



А на Землі бути добру!

Читайте в номері:

- Як помилки в зошиті впливають на кількість розлучень2
- Добрі справи2
- Крапельки добра.....3
- Про шкоду телевізора4
- Діти та гаджети. Бути чи не бути 6



- Тверезість і пияцтво - розставимо всі крапки над «і».....7
- Рік без штанів: рік чудес і нових вражень..... 8



- А що я один можу зробити?10
- Про що шкодують люди похилого віку на порозі вічності10
- Фізична культура..... 11



- Компост - найдешевше добриво..... 12
- Будинок із саману: практика 14
- Врожайний город у будь-який рік і без клопоту 15
- Домашні улюбленці допомагають дітям виростати в успішних дорослих16



- Спів зміцнює імунітет 17



- Список рекомендованої літератури, фільмів, інтернет- ресурсів17
- Дитяча сторінка..... 18
- Сон Іванка..... 19
- П'ять фактів про виробничі відходи, які не залишать вас байдужими 20
- Родові помістя оздоровлять людей 21
- Наша сила в єдності та єднанні 22
- Кока-колу, фанту, спрайт на користь..... 22
- Творча сторінка23-24



Як помилки в зошиті впливають на кількість розлучень

Почну трохи здалеку. Моя донька не ходила до школи раннього розвитку. Я займалася з нею сама. Коли ми тренували руку перед школою, то наш зошит мав ось який вигляд:



Бачите різницю? Я не підкреслювала їй червоною пастою помилки. Я

виділяла зеленою пастою ті літери і гачки, які виходили в неї добре. Вона це дуже любила і завжди після кожного рядка просила: «Мамо, яка вийшла краще за всіх?» І так раділа, коли я обводила найкращу букву зі словами: «Ідеально!».

У чому різниця між підходами, зрозуміли вже?

1. У першому випадку концентруємося на помилках. Що відклалося у вашій фотопам'яті? Правильно, ті літери, які написані кострубато, те, що неправильно. Чи побачили ви за цими червоними підкресленнями ідеально написані літери? Ні! Хочемо ми чи ні, але підсвідомо ми запам'ятовуємо те, що виділено.

2. У другому випадку ми концентруємося на тому, що зроблено правильно! Ми отримуємо зовсім інші емоції, інше сприйняття. Хочемо ми чи ні, але підсвідомо прагнемо повторити те, що було ідеальним! Це зовсім інша внутрішня мотивація – не прагнення уникнути помилки, а прагнення зробити добре!

А тепер – увага, відповідь на запитання: як виділені помилки в зошиті впливають на кількість розлучень?

Відповідь для мене очевидна. Ми з дитинства звикаємо концентруватися на недоліках, на тому, що неправильно, на тому, що нам здається поганим. Нас привчали до цього в школі за допомогою червоної пасти, нас привчали до цього вдома, коли частіше робили зауваження за те, що зроблено неправильно, ніж хвалили за те, що ми зробили добре.

Із 20 написаних у ряд гачків підкреслений був тільки один. Тобто 19 були на-

писані добре, а 1 – не ідеально. Чому ж ми сконцентровані на цьому одному???

У житті подружжя часто відбувається те саме. Чоловік може мати 19 чудових якостей, але сварка почнеться через ту одну, яку ви виділили червоним для себе.

Ось ця звичка (виділяти червоним погане), яку ми відточуємо з самого дитинства і яку ніяк не витравити з нашої свідомості в дорослому віці, і сіє найчастішою причиною розлучень у сім'ї!

На чому фокус, те й зростає. На що спрямована увага, те й збільшується.

Я спілкувалася вже з великою кількістю пар на тему стосунків, що збилась з рахунку. І у 99% пар (навіть у тих, які здаються ідеальними) одна й і сама проблема – червона паста на характері чоловіка!

Якби я була міністром освіти, я б багато чого змінила в системі шкільної освіти. З дитинства все починається, з дитинства ми перетягуємо в доросле життя всі наші звички і навички, і не всі з них служать добру службу.

Впроваджуючи принцип «зеленої пасти» з донькою, я побачила, що навіть якщо я не вказую їй на помилки, вони поступово зникають самі собою, тому що вона прагне зробити відмінно сама з власної доброї волі!

А зараз я пропоную вам зробити три речі:

1. Проаналізувати «зошит характеру» свого чоловіка і подумати, якою пастою ви користуєтеся... А для тих, хто особливо цінує стосунки, я пропоную зробити це письмово і практикувати техніку протягом тижня. Буде дуже цікаво дізнатися ваші результати!

2. Якщо ви займаєтеся з дитиною вдома, використовуйте зелену пасту і концентруйте її увагу на тому, що добре!

3. Розкажіть своїм друзям про цю статтю, якщо вона вам сподобалася, щоб і в їхньому житті теж відбулися приємні зміни і переосмислення!

Усім бажаю гармонії! Цінуйте своє подружжя, кохайте його і викиньте червону пасту зі свого життя!

Тетяна Іванко.

Добрі справи



Рузов В'ячеслав

Я вам зараз розкрию страшну таємницю. Ми народжені для маленьких справ, не для великих. Ми народжені для МАЛЕНЬКИХ ХОРОШИХ СПРАВ!

Чому всі так страждають з приводу свого призначення? Тому що всі думають, що вони народжені для великих справ. І чекають на ці величезні справи, але вони щось не приходять.

Щоб стати щасливим, потрібно тільки одну річ про себе дізнатися: ми народжені для маленьких, малюсінських добрих справ. І роблячи їх, ми можемо приходити додому і засипати абсолютно задоволеними і щасливими. Це і є наше справжнє призначення.

Крапельки добра

Ми з подругою були в торговому центрі і виграли по м'якій іграшці в рекламній вікторині. Ішли і побачили розумово відсталого хлопчика з татом і віддали іграшки йому. Він сказав «Дякую». Його батько мало не розплакався. Виявляється, хлопчик не розмовляв кілька місяців.

Чотири місяці тому в мене діагностували облісіння. Через місяць я втратила волосся. Було страшно йти до школи, я думала, що всі витріщатимуться на мене. Наступного ранку я почула стукіт у двері, і десять моїх друзів стояли на ганку з повністю поголеними головами. Двоє з них – дівчата...

Нещодавно бачив картину – домашня кішка впала з вікна, забилася і відразу навіть піднятися не змогла. Навколо стали збиратися собаки з явно нехорошими намірами... І тут із підвалу вискочив бездомний кіт, затулив собою кішку і, грізно вигнувши спину, шипів на собак, відганяючи їх, доки не спустилася господиня і не забрала свою вихованку...

Іду вранці додому. На під'їзді оголошення: «Дорогі сусіди! Сьогодні приблизно о 9.20 біля прохідних дверей було загублено 120 грн. Якщо хтось знайшов, занесіть, будь ласка, у кв. 76 Антоніні Петрівні. Пенсія 1640 грн.». Я відкладаю 120 гривень, піднімаюся, дзвоню. Відкриває бабуся у фартусі. Щойно побачила мене, що я простягаю гроші, одразу обійматися, голосити і в сльози щастя. І розповіла: «Пішла за борошном, повернувшись, виймала ключі біля під'їзду – гроші-то, напевно, і зронила». АЛЕ! Гроші брати відмовилася навідріз! Виявилось, за кілька годин я вже шостий (!) «знайшов» бабуліні гроші! Люди, я вас люблю за те, що ви такі!

Працюю в кафе швидкого харчування. Сьогодні вранці чоловік підійшов до каси і сказав: «За мною стоїть дівчина, я її не знаю. Але я хотів би заплатити за її каву. Передайте їй «Гарного дня». Ця дівчина дуже здивувалася спершу... а потім зробила те саме для наступного за нею в черзі людини. І так 5 разів поспіль!

Днями моя десятирічна сестричка схилила до мене голову і сказала: «Ти пахнеш, як мама...». Я мало не заплакав. Скоро буде два роки, як мами немає з нами, але вона все ще пам'ятає її запах. Це допомагає мені сподіватися.

Я тяжко хворіла на ангіну. Вдома була сама, не могла навіть встати з ліжка і плакала від безпорадності. Моя собака К'яра сиділа поруч із ліжком і дивилася на мене із занепокоєнням. Потім пішла і повернулася з величезною смердючою засміченою кісткою: вона, мабуть, у неї була прихована на чорний день. К'яра поклала кістку на подушку і підштовхувала носом до мого обличчя – «Погризи!».

Мої бабуся і дідусь прожили разом понад 30 років, потім він пішов до іншої. Бабуся сильно переживала, але знаходила сили спілкуватися з його новою сім'єю, з його новими дітьми та онуками. Вона завжди всім допомагала, ніколи не скаржилася вголос... Кілька років тому мій дідусь помер. Бабуся займалася його похоронами, збирала поминки, говорила всі прощальні промови. Сьогодні річниця з дня його смерті. Я знаю, що бабуся найдовше буде з ним прощатися, хоча й так щомісяця їздить до нього. Найдовше боротиметься зі сльозами... Бабуся любить дідуса все своє життя – і в горі, і в радості.

Вона дає мені надію, силу і любов.

Мій тато по роботі часто їздить у від'їзди. Щоразу, коли їде, він ховає вдома невеликий конвертик для мами. А вона завжди його знаходить: там може бути їхня спільна фотографія, цитата або просто записка з осядченням у коханні.

Вони одружені 25 років. Мої батьки та їхня невичерпна любов і романтика дають мені надію.

Нещодавно поверталася з інституту і біля станції метро «Автозаводська»



побачила ветерана війни. Він сидів поруч із планшетом, на якому були медалі і ордени... Його нагороди, який він заслужив на війні. Він продавав їх, щоб купити собі хоч якоїсь їжі. Я підійшла, витягла весь вміст гаманця і віддала йому зі словами: «Візьміть усі мої гроші, але не продавайте свою честь і відвагу за копійки людям, які цього не варті...». Він розплакався, взяв гроші, зібрав ордени в долоні й поцілував їх, а потім тихо крізь сльози вимовив: «Дякую, донечко».

У такі моменти мені здається, що я зможу змінити світ. Вони дають мені надію.

