиевые банки засоряют землю и воду. В одной только Америке ежедневно выбрасывается около 120 000 банок из-под кока-колы, пива или молочного напитка. И они доживают свой век на свалках в худшем случае около 500 лет (в почве), в лучшем случае – 80-120 лет (на дне моря). Если вы любите пить газированные напитки, то отдавайте предпочтение стеклянным бутылкам.

4. Жевательная резинка доживёт до вашей старости. Жвачка состоит из резиновой жевательной основы, которая плохо поддаётся влиянию желудочного сока. В организме человека случайно проглоченный «дирол» или «орбит» переваривается примерно 8-12 часов. В природе дело обсто-

ит гораздо хуже: чтобы жевательная резинка растворилась полностью, в жарком климате понадобится около 30 лет, в холодном она будет лежать столетиями.

5. Использованные губки полностью покроют нашу планету к 12 215 году. Как правило, их делают из поролона или микрофибры. Кухонная губка – самое грязное место в вашей квартире, поэтому врачи советуют менять её каждую неделю, а то и чаще. Но знаете ли вы, что очередная цветная помощница разлагается свыше 200 лет? Получается, в году 51 неделя – 51 губка за год минимум. Через 10 200 лет планета покроется грязным слоем.

И ещё немного цифр о жизни отходов: табачный окурочок – 10-12 лет; резина – не менее 100 лет; синтетическая ткань – 30-40 лет; фольга – свыше 100 лет; батарейки – около 110 лет; железные банки – примерно 10 лет; крупные ветки и деревянные доски – 10 лет; офисная бумага – 2-3 года; картонные коробки – 3 месяца; биологические отходы животных – до 10 дней; пищевые – от 5 дней (в тёплое время года) до 1 месяца (в холодное время года); бумажное полотенце и салфетки – до 3 недель.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Теперь, когда вы увидели «загрязняющие» цифры, легко понять опасения экологов. Мы собственноручно ежедневно усложняем жизнь нашей планете, превращая её в свалку. Как помочь планете и найти альтернативу привычным вещам?

1. Отдавайте все материалы на переработку:

– металл: помимо снижения количества мусора, переработка металлов сохраняет до 95% ресурсов, куда входят и электроэнергия, и запасы полезных ископаемых: 1 тонна переработанного железного лома сохранит 635 кг угля, 1 тонну железной руды и 54 кг известняка;

– бумага и картон: на переработанную бумагу затрачивается до 40%



меньше электроэнергии и на 30% воды. Плюс, 1 тонна макулатуры спасёт 17 деревьев;

– батарейки: в одноразовых батарейках содержатся опасные вещества, токсичные при разложении, поэтому их необходимо перерабатывать;

– стекло: если вы сдаёте бутылки на переработку, то поддерживаете чи-

стоту планеты, а также экономите её ресурсы: переработанная бутылка экономит электричество, которого хватило бы на 4 часа при использовании лампы в 100 Вт.

2. Откажитесь от полиэтиленовых пакетов. Выбирайте полотняные сумки, которые сэкономят вам 4 рубля (мелочь) и избавят окружающую среду

от переизбытка мусора (не мелочь).

3. Отдавайте предпочтение упаковке, на которой написано «биоразлагаемый пластик».

4. При возможности сортируйте мусор.

5. Для мытья посуды выбирайте посудомойку или бамбуковые эко-губки.

Родовые поместья оздоравливают людей

Мир умирает от сахарного диабета и ожирения. Неправильное питание превратилось в одну из причин большой смертности на Земле. В мире стремительно растёт потребление очень калорийной пищи, где в избытке содержатся сахар, жиры и соли, в то время как потребление овощей и фруктов неуклонно снижается. Здоровье человека, приблизительно, на 20% связано с его наследственностью, 10% приходится на систему медицинской помощи, 20% на экологию(!), а оставшиеся 50%! – это условия и образ жизни, питание.

На природе у человека будет здоровое питание и подвижность, а в городе вредное питание, плохая экология и малая двигательная активность. Тот объём пищи, который сейчас потребляет человек на Западе, подразумевает, что он должен двигаться раз в десять больше. Поскольку этого не происходит, эта избыточная энергия превращается в жир. Распространённые сейчас продукты быстрого питания содержат огромное количество красителей, консервантов, вкусовых добавок и т.д. Их взаимодействие друг с другом и воздействие на организм вредно. В известных американских ресторанных сетях быстрого питания мясо специально выбирается самое жирное, так как это самый простой и дешёвый способ сделать продукт более вкусным. Сюда же можно добавить проблему ГМО. Сверхприбыль возможна только за счёт массового производства еды предельно простым и химизированным способом. Потребление таких продуктов стимулируется масштабными рекламными кампаниями.

На Западе потребитель постепенно начинает отказываться от продуктов питания, изготовленных массовым промышленным способом. В некоторых западных странах государство поддерживает и субсидирует фермеров, которые производят экологически чистую продукцию. Пока основными покупателями такой продукции в основном является наиболее обеспеченная прослойка общества. Однако нет особых препятствий для того, чтобы экологически чистая продукция стала массовой. В настоящий момент это скорее является проблемой сознания, нежели нехваткой финансовых средств для «здоровой» пищи. Перелом в потребительском сознании на Западе может произойти только в одном случае: если этого захотят транснациональные корпорации. В настоящий момент они основательно «промыли»

мозги западным обывателям о пользе своей продукции. Транснациональные корпорации фактически контролируют рынок всех инноваций на рынке продовольствия. Поэтому от них будет зависеть, выпустят они экологически чистые технологии на рынок или нет. Некоторые из них, правда, уже и без давления ВОЗ начинают реагировать на растущий спрос на «здоровые» продукты питания.

Обустраивая родовое поместье, ты тем самым улучшаешь своё здоровье, поскольку больше времени будешь проводить на свежем воздухе и заниматься при этом приятным и полезным делом – взращиванием сада, планированием участка, совершенствованием своей среды обитания. А питаться будешь фруктами и овощами, которые росли для тебя и в твоём пространстве Любви..



Наша сила в единстве и единении

В связи со всем тем, что происходит в мире в последние годы, я хочу рассказать вам одну историю.

Если вы в банку посадите 100 черных муравьев и 100 красных, они будут спокойно сосуществовать, мирно и радостно. Но если вы начнете эту банку трясти, то черные муравьи примут красных за врагов - и наоборот. Между ними начнется жестокая битва. Хотя их главный и общий враг - то, кто встряхнул эту банку.

В мире сегодня люди очень разделены - мы друг друга разделяем по национальностям, цвету кожи, религии, доходам, полу и так далее. И нам кажется, что вот такие люди - наши враги. недоброжелатели и так далее, а вот такие люди для нас хорошие. Хотя мы все едины. В сердце каждого живого существа Господь. Мы все его дети, а значит, мы все братья, сестры. Мы одна семья.

Разделять нас очень выгодно, и мы легко поддаемся этому, к сожалению.

Вспомните притчу про отца и его сыновей. Как он показывал им на примере веника - что каждый прут по отдельности слаб, его легко сломать. Но вместе



вы сила, вас уже не сломаешь.

Вспомните мультфильм Приключения Флика - там отлично показано, что мы можем вместе, если объединимся.

Сегодня отмечается день народного единства - я честно далека от всех подобных календарных праздников, и даже 8 марта для меня лишь повод получить еще один букет.

Но мне кажется, что слово единство - это то, что нам нужно сейчас. Но единство не на уровне стран или национальностей, не на уровне религии или еще чего-то. Единства в принципе.

Тогда закончатся все войны на планете, когда мы поймем, что делить нам - обычным людям - совершенно нечего,

всем всего хватает. У каждого из нас есть возможности, данные Богом. И это важно.

У нас нет врагов, кроме тех, кто пытается трясти ту банку, в которой мы все находимся. Именно это воздействие включает в нас механизмы «каждый сам за себя» и «свои чужие». А с ним справиться можно только единством душ людей.

Поэтому так важно сейчас желать счастья всем живым существам, помогать друг другу, развиваться духовно и лично. В мире нет плохих и хороших - есть счастливые и несчастные.

Счастливые в данном случае - это те, кто осознал свою духовную природу - только так можно подлинное счастье обрести. И мир в душе, через который будет восстанавливаться мир вокруг.