Напередодні мого 17-річчя моя дев'ятирічна сестра весь день бігала з палаючими очима, так хотіла вручити мені подарунок. На ранок я, як завжди, пішов її будити до школи. І сказав: «Ти вже можеш вручити мені свій подарунок.» Ще не встигнувши розплющити оченята, вона потягнулася й обійняла мене своїми маленькими ручками. Потім залізла під подушку і дістала конверт із написом: «Дорогому братові на день народження!». Відкривши, я виявив одну купюру в 10 доларів, дві купюри в 10 гривень, одну купюру в 2 гривні, одну купюру в 1 гривню. Це були всі її гроші. Я її міцно обійняв і довго так лежав, щоб вона не бачила моїх сліз.

У торговому центрі я випадково підслухав літню пару, яка сиділа на лавочці. Чоловік подивився на жінку і сказав: «Олю, але ж ми зробили це. Ми поstarіли разом».

(Продовження на стор. 4)

(Продовження. Початок на стор. 3)

Знайшла сьогодні мобільник покійного чоловіка. Зарядила. Виявилось, там є нові повідомлення. Донька шле і шле їй йому: розповідає всі важливі новини і взагалі як у нас справи.

Ніколи не вважала себе навіть симпатичною. Нещодавно мій наречений забув роз'єднатися після нашої телефонної розмови. І я чула, як він розповідає про мене сусіду по кімнаті. Яка я сьогодні красива і як йому взагалі світло поруч зі мною. І як сильно він мене любить. Чого вже тут – я заревіла. Уперше відчула себе красивою.. Я люблю тебе, Кириле...

У магазині до мене підійшла маленька дівчинка і попросила: «Візьми мене на

ручки». Я так і зробила, подумавши, що вона загубилася. Крихітка просто обійняла мене, а потім зістрибнула. Я втупилася на неї, а вона пояснила: «Хотіла, щоб ти посміхнулася». Я так і пирснула зі сміху.

Я служив у Чечні. Під час вибуху мене серйозно поранило осколками. До мене кинувся чеченець і виніс мене в безпечне місце. І сказав: «Нічого, повернешся додому, все буде добре.» Він помітив каблучку в мене на пальці і врятував мені життя.

Моєму братові тринадцять, і в нього рак крові. Тато на рік узав відпустку, щоб не залишати брата одного в клініці. Але йому цілий рік виплачували зарплату! У новозеландській поліції служать чудові люди.

Через три роки після смерті дідуса бабуся вийшла заміж вдруге. Її новий чоловік стежить за дідусевою могилою, садить свіжі квіти. Каже: «Тому що я люблю його, адже він так довго дарував їй щастя».

Давно не було такої грози, як сьогодні. На роботі сказали, що хтось отирається біля моєї машини. Я кинувся на вулицю. Усе було, як і раніше, крім люка в даху: хтось засунув його щільніше, щоб машина не постраждала в негоду.

Дорогі мої, давайте робити одне одному маленькі приємності. Від цього не тільки наші душі, а й увесь світ стане світлішим і добрішим.

Із глибокою повагою, Ілля Шесіков.

Про шкоду телевізора

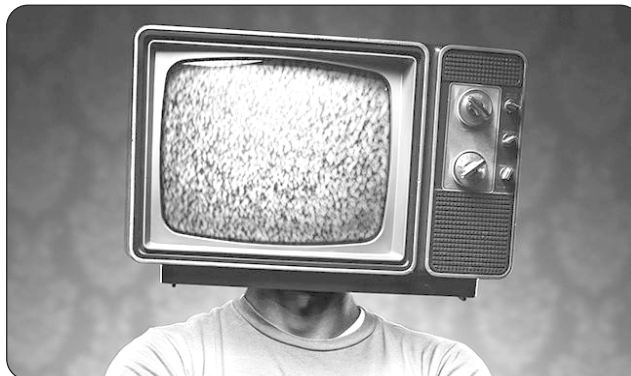
Блакитний екран у наш час є в кожній квартирі. Часто навіть не один. Цілі сім'ї проводять біля нього весь свій вільний час. Чому люди витрачають третину життя на розглядання блакитного екрана?

ПОЖИРАЧ ЧАСУ

Старовинна фраза «Хліба або видовищ!» набула в наш час зловісного значення. Від голоду в країнах, які називають «цивілізованими», вже не вмирають. Населення воліє не вибирати між хлібом і видовищами. Пульти дистанційного керування, їжа і диван – найпопулярніша форма сучасного дозвілля.

Телевізор схожий на наркотик. Зупинитися неможливо: серіал, потім новини, а за ними кінофільм. Час летить непомітно. Так само непомітно поглинається шкідлива їжа. Дивлячись у телевізор, люди їдять, не помічаючи ні якості, ні кількості їжі, яку поглинають.

Середньостатистичний мешканець країни приходить з роботи о 18-й годині й одразу вмикає телевізор на кухні, вимикаючи його лише після опівночі. У вихідні та свята телевізор у деяких будинках працює цілодобово.



Уже підраховано, що люди проводять біля телевізора ТРЕТИНУ свого життя! І при цьому постійно скаржаться на брак часу.

ВИКРАДАЧ ЗДОРОВ'Я

Зараз модно бути здоровим і спортивним. При цьому герої серіалів ведуть нездоровий спосіб життя: курять, п'ють і навіть вживають наркотики. Так на підсвідомому рівні закладається ідея про те, що турбота про здоров'я не обов'язкова.

Під час тривалого перегляду телепередач погіршується зір. Наші очі пристосовані для того, щоб постійно змінювати фокусування, розглядаючи навколишній світ. Телевізор позбавляє їх цієї можливості.

Крім цього, всі захворювання, які називають «епідеміями сучасності», пов'язані з гіподинамією. Гіпертонія, інфаркти і інсульт. Ожиріння і цукровий діабет. Захворювання вен і суглобів. Причина цих хвороб у тому, що люди все менше і менше рухаються. І при цьому дедалі більше і більше їдять біля телевізора.

Проводячи біля блакитного екрану кілька годин на день, діти та дорослі заробляють атрофію м'язів. У результаті їм важко сидіти, стояти, а в перспективі рухатися взагалі. Знижується витривалість. Найпростіші дії даються важко. При цьому з'являється втома не тільки фізична, а й психологічна.

ВТРАЧЕНІ ЦІННОСТІ

Мало хто замислюється про те, що телевізор не може відображати реальне життя. Щоб надати сюжету захоплюючої лінії, автори сценаріїв вдаються до несподіваних поворотів у долі героїв. У реальному житті багатьом людям не вистачає яскравих відчуттів. Але замість того, щоб зробити власне життя цікавим і захопливим, люди стежать за чужим життям, нарікаючи на те, що їхня доля не вдалася.

Коли герой серіалу досягає успіху, часто створюється ілюзія того, що сама людина не докладала жодних зусиль і все отримала «просто так». Ілюзії створюють і різного роду «зіркові історії». Розкрутка кожного персонажа зазвичай продумана до дрібниць. Але любителі підглядати в замкову щілину про це не замислюються.

Деякі телеглядачі починають порівнювати своїх дітей або подружжя з телевізійними персонажами. Адже на екрані позитивний герой часто не має недоліків. Пошуки «ідеального» партнера, схожого на героя з серіалу, закінчуються конфліктами та самотністю.

ДОБРОВІЛЬНА САМОТНІСТЬ

Самотність – це погано. Але ж і телевізор замикає глядача в чотирьох стінах. Причому «затворниками» люди стають цілком добровільно й усвідомлено. Деякі відключають телефон, щоб «поспілкуватися» з телевізором.

У сучасному суспільстві телевізор замінив багатьом людям усі форми дозвілля. Куди відправляють батьки дітей, коли їм не хочеться вирішувати їхні проблеми? До телевізора! Маленьку дитину можна надовго «зафіксувати» перед екраном, що світиться. Так телевізор замінює дитині маму, тата, ігри, книжки, фізичну активність, прогулянки та друзів.

Жоден наркотик, жодне захворювання не здатне так швидко і так міцно ізолювати людину від суспільства. У деяких сім'ях практично не розмовляють – спільний перегляд телевізора замінює спілкування. Перед екраном люди стають пасивними. Почуття сприйняття часу порушується. Реальність спотворюється.

СПОТВОРЕНА РЕАЛЬНІСТЬ

Потік даних з екрана спеціальним чином обробляється. Він на несвідомому рівні нав'язує людям певні цінності.

Запитайте телемана, для чого він щодня дивиться новини? Він відповість, що хоче бути в курсі того, що відбувається у світі. У якому світі?

По телевізору постійно розповідають про війну, смерть, катастрофи, нещастя, стихійні лиха... На одну позитивну новину припадає до 7 негативних. Такий

потік негативу шкідливий для здоров'я. І для чого потрібно знати про те, що відбувається в Африці, якщо не бачиш, що відбувається у власному домі?

Мова телебачення – це «картинка» і звук. Вони сприймаються правою півкулею, яка завідує підсвідомістю. Телевізійна реальність змінює її, викликаючи залежність, нав'язуючи стереотипи поведінки та мислення.

ПОРТРЕТ ТЕЛЕМАНА

Телемани бувають різними. Одні дивляться нескінченні серіали. Інші шукають «пізнавальні» програми. Третіх не відтягнути від кримінальної хроніки. Є фанати ток-шоу та любителі телевікторин. Найзалежніші не вимикають телевізор ні вдень, ні вночі. Він працює постійно, «для фону». При цьому люди можуть паралельно займатися ще чимось.

Найгірше, коли людина стає «запінгоманом» і без кінця перемикає телеканали, надсилаючи у свій мозок кашу з образів і звуків. Ці люди часто не можуть згадати, що вони дивилися, хоча проводять біля телевізора добу.

Любителі серіалів, навпаки, часто пам'ятають усі його подробиці. І вважають події цілком правдоподібними.

СЕРЕАЛЬНІ ПРИСТРАСТІ?

Багато людей упевнені, що серіали досить точно відображають дійсність. Однак це зовсім не так. Герої телесеріалів занадто часто втрачають дітей, гинуть від нещасних випадків, хворіють, зазнають нападів або гинуть.

За даними досліджень, понад 4% героїнь сучасних серіалів помирають під час пологів. Насправді вже в 1847–1848 роках після того, як доктор Земмельвейс запровадив практику миття рук лікарями перед прийомом пологів, смертність матерів у пологових будинках скоротилася до 2,5%! У 19 столітті в Московському пологовому будинку ім. Абрикосової смертність матерів і немовлят була меншою за 1%. А в наш час загибель дитини під час пологів становить менше половини відсотка і відбувається тільки за такої патології, за якої раніше до пологів справа взагалі не доходила.