Поэтому каждому важно заняться собой - начать с себя и своего внутреннего мира. Обрести это самое счастье и помочь в этом другим. Это и есть путь к единству.

Не знаю, почему именно сейчас захотелось написать вам об этом. Но раз приходит - значит, это важно именно сейчас.

Кока-колу, фанту, спрайт на пользу

Любителей кока-колы, фанты и спрайта ожидает неприятный сюрприз. Уже давно известно, что эти напитки можно использовать не только непосредственно для тех целей, для которых они предназначены, но и для чистки, например, унитаза. Но, наверное, не каждый знает, что этот напиток может уничтожить кусок жареного мяса - положите в тарелку с колой стейк и через два дня вы его там не найдёте.

Активный ингредиент колы - фосфорная кислота. Её pH равен 2.8. За 4 дня он

может растворить даже ногти. Кстати, для перевозки концентрата колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов. Дистрибьюторы колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

СОВЕТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ КОКА-КОЛЫ НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ:

- чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в коле;
- чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой колы, и коррозия исчезнет;
- чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку колой и обмотайте ею болт на несколько минут;
- прекрасно отмывает жирные пятна

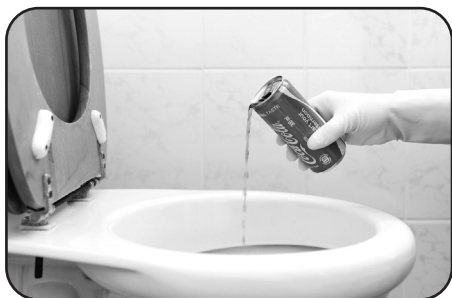
на деревянных палубах яхт;

- чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Она также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли;

- чтобы почистить туалет, вылейте банку колы в унитаз и... не смывайте в течение часа. Лимонная кислота в коле удалит пятна с фаянса. Кстати, во многих штатах в США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Спрайт можно использовать как средство от накипи в чайнике.

Все эти напитки хорошо отмывают ювелирные украшения, филигрань, золото, серебро, столовые приборы - замочите на ночь, а к утру всё будет сверкать!



Творческая страничка

— Любимый мой!

Вечность впереди у нас с тобой.
Вступает жизнь всегда в свои права.
Лучик солнышка блеснёт весной,
в новое оденется душа.
Но и тело брэнное не зря смиренно обнимется с землёй.
Свежие цветы и трава от наших тел взойдут весной.
Вечно будешь слышать ты пеньё птиц,
пить капельки дождя.
В небе синем вечные облака своим танцем усадят тебя.
Если ж по вселенной необъятной ты пылинками разве-
ешься,
неверие храня, из пылинок в вечностях блуждающих,
мой любимый, стану собирать тебя.
И посаженное дерево тобой мне поможет,
раннюю весной веточкой своей оно потянется туда,
где твоя душа в бесчувственном покое пребывает.
И кому добро дарил ты на Земле,
о тебе подумают с любовью.
Если ж всей земной любви не хватит вновь для вопло-
щения тебя,
то одна, ты такую знаешь,
и она на всех планах бытия вселенной вспыхнет лишь
одним желанием
— «воплотиться, любимый»,
на мгновение умрёт сама.

*Часть главы «Вечность впереди у нас с тобой»,
из V книги Владимира Николаевича Мегре «Кто же мы?»*

НА НАШЕЙ ЗЕМЛЕ

Утром солнышко просыпается,
Людям ласково улыбается.
Даже если оно за тучами,
Всё равно оно нам улыбается!

Речка чистой водой нас напоит,
Любит нас и о нас заботится.
И купаться в ней разрешается —
Люди с радостью в ней купаются!

По весне Земля просыпается,
Птицы радостно песни поют,
Их послушайте, люди добрые,
Посмотрите — как красиво тут!

Нам деревья и травы пряные
Свежий воздух с любовью дают.
А поляны цветов долгожданные
Лета щедрого красоту несут.

А когда идёт ночь по улицам,
Небо звёздами зажигается,
Месяц ласково улыбается
И спокойной ночи желает нам!