Отже, до реального відображення подій серіалам далеко. Деякі люди настільки зомбуються серіалами та нови-

нами, що переносять телеподії у власне життя. Або навпаки, поринають у серіал повністю, забуваючи про реальне життя.

ЙДУЧИ, ЙДЕМО...

Телевізор – зручний засіб для того, щоб не перейматися реальними проблемами свого життя. Жінку можуть не влаштовувати стосунки з чоловіком або з дітьми. Але вона просто йде... у телевізор. Те ж саме можна сказати і про чоловіків – лежачи перед телевізором, можна не помічати того, що руйнується їхній шлюб або бізнес.

Телевізор – це зручний засіб психологічного захисту, певний стереотип поведінки, що оберігає від психологічних неприємностей. Дивлячись на екран, можна забути про існування проблеми і про необхідність її вирішувати. Але проблема нікуди не піде. Рано чи пізно рішення приймати доведеться. Або його хтось прийме без вас. І вона вас може не влаштувати. А винен буде... телевізор.

НАСКІЛЬКИ СИЛЬНО В ВЛИП?

Багато людей під час відмови від перегляду телевізора відчують справжнісіньку психологічну «ломку». Вони відчують біль у найрізноманітніших частинах тіла. Вони не знаходять собі місця, не знають, куди піти і чим себе зайняти. Телевізор підпорядкував собі їхню психіку.

Щоб зрозуміти, наскільки сильно особисто ви залежите від телевізора, спробуйте відмовитися від його перегляду. Скільки часу ви зможете не підходити до нього взагалі? День? А два? А тиждень? А місяць? Чи зможете не дивитися його взагалі?

Якщо ви зрозуміли, що залежите від телевізора настільки, що не можете прожити без нього жодного дня, то визнайте: вам потрібна допомога. І звертайтеся до професіоналів-психологів. Якщо ж ви можете обходитися без ящика, що говорить, але при цьому відчуваєте психологічний дискомфорт, то починайте згадувати, які заняття приносять вам задоволення. Можливо, що вам доведеться приділити якийсь час на пошук цікавого заняття. Але ж ваше життя то-го варте!

Наталія Розіна

Діти та гаджети. Бути чи не бути

Заходимо в кафе повечеряти і скрізь бачимо сім'ї з дітьми. Кожна дитина в планшеті. Навіть якщо вона ще толком ходити не навчилася, я вже мовчу про тих, хто старший. Щоб сиділа тихо і не заважала батькам. Батьки радісно відпочивають, а діти зі скляними очима дивляться свинку Пеппу, якихось Лунтиків і ще що-небудь. Наші діти – без усяких пристроїв, тому галасливі, живі, бігають іноді в кафе, особливо якщо їжу поки не принесли.

З раннього дитинства діти просять у Діда Мороза планшет, а батьки радісно це прохання виконують. Навіть у початковій школі багато дітей уже не просто з телефонами, а зі смартфонами. І спробуй не купи, адже у всіх є! У житті сучасних дітей гаджети з'являються дуже рано. Мультики їм вмикають вже з року, у цьому ж віці дають побалуватися планшетом.

Це ніби як зручно для тата й мами – трохи тиші та спокою. Але за все є своя ціна!!!

Поки діти маленькі це викликає захоплення, мовляв, яка прогресивна дитина росте! А потім їй виповнюється 12-13-14 і її ніяк не дістати з віртуальної реальності, і вже це питання не вирішити заборонами. Уже з'явився і сформувався стійкий смак.

Колись у нас теж було так заведено, у старшого iPad з'явився у п'ять років (бабуся подарувала), середньому було два з половиною, коли ми купили йому свій планшет, щоб вони не билися за нього. І так, було в цьому особливе задоволення. Сидиш у кафе і тиша. Можна і поїсти, і поговорити. Інший раз навіть можна забути, що десь є діти. Наче ми вдвох, у нас романтичне побачення.

Старший вміло орудував «злыми піхами», майстерно проходячи найскладніші рівні, середній закидав жабі до рота льодяники. А ми думали, що все добре і правильно. Час такий, коли без цього нікуди і ніяк! Інший раз планшети здорово виручали – у перукарні, наприклад, або у лікаря під час здачі аналізів.

Ми довго переконували себе, що це корисно.

• старший саме так вивчив усі літери

• дуже хороший стимул – зроби це, я тобі планшет

• є багато розвиваючих додатків

• іноді дуже хочеться тиші, і планшет виручає

• технологічне століття – діти мають бути готові!

Період, коли ми так жили, тривав півроку. У старшого трохи більше (він раніше почав).

Але потім відкрилися і мінуси. Досить серйозні. На які закривати очі не виходило.

• Залежність. Діти не могли без планшетів, як маленькі наркомани. Істерили, якщо їм не давали, кричали. Шукали їх, відмовлялися віддавати, навіть якщо домовлялися на всього одну гру.

• Найкращим другом ставав саме планшет. Не мама й тато, не брат, не інші люди – а залізяка, без якої з дому вийти було неможливо.

• Планшет не набридає. Він затягує, і моменту, що дитина сама його віддасть, не трапляється. Навіть якщо звідти видалити всі ігри, вони знаходять якісь інші можливості витратити час.

• Втрата інтересу до реального життя. Так, вони могли сидіти в планшеті, коли поруч був цілий світ. Не плавати в басейні чи морі, не лазити по деревах, не копати ями, не бігати за жуками. Зараз я спостерігаю іноді дітей, які «гуляють» – які виходять на вулицю і сидять у планшетах, повітрям дихають, називається.

• Уявна успішність. У планшеті бути успішним легко. Вивчи, на які кнопки натискати – і все, ти молодець. У реальності ж зовсім інакше, більше варіантів. Зовсім інакше потрібно йти до успіху, планшетні навички не стають у пригоді, а тільки заважають.

У реальному житті діти частіше починають пасувати перед труднощами.

• Немає спілкування всередині сім'ї. Так, це найсумніше. Сидиш за столом, а всі в гаджетах. І спілкуватися нема про що й нема чого. Спершу ти їх займаєш, щоб вони не заважали поговорити, а потім вони вже й не хочуть із тобою спілкуватися.

• Псується зір. Навантаження на очі

величезне. Екран занадто близько. Посидить півгодини, і вже очі втомлені.

• Накопичуються емоції. Під час сидіння за екраном працює розум, з'являються емоції, а тіло – не бере участі. Тому потім трапляється вибух, коли дитина величезний обсяг емоцій проживає за маленький проміжок часу. Розрядка.

• Розбалансування тіла. Дитина перестає відчувати своє власне тіло і його сигнали. Деякі навіть забувають до туалету йти. А багато хто просто не відчуває самих себе на тілесному рівні. Начебто є тільки голова і пальці, адже тільки вони беруть активну участь у гаджетоманії.

• Що раніше дитина привчається до гаджетів, то швидше і сильніше формується прихильність.

• Це дуже легкий відхід від реальності. Занадто легкий. Навіть фізично нікуди переміщатися не потрібно. Зіткнувшись зі складнощами – піди у віртуальну реальність.

І ми вирішили відмовитися від такого способу зайняти дітей. Зовсім. На нашу удачу у молодшого планшет зламався. Ми просто не стали його ремонтувати. Планшет же старшого був випадково (чи не випадково?) зламаний татом і ремонту навіть не підлягав. Ми не стали купувати нові «займашки».

Хоча було спочатку дуже непросто. Ми зіткнулися з низкою труднощів:

• Як пережити цю страшну ломку?

• А чим їх зайняти, коли це потрібно? В аеропорту, кафе? Як тепер стерегти тих, хто цього не виносить?

• Як впоратися з атакою на наші телефони? Адже вони так схожі, тільки менші.

• Як повернути їхній інтерес до реальності?

• Як без гаджетів продовжувати їхній розвиток і навчання?

• І чи маємо ми право відбирати в дітей iPad, якщо самі часто сидимо в iPhone?

Завдання було складне, але творче. Із середнім сином було простіше – йому все-таки було три з невеликим, стаж був лише півроку. Старший у свої сім чинив

набагато сильніший опір. Це було важко, але воно того варте. Минуло вже три роки – і я бачу, що все це було не даремно і дуже вчасно.

Так, довелося пережити непрості часи. Так, тиші в будинку стало набагато менше. Так, у кафе годинами вже не посидиш і часто не поговориш. Так, потрібно вигадувати їм заняття в

складних місцях, носити з собою олівці та розмальовки, наприклад. Так, доводиться і самим менше сидіти в екранах і перестати грати (але ж колись ми так здорово з чоловіком ганяли «по сітці»!). Так, якісь речі як букви або цифри доводиться вчити з ними самим і перетворюватися на папуг. Так, тепер iPad не може собі купити навіть тато. Але воно того варте.

Так, окремо виділю питання виховання себе. Бо діти багато моделей беруть від батьків – так чи інакше.

Як я вже сказала, ми самі перестали грати в ігри – незважаючи на те, що нам це теж подобалося. Ми стали використовувати телефони тільки для роботи. І тепер дитина може зазирнути в екран, побачити там якісь букви і цифри, дізнатися, що мама, наприклад, так працює (набирає статті в



нотатках), а тато відповідає на листи. Це вже не так цікаво і не так вабить. Навіть за такого використання гаджетів, все одно доводиться постійно собі нагадувати про те, що непогано було б прибрати їх просто зараз – за столом, у ліжку, на вулиці. Тому виховувати самих себе доводиться ще серйозніше.

Скажу одразу – мультики дивимось, про них ми поговоримо трохи далі, поки що давайте розберемося з планшетами і смартфонами.

Освоїти гаджети вони встигнуть завжди, але чи встигнуть вони отримати заряд любові до реального життя? Чи ви справді думаєте, що бабусі й дідусі все це опанувати можуть за тиждень, а діти, яким буде, наприклад, по 20 – вже ні? Чи навчаться вони спілкуватися, любити і жити в

цьому реальному світі? Чи навчаться себе чути, відчувати, жити в гармонії з тілом? І хто займатиметься їхнім вихованням? Ми? Чи шматок заліза?

Минуло вже три роки. Лука досі не знає, що iPhone можна грати, як ним керувати, і до двох років взагалі не дивився мультики. Та й зараз мультикам він віддасть перевагу колупанням в землі. Старші ж можуть потикати в iPad десь у магазині техніки, але спокійно йдуть звідти,

не просячи додому таку ж штуку. І навіть на дітей із гаджетами дивляться спокійно, без заздрощів і без залипання у чужому екрані.

А найкращий гаджет – це природа. Океан, дерева, пісок, трава, квіти, фрукти, земля, сонце, річки, сніг, тварини. Це завжди на користь, розвиває в дітях стільки всього, що перерахувати не вистачить пальців.

Мине час – і звісно, у кожного з них з'явиться телефон.

Питання лише в тому, як вони будуть його сприймати – як легкий спосіб відходу від реальності? Чи як інструмент, за допомогою якого можна працювати, дзвонити, писати смс, фотографувати?

Ольга Валяєва

Тверезість і пияцтво - розставимо всі крапки над «і»

Хочемо продемонструвати як змінюються поняття та маніпулюють свідомістю людей. Запам'ятайте, алкоголь – це не продукт харчування і не продукт харчової промисловості, як запевняють більшість офіційних джерел сьогодні. Алкоголь – це наркотична сильнодіюча речовина з використанням етилового спирту та хімічних домішок.

ДАВАЙТЕ РОЗСТАВИМО ВСІ КРАПКИ НАД «І»

1. Алкогольні отрути не повинні знаходитися в продуктових магазинах, це не продукти харчування і прирівнювати одне до іншого – є невіглаством або цілеспрямованою диверсією. У сучасних магазинах

алкогольним отрутам відводяться найкращі місця з погляду маркетингу (фахівці підтвердять – запитайте). Алкогольні отрути розміщують на найпомітніших стелажах біля входу, які не можна оминати не помітивши.

(Продовження на стор. 8)



(Продовження. Початок на стор. 7)

2. Термін «спиртні напої» - також є підміною поняття. Спирт і спиртовмісні речовини не можуть називатися напоями (від слова пити), і можуть використовуватися лише з технічною метою або для зовнішнього вживання. Прирівнювати наркотичну речовину до напоїв - також є невіглаством або диверсією.

ГОВОРІТЬ ПРАВИЛЬНО І ВЧІТЬ ЦЬОМУ СВОЇХ ДІТЕЙ!

3. Боротьба з пияцтвом велася здавна, і наші пращури добре знали, як це згубно позначається на долі окремої особистості, сім'ї, суспільства і держави в цілому. Найбільше від пияцтва дорослих страждають діти.
4. Вживання спиртвмісних отрут на

весіллях є величезною дурістю. Починати спільне життя молодих із розпивання наркотиків, які є першою причиною розвалу родин у всьому світі, — невігластво! Влаштовуйте тверезі весілля, показуйте дітям правильний приклад. І не бійтеся бути засудженими родичами, які звикли вливати в себе отрути. Це починається ваше спільне сімейне життя з дружиною або чоловіком, це ваш день і ви запрошуєте на свій день дорогих гостей, ви ж і встановлюєте правила. Якщо комусь важливіше замість того, щоб порадити за молодих і підтримати їх, - вжити алкоголю, то таку людину, можливо, не варто зовсім запрошувати на цю урочисту подію.

5. Держава і міністерство охорони здоров'я не зацікавлені в оздоровленні людей. Пора б це вже усвідомити. Державі потрібні легкочокеровані й легкоманіпульовані недумні громадяни, які не думають. Міністерству охорони здоров'я потрібні хворі, підсаджені на «хімічну голку» люди, з яких можна вилучати прибуток. Саме тому відбувається тотальна

пропаганда алкоголю в усіх засобах масової інформації: фільми, мультфільми, передачі, серіали, новини, газети, громадські заходи та інтернет.

6. На державному рівні також було внесено відповідні зміни до держстандартів (дивіться зображення). Етиловий спирт всього за 20 з гаком років з найнебезпечнішого наркотику став звичайною рідиною. Якщо ви думаєте, що подібні документи справляються легкодумно, то ви помиляєтеся. Це зроблено з певними намірами легалізації та тотальної пропаганди наркотичних отрут.
7. За бажання перегляньте найкращі лекції на тему тверезості Володимира Григоровича Жданова - приділіть свій дорогоцінний час на прослуховування і перегляд цих лекцій, ваше життя не буде більше колишнім.

Прохання підтримати - розповсюдьте цю інформацію у своїх групах, соц. мережах і опублікуйте її на своїх стінах.

Пора пробуджувати наш великий народ. Крім нас самих, це ніхто не зробить.

Здоровий спосіб життя і абсолютна тверезість у кожен дім!

Валентин Беліков

Рік без штанів: рік чудес і нових вражень

30 ПЕРЕВАГ СПІДНИЦІ ПЕРЕД БРЮКАМИ

Рік тому я викинула останні штани. І цій події присвятила сьогоднішню сіттю. Вона не зовсім звичайна. Я просто хочу з вами поділитися своїми відкриттями цього року. Перейти на спідниці я вирішила ще років зо два тому. Під час вагітності я намагалася носити туніки і сукні. І поступово я просто перестала купувати собі джинси і штани.

Але після пологів залишалася маленька проблема — ті джинси, які у мене вже були до вагітності, перемогли весь інший одяг. Набагато

простіше натягнути джинси і светр, спортивні черевики і куртку. І все. Особливо з маленькою дитиною. А з двома маленькими дітьми... Особливо, коли лінки замислюватися про свій зовнішній вигляд. Але сталося диво. І джинси були порвані. Тоді переді мною постав вибір. Купити нові джинси... Або піти шляхом, який я вже обрала... Загалом, замість джинсів я купила дві сукні. Потім ще дві... І ще...

Я хочу поділитися з вами, що цей рік

дав мені. Мені, моїй родині, дітям.

1. У спідниці набагато простіше відмовитися від чоловічих справ. Тягнути з магазину важкі пакети в довгому сарафані, щонайменше, незручно. А до того ж негарно. Та й нічого. Швидше за все, хтось прийде на допомогу.

2. Одягаючи спідницю і туфлі, я відразу помічаю, як змінюється моя постава і хода. Здавалося б, не така велика зміна зовні, і таке величезне зрушення всередині. Усього лише

інший одяг, але відчуття дуже і дуже різні.

3. Діти в дикому захваті від довгих спідниць. Старший грає в них у хованки. Маленький постійно грає в будиночок.

4. Одягнувши сукню, одразу хочеться і волосся до ладу привести, і макіяж зробити. Це вимагає почати піклуватися про себе. Потрібно більше часу і сил витратити до того, як вийдеш з дому, але воно того варте.

5. Чоловікові дуже подобаюся я у сукнях. І якщо раніше потрібно було довго просити новий светр, то зараз він постійно запитує – можливо, тобі купити ще одну сукню? Чи, можливо, тобі потрібне нове намисто?

6. Ми стали набагато менше сваритися. І сварки стали проходити легше і швидше. Мені стало простіше плакати під час сварки, а не кричати, як раніше. Примирення теж трапляється набагато швидше, ніж раніше.

7. Я взагалі стала менше дратуватися, злитися, скиглити, лаятися і відчувати інші неприємні почуття. Немов ситуацій для їхнього проживання стало менше.

8. Навколо мене почали траплятися маленькі дива. Наприклад, я знайшла лінію свого тата, і сподіваюся скоро познайомитися з ними і побувати на його могилі. А шукала їх я понад 5 років.

9. Чоловік набагато частіше дарує мені квіти і робить подарунки. За минулий рік він подарував мені все те, що я мріяла всі ці 7 років. Може, тому, що я навчилася просити, надихати і дякувати?

10. Мені стало простіше просити. Просити про допомогу, просити подарунків, просити грошей, просити уваги. Просто, по-дівочому, мило, з посмішкою...

11. За цей рік чоловік щонайменше вдвічі збільшив прибуток і заробіток. При цьому відмовився від тих проєктів, які тягнули з нього енергію. І почав розвивати ті, які давно хотів розвивати. А це дає йому ще більше сил і радості.

12. Разом із сукнями до мене прийшли й аксесуари. Тепер я розумію, що жінку багато в чому роблять ці маленькі штучки – сережки, намисто, шарфики... І тільки ними можна постійно перетворювати свій образ.

13. Мені стали поступатися місцем у транспорті. Не тому, що я вагітна або з дитиною. А тому, що виглядаю, як жінка. І що дивно – місця поступаються чоловіки.

14. У спідниці взимку тепліше. Тому що я ношу високі чоботи і довгий пуховик. І виходить набагато тепліше, ніж джинси, куртка і черевики.

15. Змінився мій гормональний фон. Набагато менше росте волосся на ногах, наприклад. Менш болісно проходять жіночі дні. Стан шкіри та волосся практично ідеальний.

16. Цього разу у мене немає проблем із грудним вигодовуванням. Скільки лактостазів та іншої нісенітності я пережила зі старшим сином, якого і годувати довго не вийшло! А цього разу жодного застою, жодних проблем.

17. Я подружилася з рукоділлям. Раніше було переконання, що мої руки ростуть не з того місця. А зараз я плету мандали, трохи шию і вишиваю – і все це тими ж самими руками, якими раніше навіть аплікацію зробити не могла.

18. Мені простіше займатися жіночими справами. Одягла сукню – і до плити, на кухню, за прибирання. Цей процес проходить простіше і з великим задоволенням.

19. Стало набагато простіше розвивати жіночі якості. Простіше бути ласкавою і доброю, коли на тобі легкий сарафан. І практично неможливо бути слухняною і м'якою в грубій джинсі.

20. Я перестала надмірно працювати. Якщо раніше я дуже багато робила у плані

роботи – допомагала чоловікові тут і там, робила за нього це і те, і повністю вимотувалась – зараз я займаюся тільки тим, що моє. І ще тим, що мені подобається. Навіть думки не виникає навалити на себе купу роботи і тягнути її за всіх.

21. Я бачу, як мною милуються на вулицях. І чоловіки, і жінки, і навіть бабусі. Особливо, коли я йду, ні, пливу, у довгому сарафані та двома дітьми...

22. Занадто мало на вулицях жінок у спідницях і сукнях. Тому я дійсно виділяюся. Враховуючи, що я ношу не короткі міні, а шикарні довгі спідниці, які так приємно шелестять і драпіруються.



А що я один можу зробити?