Вот такая Земля красивая,
Мы на ней живём, каждый день растём.
И мы вырастем все счастливые,
Ведь прекрасен большой наш Дом

Елена Тарасенко

Я построю дом на родной земле
И однажды в нём, счастье поселится.
Зацветёт весной белая сирень,
Сбудется всё то, что пока лишь снится

Птицы прилетят и совьют гнездо.
Пусть у нас в саду будет им светло.
И в руке рука... Будем мы с тобой
Провожать закат и встречать восход.

Звёзды и луна наши сны украсят.
Новая звезда вспыхнет, чтоб не гаснуть.
Воплотим мечты мы во вдохновении
Будет у любви нашей продолжение.

И когда-нибудь утром солнцем на рассвете
Нас разбудит смех, - то смеются наши дети.
Прибегут просить с ними искупаться.
Что ж, тому и быть - время просыпаться.

Мы накроем стол полон спелых ягод,
Свежий сок плодов, гроздьё винограда.
Позовём друзей в гости до рассвета
Праздновать, что жизнь так прекрасна эта.

А когда года наш успех умножат,
Дети сквозь века нашу жизнь продолжат.
Будут нас любить правнуки и внуки
И скажу тебе я, взяв в ладони твои руки:

«Я так счастлив был эту жизнь земную!
Как и прежде, видишь, так тебя люблю я!
Не печалься что, стали мы седыми.
Встретимся с тобой снова молодыми.

Родинку мою на лице запомни
И мои глаза в новой жизни вспомнишь!
Я тебя найду - мне любовь поможет!
Снова вместе быть мы с тобою сможем!

И построим дом на родной земле.
Зацветёт весной белая сирень.
Птицы прилетят и совьют гнездо,
И у нас в саду будет им светло.

Звёзды и луна наши сны украсят.
Новая звезда вспыхнет, чтоб не гаснуть.
Воплотим мечты мы во вдохновении,
Будет у любви нашей продолжение...».

Олесь из Любоистока

Творческая страничка

Люди все являют Бога
В мере той, в какой смогли.
Перед Богом нету долга,
Пред людьми лишь есть долги.

Жизнь требует учить Ся,
Видеть лучшее во всём.
Может, так оно случит Ся
В Горный мир и вознесём.

Вознесём себя мы сами,
С покаяния начав.
И своими же устами
Сам себя и повенчав.

Люди все являют Бога.
Это надо осознать.
Приподнять себя высоко
Да Сынами Бога стать!!

Николай Сухоруков

Скажите ласковое слово
Ещё с утра своим родным.
Это надёжная основа,
Чтобы удача была им.

Чтобы улыбкой озарилась
Душа от призрачного сна
И мысль здравая пролилась
Из растворённого окна.

И захотелось жить с размахом,
Самим дарить любовь свою.
Расправив крылья, добрым птахом
Парить, где только захочу.

Скажите ласковое слово
От чистоты своей души.
Пусть станет радости основа,
Поможет людям лучше жить!!

Николай Сухоруков

Реальные люди к реальной мечте
Идут потому, что не могут как все...
Как все озираться, как все рассуждать,
Что нужно куда-то всё время бежать,

Забывать о покое, ведь радость одна(?):
Быть ЛУЧШИМ! ...пока не настигла толпа.
И цель не важна – интересен процесс –
Всеобщее бегство назвали «прогресс».

Хотя убежать от себя не дано,
Но нравится людям сниматься в кино.
В едином порыве локтями снуют,
Ведь всем был обещан комфорт и уют.

Но есть чудачки, что не верят толпе.
Они, в основном, доверяют себе!
С улыбкою смотрят на этот «прогресс»
И вместе с детьми удаляются в лес.

А если нет леса, то это пустырь –
Ведь лес посадить может каждый чудак.
Но фокус не в том, чтоб его посадить,
А в том, чтоб для внуков его сохранить.

И в детях взлелеять Любовь ко всему,
Чтоб «Каждый - для всех», а не «Все – одному».

Не нужно кого-то тогда назначать.
Ведь каждый за всё сможет сам отвечать,
Поскольку он – Бог. И его интерес:
Чтоб ВСЕМ НА ЗДОРОВЬЕ всегда рос тот лес!

Пётр Монец