1. Перестань купувати і вживати алкоголь, сигарети та інші наркотичні речовини.
2. Лікуйся народними методами, травами, а не пігулками і мікстурами, від яких толку немає.
3. Ходи пішки якомога більше і займайся фізичною культурою.
4. Відпочивай душою і тілом на природі, а не в нічному клубі, барі тощо.
5. Не бери кредити і гроші в борг, це завжди погано закінчується, краще накопич гроші на щось справді корисне і потрібне.
6. Їж те, що росте на городі, а не лежить на полицях у магазинах і вирощене в лабораторіях на хімічних добривах.
7. Живи за містом, там свіже повітря, спокійно, красиво, ніхто не заважає.
8. Заведи справжні стосунки з протилежною статтю і будь вірний своїй половинці.
9. Не дивись порожні і дурні фільми, програми по телевізору і картинки в інтернеті. Замість цього вивчай корисну інформацію, яку можна



- застосувати на благо в цьому житті.
10. Ділися думками, відкриттями та інформацією з тими, хто тебе оточує і кого ти поважаєш. Розвиваючи інших, ти розвиваєшся сам.
 11. Допомагай іншим, якщо в тебе є така можливість — лише одна дія може врятувати чиєсь життя.
 12. Пам'ятай своє коріння і бувальщину свого народу, використовуй минулий досвід предків, не повторюй

їхніх помилок.

13. Вивчай нові технології, зокрема, інформаційні. Використовуй їх на благо собі та світу.
14. Розвивай свою духовність і думай про те, що ти залишиш після себе своїм дітям і онукам.
15. Бережи природу і примножуй її багатство, а не будь паразитом на тілі Землі.
16. Шукай однодумців, заводь нові знайомства. Хороші друзі — це велике багатство.
17. Підтримуй вітчизняного виробника, відкривай свої виробництва корисних товарів.
18. Досліджуй ту місцевість, у якій живеш.
19. Допомагай від душі та безоплатно. Віддана енергія завжди повертається.
20. Живи по совісті та будь радісним.

Усе твоє життя на 90% залежить від тебе самого і лише на 10% від обставин, які на 99% залежать від тебе.

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

Про що шкодують люди похилого віку на порозі вічності

*Записки волонтера
з Будинку престарілих*

ВОНИ НАРОДИЛИ ЗНАДТО МАЛО ДІТЕЙ.

«Знаєте, Ганнуся, я зараз так шкодую, що ми тоді не народили доньці братика або сестричку. Жили ми в комуналці, п'ятьох в одній кімнаті з моїми батьками. І я думала - ну куди ще одну дитину, куди? І ця спить у кутку на скриньці, бо навіть ліжечко поставити ніде. А потім чоловікові по службовій лінії виділили квартиру. А потім — ін-

шу, побільше. Але вік був уже не той, щоб народжувати».

«Нараз думаю: ну от чому я не народила навіть п'ятьох? Адже все було: чоловік хороший, надійний, добувач, «кам'яна стіна». Робота була, дитячий садок, школа, гуртки... Усіх би виростили, підняли на ноги, у житті влаштували. А ми просто жили як усі: у всіх дитина одна, і в нас нехай буде одна».

«Бачила, як мій чоловік няньчиться з цуценям, і подумала — але ж це в ньому нерозтрачені батьківські почуття. Його любові на десятих би вистачило, а я йому народила тільки одного...».

ВОНИ НАДТО БАГАТО ПРАЦЮВАЛИ НА ШКОДУ СІМ'Ї.

«Працювала я комірницею. Весь час на нервах — раптом нестачу виявлять, на мене запишуть, тоді — суд, в'язниця. А зараз подумаю: і навіщо працювала? У чоловіка-то хороший оклад був. А просто всі працювали, і я теж».

«Тридцять років я пропрацювала у хімічній лабораторії. Уже до п'ятдесяти років ніякого здоров'я не залишилося — втратила зуби, шлунок хворий, гінекологія. І навіщо, питається? Сьогодні моя пенсія — три тисячі гривень, навіть

на ліки не вистачить».

У старості, озираючись на прожиті життя, багато хто просто розуму не може докласти, навіщо за цю роботу трималися – часто некваліфіковане, непрестижну, нудну, важку, низькооплачувану.

ВОНИ КУПУВАЛИ ЗАНАДТО БАГАТО НЕПОТРІБНИХ РЕЧЕЙ.

«Бачите, у нас у буфеті стоїть німецький порцеляновий сервіз на дванадцять персон. А ми навіть ніколи в житті з нього не їли, не пили. О! Давайте візьмемо звідти по чашці з блюдцем і вип'ємо з них чаю, нарешті. І для варення розетки виберіть найкрасивіші».

«Ми з розуму сходили за цими речами, купували, діставали, старалися... Але ж вони навіть не роблять життя комфортнішим – навпаки, вони заважають. Ну навіщо ми купили цю поліровану «стінку»? Усе дитинство дітям зіпсували – «не торкайся», «не подряпай». А краще б стояла тут найпростіша шафа, з дощок збита, зате дітям можна було б грати, малювати, лазити!».

«Купила на всю зарплату фінські чоботи. Ми потім цілий місяць харчувалися однією картоплею, яку бабуся з села привезла. І навіщо? Хіба хтось колись став мені більше поважати, краще до мене ставитися через те, що в мене чоботи фінські, а в інших – ні?».

ВОНИ ЗАНАДТО МАЛО СПІЛКУВАЛИСЯ З ДРУЗЬМИ, ДІТЬМИ, БАТЬКАМИ.

«Як би я хотіла зараз побачити свою матусю, поцілувати її, поговорити з нею! А мами вже двадцять років немає з нами. Я знаю, що коли не буде мене, моя донька буде точно так само тужити, їй буде точно так само мене не вистачати. Але як їй це пояснити зараз? Вона так рідко приїжджає!».

«Народила я Сашеньку і в два місяці віддала в ясла. Потім – дитячий садок,



школа з подовженою тривалістю... Влітку – піонерський табір. Одного вечора приходжу додому і розумію – там живе чужа, абсолютно мені не знайома п'ятнадцятирічна людина».

Анна Анікіна

Фізична культура

У продовження теми (початок <http://mir-zdravja.com.ua/blog/lekarstvennye-sborny/>)

Перш ніж почати розмову про лікарські трави, торкнувся ще однієї дуже важливої складової нашого здоров'я – фізичної культури.

Саме культури, яка переростає у звичку. Її необхідно прищеплювати з дитинства.

За моїми спостереженнями, ті, хто в дитинстві ходили на секції, займалися різними видами спорту, навіть відійшовши далеко від спорту в бік сидячого дорослого життя, за потреби (коли вже зовсім притисне), набагато легше включаються у зворотний оздоровчий процес.

Важливо виробити звичку. Це як щеплення від лінії. Кожен день, це маленький крок уперед.

Якщо складно себе змушувати, якщо розум шепоче: «Ну давай завтра, адже

від одного дня нічого не зміниться, правда?» - Неправда. Лінь уже відвоювала свою територію всередині тіла.

Тоді повісьте мотивувальний плакат!!!

Фізичні вправи – це величезна кінетична енергія, яка заряджає на весь день, створює настрій, налаштовує на доброзичливість. Це відчувається після перших же спроб увійти в потік здоров'я. І ви одразу ж відчуєте зворотну хвилю від оточення.

Це неймовірно приємний обмін!

Особливо потрібно змушувати себе, коли здається нема сил. Молодим матусям, втомленим від маленьких дітей і морально, і фізично. Тим паче лягайте на килимок поруч і розтягуйтеся, грайтеся. Енергії тільки додається, і сил на мамські справи.

Тим, хто займається фізичною працею в саду, на городі, при будівництві свого будинку.

Навіть перебуваючи майже цілий

день на цілющому свіжому повітрі (і до Творців Родових маєтків особливо стосується. Ті, хто читають, зрозуміють).

Відпочиньте від важливої творчої праці й принесіть радість тілу.

А знаєте, які найчастіші запитання від чоловіків у моєму магазинчику? Чим ви можете допомогти від простатиту?

Відповідаю: найкраще попередження хвороби – велосипед, або кінь (якщо є можливість). Уявляєте, всі наші чоловіки на конях! І з дітками – картина!

А від жіночих хвороб і раннього, болюсного клімаксу – коханий чоловік, (з конем, ну або велосипедом). І вам велосипед нехай подарує!

Людині у віці за... зрозуміло, чому ці маленькі кроки такі важливі. З кожним днем до втраченого все складніше повернутися. У молодості тіло ще добре почувається за інерцією закладеного здоров'я батьками. Це всі покоління

(Продовження на стор. 12)

(Продовження. Початок на стор. 11)

наших здорових прабабусь і прадідусів, щоправда останні покоління цей подарунок неабияк зіпсували.

І кожен крок до гнучкості, що старший, то важчий.

Коли навчалася в школі, у нас був спецклас із плавання. 2 тренування на день по 1.5 години.

І в спорт. залі перед басейном я не розуміла, навіщо потрібні ці безглузді, легкі вправи: покрутити руками, стрибки на місці, нахили тощо.

У молодості й так здоров'я на все вистачає і тіло гнучке.

Після 30 років здається, що ось, захочу в будь-який момент можу повернутися до вправ.

І тут починається, посидів за компом, за кермом; понахилився на городі, води у відрах поносив – зацимило: шия і попереки перші, а далі поїхали...

Ось тут-то плакат і стане в пригоді!

А в 50, спробуй, пострибай зі скалкою (дехто і впісється), і руками не просто покрутити, поприсідати (у деякого коліна хрустять і не згинаються). Я не кажу вже про віджимання і прес.



Тож думайте. Мені є з чим порівнювати.

Наші діти, коли були маленькі, звикли до постійних сімейних походів, спортивних ігор, купання в річці цілий рік разом з батьками.

Виросли і посміювалися, навіщо мамі з татом ще бігати, займатися спортом?

І ось, коли син уже працює, і ступені свободи зменшилися, і спинка дає про себе знати, він згадав і про улюблений баскетбол (навіть час почав знаходитися), і про батьків, які все-таки молодці

(виявляється). Тож приклад діє.

І дочка – студентка, сидячи за партою по 3-4 пари, теж уже перестала обурюватися, що фізкультура або фітнес (на вибір) на 4 курси продовжили.

Тож бажано звичку до фізичних вправ і постійного руху закладати у дитинстві, і що важливо своїм прикладом.

І я, поки сиділа за клавіатурою і писала статтю, вже відчуваю потребу лягти на килимок і розім'яти спину.

Чого вам і бажаю!

Аліна Лисенко.

Компост - найдешевше добриво

Рослинам потрібні поживні речовини. Купили, дорого заплатили, переживаємо, що переплатили, щоб не вкрали... Багато хто застосовує виключно мінеральні добрива. Однак через кілька років садівник-городник раптом помічає, що врожайність ґрунту знизилася, рослини слабшають і ростуть усе гірше й гірше. Ґрунт не тримається в грудці, стає або піщаним, світлим, або твердим, легко покривається кіркою.

ОРГАНІЧНІ ДОБРИВА

Запобігти погіршенню якості ґрунту можна тільки застосуванням органічних добрив. Їх неважко приготувати самим, використовуючи доступні матеріали, які є в будь-якому господарстві та його околицях. Кожний вирваний бур'ян, кожна відцвіла квітка, скошена трава, опале листя

- це справжні скарби, які нерозумно викидати за паркан або спалювати. Адже кожна рослина витягує з ґрунту і накопичує в собі речовини, необхідні для росту і розвитку.

Після компостування рослинних відходів ці речовини можна повернути землі.

Так відходи перетворюються на цінне добриво.

Добре приготований компост за поживною цінністю лише трохи поступається ґною, а з певної точки зору навіть його перевершує. Більшу частину поживних речовин, що містяться в ґної, рослини не можуть засвоювати відразу. І лише після розкладання ґною в ґрунті вони стають доступними для рослин. У компості ж значна кількість поживних елементів уже доступна для засвоєння. Тому після внесення ком-

посту його позитивний вплив на розвиток рослин буде помітний набагато швидше, ніж після використання ґною. Поживна цінність компосту безпосередньо залежить від компонентів, що закладаються в нього.

Добре дозрілий компост - це розсіпчаста маса, що майже не має запаху, з великим вмістом перегною, який надає їй темного кольору. Хороший компост годиться для удобрення як перед посівом і посадкою рослин, так і в період їхньої вегетації. Однак, незважаючи на цінність компосту як добрива, нормальні компостні купи в наших господарствах зустрічаються нечасто. Швидше можна побачити безладне нагромадження відходів або відверту купу сміття. Але ж приготувати компост зовсім неважко, потрібно тільки систематично і вчасно виконувати всі роботи.

УСІ ВІДХОДИ — У КОМПОСТ

Для компосту годиться все, що містить органічні речовини. Після компостування все це напевно матиме поживну цінність. Насамперед це всілякі кухонні відходи рослинного походження (очистки, залишки овочів/фруктів/ягід).

Цінна сировина для компосту — бур'яни та скошена трава. Для компостування придатні тільки молоді бур'яни, краще ті, які ще не зацвіли. У них максимум корисних речовин. Траву, скошену на доріжках або газоні, є сенс ретельно зібрати і теж використати для компосту.

У садах і на городах є багато органічних залишків, придатних для компостування: влітку це відцвілі квіти, які ми зрізаємо, щоб не псували вигляд саду; восени — бадилля і засохлі рослини.

Часто буває, що ділянки розташовані поблизу водойми, береги якої поросли очеретом. Це справжній подарунок долі! Пізньої осені очерет можна скосити, подрібнити і додати в компост. Але ще краще вкрити ним кущі та дерева на зиму або накрити компостні купи, а навесні подрібнивши, відправити в компост.

Осінній пейзаж асоціюється в нас із димом багать. Але спалювати стерню, опале листя — це ЗЛОЧИН, куди правильніше додати їх у компост. Цілком можна ще й нагребти листя в найближчому ліску.

Для компосту чудово підходить солома будь-яких злаків і ріпаку, а також полова, що залишилася після обмолоту зернових.

Цінна сировина для компосту — мул зі ставка, так званий сапропель. Крім частинок ґрунту він містить багато нерозкладеної органічної субстанції (загиблих рослин і тварин).

Доброю сировиною для компостування є торф, а також пташиний послід і гній великої рогатої худоби та коней.

Послід і гній треба використовувати тільки органічний тому що добрива з традиційних ферм — збіговисько патогенів, антибіотиків, гормонів росту. Одна шкода від такої сировини.

На деревообробних підприємствах можна придбати кору хвойних і листяних дерев. Після подрібнення її також можна використовувати для приготування компосту.

Додавши в компост спеціальні мікроорганізми (Бокаші, Емочку-Оригінал, Симбіотик) або ферменти (Оксизин), ви прискорите процес компостування з 1 року до 1,5 місяця, також усунете неприємний запах і збережете максимальну кількість корисних речовин.

ВИКОРИСТАННЯ КОМПОСТУ

Компост — прекрасне добриво для будь-яких видів ґрунту. У сухих піщаних ґрунтах він збільшує вміст пергною і здатність ґрунту утримувати вологу. На важких ґрунтах запобігає утворенню кірки та зменшує висихання поверхні. З компостом ми вносимо в ґрунт доволі багато поживних речовин, покращуючи тим самим умови росту та розвитку рослин. Його використовують для живлення будь-яких рослин, особливо овочевих і декоративних, що вирощуються в ґрунті, парниках або теплицях.

Це добриво застосовують не так, як іншу органіку. Його не прикопують, а розсипають по розпушеному ґрунті і тут же перемішують із ним.

У цього добрива є вельми цінна якість

— з ним важко переборщити: навіть за надто велика його кількість не шкодить рослинам.

КОМПОСТ ДЛЯ «ЛЕДАЧИХ»

Як готує компост Природа? Усе, що відмирає, падає на поверхню землі, там перегниває і перетворюється на родючий ґрунт. Він годує нові живі істоти, потім вони знову повертаються в ґрунт. Деякі хлібороби залишають залишки рослин після збирання врожаю просто там, де вони росли. Так із того, що зазвичай викидають, отримують одночасно мульчу і добриво. Додаткова вигода — не треба переносити рослинні рештки з грядки на компостну купу. Цей процес називається трансформація стерні (деструкція).

Компостування органічних відходів — дуже потрібний процес для довкілля. Відходи — були і будуть, і їх потрібно утилізувати. Також компостування знижує потребу в хімічних добривах — це зменшує витрати на вирощування овочів, фруктів і ягід; менше страждає екологія. Створення компосту вигідне всім: і людям, і рослинам, і середовищу.

Колектив Клубу
Органічного Землеробства,
<http://preview.mailerlite.com.ua>



Будинок із саману: практика

Ґрунт у нашому родовому поселенні Роси (Київська обл., Кагарлицький район), глинистий. Причому глини зустрічаються найрізноманітніші. Тому ми вибрали будівництво будинку за саманною технологією. І цей вибір очевидний. Традиційне для цієї місцевості будівництво, основний будівельний матеріал фактично під ногами, причому різні глини можна буде використовувати і для будівництва, і для оздоблення. А в нас видів глини багато.

Безумовно, під час проектування будинку на нас сильне враження справила книга «Дом из самана. Філософія і практика», яку видав Юрій Фадєєв. Хто ще не читав, рекомендую. Так само довелося вивчити численну літературу і статті з будівництва еко- та енергоефективних будинків. В результаті чого сформувався образ ідеального будинку. Це невеликий добре продуманий будинок на 4 людини, побудований з екологічних матеріалів, який буде здатний максимально акумулювати тепло в сонячні дні і мінімально втрачати його в холодну пору.

Тому будинок тягнеться зі сходу на захід, максимум вікон з півдня, мінімум з півночі. Саман хороший ще й тим, що має здатність добре накопичувати тепло. Будинок двоповерховий, загальною площею близько 75 м², розмір приблизно 5х9 м. Точні розміри будинку вказати складно, тому що будинок більше прямокутний, але кути в нього заокруглені й заплановано два напівкруглі еркери. Загалом форми у будинку гармонійні, зовні він здається меншим, ніж є насправді, а всередині більшим. Жити у такому будинку буде приємно.

Коли ми розробляли планування будинку, то головною метою було вмістити все, що потрібно для комфортного життя сім'ї, на мінімальній площі. В результаті на 75 м² помістилися кухня, поєднана зі їдальнею, вітальня, кабінет, ванна, три спальні і вхід до льоху. Погріб – це взагалі наша гордість, вхід до нього розташований у будинку, але сам



погріб йде за межі будинку і врізається в природний пагорб. Дуже гарне рішення. Але перш ніж ми зупинилися на конкретному проекті, довелося намалювати і забракувати їх штук двадцять, не менше.

Фундамент ми зробили минулого року. Викопали траншею завширшки фундаменту, благо, що ґрунт у місці будинку майже не мав чорнозему, одна суцільна злежала глина, яка в цьому випадку виконала роль опалубки. І в цю траншею залили бетон, проармувавши його металом. Загалом, нічого оригінального, звичайна будівельна практика. Зовнішня стінка цокольного поверху викладена з бутового каменю, що надає будинку красу, природність і практично вічність. Цоколь не доведеться штукатурити, обкладати плиткою, що обсіпається, тощо. Внутрішню стінку цоколя сформували опалубкою і залили бетоном. На ці роботи пішло близько місяця.

Найбільшою проблемою було те, що на ділянці так і не вдалося зробити колодязь. Вода в нас залягає досить глибоко і складно знайти потрібне місце. Але це окрема історія... Торік воду довелося привозити у великій бочці із найближчого села.

Колодязя на ділянці у нас досі немає, але ми вийшли з положення таким чином. Для замісу саману ми викопали дві круглі ями приблизно 2 м у діаметрі й накрили їх вінілом. Це така армована плівка, яка використовується на великих рекламних щитах, дуже міцна і воду не пропускає. Дійсно найкращий матеріал, на якому потрібно замочувати саман. Розмір кож-

ного шматка вінілу 3х3 м. Під час дощу в ямах накопичується непоганий обсяг води. Тож ми вище по схилу постелили ще метрів десять звичайної плівки, і збирали всю воду, яка впаде на неї. Практика показує, що це непоганий вихід із ситуації.

Таким чином, нам вдається в одній ямі тримати воду для саману, а в іншій його місити.

Технологія зведення стін для нашого будинку – цегляна. Тобто, з саману формують цеглини за допомогою спеціальної форми, сушать у штабелях, а

потім кладуть у стіни.

Для того щоб визначити правильне співвідношення матеріалів у самані зробили кілька пробних цеглин із різним вмістом піску і глини. Виявилось, що для нашого ґрунту оптимальне співвідношення 5 частин глини і 1 піску, соломи додаємо стільки, скільки візьме розчин, виходить приблизно 15%, хоча оцінити це складно. Глину поки беремо ту, яку дістали, копаючи фундамент, коли закінчиться, почнемо копати льох. Пісок і соломку привезли.

Замішуємо саман у такий спосіб. Наливаємо в яму трохи води, розсипаємо рівномірно по ямі трохи глини, поливаємо її водою і знову шар глини. Це необхідно робити, щоб глина просочувалася водою вже на стадії завантаження замісу, тоді її легше мішати і саман на цій стадії не доводиться перевертати. Глину з водою мішаємо ногами до консистенції густої домашньої сметани. Потім посипаємо піском і знову перемишуємо. Коли пісок рівномірно розподілився по замісу, додаємо соломку. На цій стадії саман доводиться перевертати. Беремося за куточок вінілу і тягнемо саман на середину: те, що було внизу, виявляється вгорі. Виходить така товста саманна ковбаска, в яку кожен саманщик норовить застрибнути першим. Дуже весело. Таких перевертань доводиться робити три. Два рази для замісу і один, коли саман готовий і його потрібно брати до руки і нести у форму.

Спочатку ми думали, що соломку кра-

ще попередньо замочувати, навіть окрему ямку для цього викопали. Але досвід показав, що солома набирає надто багато води, яку під час замісу випускає в саман і він виходить надто рідкий. Довелося цю яму закопувати. Взагалі в самані найважливіше відчуття, яку кількість води потрібно додавати. Якщо недодати, то місити саман важко і довго, якщо перелити, то розповзаються цеглини. Але цей досвід набувається досить швидко.

Форму для саманних цеглин робили з дерев'яних дощок завтовшки 25 мм, з одного боку, міцно, а з іншого - не надто обтяжує конструкцію. Форма зроблена з цільної дошки, на дві цеглини, розмір 20х20х40 см з невеликою пірамідальністю приблизно в 1 см. Дна у форми немає. При виготовленні форми потрібно врахувати ще один нюанс, ручки необхідно робити з двох сторін і не по середині, а по краях форми. Ми спочатку прикріпили ручки посередині, і коли витрушуєш цеглу, то вона йде нерівномірно, тому

злегка деформується. Це погано.

Для формування цегли ми вирівняли тераси на нашому пагорбі і посипали майданчик піском. Волога форма ставиться на пісок, внутрішня частина посипається піском і набивається саманом. Під час набивання дуже важливо покласти достатню кількість саману, але не класти зайвого, тому що зайвий саман важко прибирати, солома чітко тримає його у формі. Як тільки форма набита, вона просто піднімається і цегла завдяки піску плавно вислизає. Іноді доводиться їх трохи підштовхувати спеціальною дерев'яною, або відром. Від відра взагалі в цеглі утворюється кумедне клеймо. Так що деякі цеглини виходять фірмовими. Сформовані цеглини необхідно залишити на місці хоча б до наступного дня, щоб вони трохи підсохли, і зберігали форму. Потім цеглу складають у штабелі для досушування. Між цеглинами в штабелі необхідно залишати зазор, щоб вони добре вентильовалися.

І наостанок трохи цифр. Для одного замісу ми закладаємо 10 відер глини і 2 відра піску. З цієї кількості виходить 6 цеглин. Все робимо удвох, на заміс поки що йде приблизно півгодини. Але ми тільки почали, і думаю, що з досвідом зможемо наростити швидкість. Поки виходить близько 60 цегли на день. Не швидко, з огляду на те, що на весь будинок нам потрібно приблизно 3600 штук або близько 50 м3 саману.

Але що цікаво, здавалося б, робота фізично важка, але ми абсолютно не втомлюємося. Незважаючи на те, що працюємо цілий день, ввечері все одно залишається бадьорість. Я пояснюю це тим, що робота з природним матеріалом все-таки надає сили. Про масаж ступень я взагалі мовчу, відчуття непередавані. А які чисті руки-ноги ввечері стають після того, як їх відмити від глини!

*Валерія,
Київська область,
поселення Роси.*

Врожайний город у будь-який рік і без клопоту

Наш основний город складається з гряд-коробів, ось уже 4 роки він дає стабільні врожаї, незважаючи на різні погодні умови щороку. З такими грядками ми знайомі давно, мама постійно вирощує моркву в таких коробах, і завжди вона давала врожаї, і ось, спробувавши різні способи агротехніки (розкидання насіння в траву тощо), вирішили все ж таки зробити одну таку експериментальну грядку, і в перший же сезон отримали врожай 6 відер моркви з грядки! Уже потім ми прочитали, що такі грядки радять робити багато просунутих городників!

Взявши на замітку цінні поради, взяли за створення 14 гряд-коробів: замовили шестиметрову дошку-дюймівку, шириною 20 см, покрили лляною фарбою і зробили короби 6х0,9 м.

Такий короб встановили прямо на траву (дерн) і злегка вирівняли (ще краще вкопати на 5-10 см, тільки тоді й дошку вище брати треба, зараз ми вирішили на майбутнє брати 30 см дошку і вкопувати на 10 см – це додатковий захист від бур'янів. Вкопуємо тільки

дошку, інша поверхня залишається без перекопування). Далі, залежно від наявного матеріалу, укладаємо на траву картон або папір (ми іноді нічого не клали), потім шар сіна чи соломи 10-15



см, і зверху землю 5-10 см. У перший рік у нас було трохи перегною, додали на деякі грядки по тачці. Ось і все, грядка готова до посадки! Восени, коли прибираємо врожай, засипаю грядку тонким шаром органіки (відходи з кухні) і прикриваю сіном, можна посадити сидерати, або просто скласти бадилля, прикривши землю.

Борозни (проходи) зробили широкими, по 90 см, це дуже зручно під час роботі, і для рослин добре, за можливості застеляємо борозни геотекстилем і зверху засипаємо соломою (у майбутньому хочемо відсипати гравієм), щоб не заростали травою.

І в перший же рік на нових грядках виріс гарний урожай – нашій родині вистачило на всю зиму! Наступного року овочів виростили ще більше, і земля стає пухкішою, а головне – не тримати її відкритою.

ЯКІ ПЛЮСИ ГРЯДКИ-КОРОБА МИ ПОБАЧИЛИ (ПОРІВНЯНО ЗІ ЗВИЧАЙНИМИ):

– земля жодного разу не перекопується, і з кожним роком родючість зростає за рахунок перегнивання дерну і сіна;

– по грядці ніколи не ходиш, тому земля завжди пухка, перед посадкою злегка проходимо плоскоріз Фокіна і одразу саджаємо;

(Продовження на стор. 16)

(Продовження. Початок на стор. 15)

– у кожної грядки свій власний невеликий парканчик, це добре захищає від висушувальних вітрів і краще підтримує потрібну вологість;

– бур'янів значно менше;

– кожна грядка, як компостер: восени засипаємо грядки тонким шаром органіки і прикриваємо сіном, а навесні там дуже багато черв'яків! На моменту посадки органіки зазвичай уже перероблена, зайве сіно згрібаємо і саджаємо. Тому немає потреби в постійному внесенні добрива;

– трудовитрати на такі грядки великі

тільки перший рік, пов'язані з виготовленням коробів, зате в наступні роки зовсім мало часу потрібно на підготовку її до посадки;

– дуже зручно накривати грядку покривним матеріалом на час адаптації розсади або при зворотних заморозках.

КОРИСНІ НОТАТКИ:

– по центру грядки можна зробити поперечну перекладину, щоб грядка не роз'їжджалася;

– якщо є можливість, можна закласти місце під грядки сіном з осені;

– трохи про полив: краще поливати

рідко, але добре, а деякі культури можуть зовсім без поливу відмінно рости, наприклад, ми ніколи не поливаємо цибулю і моркву, і вже 4-й рік з урожаєм, а зелень, навпаки, дуже любить воду, тому її потрібно мульчувати й регулярно поливати, капусту поливаємо через день, у пляшки, вкопані в землю.

– ми дотримуємося правил сівозміни, і ще на найкращі грядки саджаємо зелень, капусту, після них плодові (томати, кабачки та інше), далі коренеплоди, після горох, боби і пшеницю. Після бобових знову зелень, капусту;

– робимо змішані посадки.

Гарних вам урожаїв!

Домашні улюбленці допомагають дітям виростати в успішних дорослих

Діти, у яких у дитинстві були домашні улюбленці, виростають більш чуйними, дбайливими, відповідальними та впевненими в собі. Якщо у вашої дитини змалечку є «менший друг» – собака, черепаха, кошеня чи кролик, про якого потрібно піклуватися, то вона навряд чи виросте невдахою, наркоманом чи відморозком.

Такий висновок зробили американські психологи, які провели відповідні дослідження. Під час експерименту було опитано понад п'ятсот людей. Під час опитувань психологи з'ясовували, як саме людина ставиться до тварин. Також учені проводили тестування, покликане показати ступінь успішності людини, її поведінку по відношенню до оточуючих, її професійні навички та інші соціальні аспекти її життя.

Експеримент дав дуже цікаві результати. Дослідження показало, що між рівнем успішності, комунікабельності, відповідальності та ставленням людини до домашніх вихованців є прямий зв'язок. Якщо людина тримає вдома собаку, кішку, рибку або іншу істоту, про яку треба дбати, вона досягає більших



успіхів не тільки в особистісних взаєминах, а й в інших галузях і сферах свого життя. Утримання улюбленця вимагає дисципліни та відповідальності, яка поступово починає знаходити своє застосування у стосунках до близьких людей, роботи, бізнесу, друзів. Як ви розумієте, таке ставлення зазвичай позначається на житті, змінюючи його на краще.

Психологи стверджують, що чим раніше людина почала про когось піклуватися, тим більше в неї шансів виховати в собі ці якості непомітно і безболісно. Вона просто виростає в успішну і чуйну людину абсолютно непомітно для себе. Однак, на їхню думку, навіть доросла і успішна людина цілком може привчити себе до дисципліни і розвинути відсутню чуйність, якщо заведе вдома, наприклад, собаку. Щоденні прогулянки вимагатимуть дисципліни, необхідність годування і прояви уваги розвинути звичку піклуватися і посилять чуйність і так далі.

Психологи радять обзаводитися домашніми улюбленцями тим людям, які відчувають складнощі зі створенням сім'ї. На думку вчених, собаки і кішки готують людей до того, щоб починати думати про іншу істоту, зважати на її бажання і радіти спільним заняттям та емоціям. Тому, якщо ваша дитина просить собаку, то постарайтеся менше думати про власні незручності, а більше – про її майбутню долю. Адже ви хочете коли-небудь поняньчити онуків?

<http://tvoymalysh.com.ua/>

Спів зміцнює імунітет



Пісня супроводжує нас у радості та горі, у безтурботному настрої та стані стресу. Так було споконвіку, так залишилося і сьогодні, за часів високих технологій. Спів – це найдавніше мистецтво, воно не тільки приносить задоволення, а й покращує самопочуття, знімає біль і навіть подовжує життя.

Медики давно вже звернули увагу на благотворний вплив музики і співу на здоров'я людей. Причому необов'язково бути професіоналом, щоб отримувати користь від співу. Якщо у вас поганий настрій або ви відчуваєте напруженість – співайте, навіть якщо ви ніколи не вчилися співу. Одна справа слухати музику, але зовсім інша – співати самим, це набагато корисніше. Вчені виявили, що під час співу в мозку виробляються особливі хімічні речовини, завдяки яким людина відчуває спокій і радість. На їхню думку, спів приводить у рух «молекули, відповідальні за емоції», які перебувають у мозку, тому за допомогою співу можна не тільки висловити, а й викликати ті чи інші почуття. Вібрація голосу дуже важлива для гарного самопочуття. Відтворення деяких голосних змушує вібрувати гланди, залози та допомагає очищати організм від шлаків.

Коли людина співає, в її організм надходить велика кількість кисню, при цьому покращується кровообіг усього організму, знижується артеріальний тиск, нормалізується серцебиття. Поліпшення кровообігу благотворно впливає на головні зв'язки, мигдалини і численні лімфовузли, що значно підвищує місцевий імунітет. У любителів співати або просто

щось наспівувати собі під ніс горло болить рідше, знижується сприйнятливість до застудних захворювань. Поліпшення кровопостачання під час співу веде до активізації діяльності головного мозку: він починає працювати інтенсивніше, поліпшується пам'ять, легше сприймається будь-яка інформація. Причому, поліпшення кровопостачання голови загалом має омолоджувальний ефект, поліпшується стан шкіри.

На думку пульмонологів, спів дуже корисний при захворюваннях легенів, оскільки не тільки замінює дихальну гімнастику, а й сприяє розвитку грудної клітини, правильному диханню, що значно знижує кількість загострень.

Літнім людям особливо корисний хоровий спів, він не тільки приносить радість, а й стимулює імунітет. При регулярних заняттях у хорі в організмі підвищується рівень імуноглобуліну-А і гідрокортизону, які є ознаками хорошого імунітету. Пенсіонери, які співають, рідше звертаються до лікаря, рідше страждають від депресії, менше вдаються до медикаментів, рідше падають і отримують травми. Вони краще почуваються і коли співають, і в інший час. Крім того, у людей, які займаються співом, голос довше залишається молодим, що важливо для жінок у період менопаузи, коли голос втрачає свою мелодійність.

Нині розроблено методики, що лікують від заїкання за допомогою співу і допомагають поліпшити дикцію. Спів застосовується також у боротьбі із зайвими кілограмами: деколи надмірно повним людям пропонують у разі виникнення почуття голоду замість перекусу заспівати дві-три пісні. Часто люди, які співають, мають кращий вигляд, колір обличчя в них свіжіший, а спина – пряміша. Спів допомагає справлятися зі стресом і нервовим напруженням. Усі ми ще з дитинства пам'ятаємо фільми, в яких герої співають, готуючись зіткнутися з будь-якою небезпекою. У житті ця схема теж діє: пісня знижує нервозність, надає бадьорості, енергії, повертає душевні сили. Саме тому фахівці рекомендують співати хоча б хвилину по п'ять на добу, прирівнюючи спів до фізичних вправ.

Наталія Моїсєєва.

Список рекомендованої літератури, фільмів, інтернет- ресурсів:

1. «Мирний війн» - книга і фільм
2. Стівен Кові - «Сім навичок високоєфективних людей»
3. Ольга Валяєва - книжка «Призначення бути жінкою»
4. Володимир Мерге - серія книжок «Звениящие кедры» про те, як жити в злагоді з природою, дітьми і своєю другою половиною
5. «Полювання» - книга і фільм
6. Гелен Анделін - «Чарівність жіночності»
7. Джек Кенфілд - серія книжок «Бальзам для душі» про те, як люди змінюють свої життя
8. Амонашвілі Шалва - «Основи гуманної педагогіки»
9. «Вогнетривкий (2008) - фільм
10. «Відважні» (2011) - фільм
11. «Зірочки на Землі» (2007) - фільм
12. «Валлі» (2008) - мультфільм
13. «Заплати іншому» (2000) - фільм
14. «Сім'янин» (2000) - фільм
15. «Пікей» (2014) - фільм
16. «Три ідіоти» (2009) - фільм
17. «Матриця» (1999) - фільм
18. «Початок» (2010) - фільм
19. «Нефаріус» (2023) - фільм
20. «Траса 60» (2002) - фільм
21. «У диких умовах» (2007) - фільм
22. «Бути добру» - сайт www.bytdobru.info
23. Руслан Нарушевич - лекції на Ютубі



Дитяча сторінка

ДІТИ КАЖУТЬ

Артем (3 роки) катається на велосипеді. Каже бабусі:

- Баба, наздоганяй мене!
 - На чому ж я тебе наздожену?
 - Ти як Баба-Яга, сідай на мітлу і наздоганяй.
- Від'їхав трохи і не обертаючись:
- Баб, летиш?

Таня (5 років) повертається із садочка. Каже:

- Я так втомилася в садочку, скоріше б на пенсію...

– Мамо, я, коли їхала в машині, трохи розлила кефір собі на ручку.

- І що сказав тато?

– Він витер спочатку сидіння, потім підлогу, потім свій рюкзак, потім мене і сказав: «нічого страшного».

Кирило (5 років):

- Сьогодні в садок не йду!
- І чому ж?
- А в мене відпустка за свій рахунок!

ЗАГАДКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Дуже я потрібна всім:

І великим, і малим.

Всіх я розуму учу,

А сама завжди мовчу.

(Книга)

Мов маленький м'ячик,

Висить, а не скаче,

Рум'яне, гладеньке,

На смак солоденьке.

(Яблуко)

Влітку медом ласував, досхочу малини мав.

А як випав глибокий сніг – позіхнув і спати ліг.

Бачив чи не бачив сні, а проспав аж до весни.

(Ведмідь)

Сонечко в траві зійшло,

Усмінулось, розцвіло,

Згодом стало біле-біле

І за вітром полетіло.

(Кульбаба)

ДИТЯЧА ПІСЕНЬКА

Добрий, добра і добріше,

Добротою, доброти...

Стане ясніше і тепліше,

Якщо добрим будеш ти.

Добрий промінь,

Добрий жук,

Добрий дощик,

Добрий луг.

Ти не бийся, подружись,

Ти не сердься, а ділись.

Не кусайся і не злись,

Всім на світі посміхнись.

Наталія Чуб



Сон Іванка

Жив-був Іванко. Жив і не тужив тому, що турбот у нього не було.

А турбот у нього не було тому, що жив він у саду прекрасному, спеціально для нього батьком вирощеному. І сад той не звичайний, а так для Іванчика створений, що ні про що піклуватися не треба.

Захоче Іванко поїсти, вийде в сад, а в саду тому все росте, все, що тільки рости може. І так росте, що нічого робити в тому саду не треба, ходи тільки й насолоджуйся. Підійде Іванко до яблуні, зірве яблучко, поїсть.

Набридне яблучко, підійде до груші, і грушу з'їсть, вишні, сливи, всього не перелічиш. А якщо фрукти набриднуть, піде Іванко до овочевих грядок, і овочі поїсть, скільки хоче, коли захоче. А скупатися захочеться, в озерце пірне і на сонячній галявині позасмагає. Спекотно стане, то в гай зайде, в тінь, а там ягоди різні ростуть, і гриби та горіхи всілякі. Нудно Іванкові стане, піде до друзів-товаришів, побігають, пограють в ігри різні. Втомиється Іванко, підійде до дерева свого і ляже у своє ліжечко. А ліжечко те Іванко сам зробив, сам трави накосив і суху потім зібрав і ліжечко спорудив, велике таке, затишне. І не спекотно в ньому й не холодно, а ароматне яке, до нього навіть собачка сторожова ночувати просилася, та Іванко не дозволяв і поруч трохи менше спорудив. Ось яке у Іванка ліжечко було.

Скажу по секрету, щасливо жив, робив тільки те, що хотілося, і не робив того, чого не хотілося. І жив він так жив, поки сон йому дивний не наснився. А сон такий дивний, що навіть я в ньому толком не розібрався. Прямо-таки чарівний, чи ні, чаклунський сон трапився у Іванка нашого.

Сниться Іванчику, що захотілося йому яблучко з'їсти просто під яблунею і вийшов Іванко в сад.

А в саду його друзі й незнайомі пацани роблять щось.

– Що ви робите? – Запитує.

– А ми в цивілізацію граємо, будеш із нами грати?

– Звичайно, буду. – Відповідає Іванко, що-що, а грати Іванко любив.

– От що ти хочеш, – запитують, – яблуко чи грушу?

Іванко подумав трошки і сказав, що яблуко все ж таки краще.

– Тоді папірці-грошки давай, і он, бачиш, Костик на шухлядці сидить, а на іншій у нього яблука, груші, сливи, багато всього. Він тобі це яблучко і дасть.

– А де ж я ці папірці-грошки то візьму?

– Іди до Толяна, у нього бригада, сливи збирають, попрацюєш, і заробиш ці самі папірці-грошки. Ось так і пограємо, весело буде.

Ось так вони й гралися, потім у Іванчика папірці-грошки й закінчилися. І довелося Іванкові Костику іграшковий магазин будувати з цегли-кубиків. Тому, що в Костика «справи добре пішли». Будував, він, будував і побудував, прямо під яблунею своєю улюбленою, а щоб гілки будівництву не заважали, Іванко їх і відрубав. Заробив Іванко грошей, задоволений ходить, і тут захотілося Іванкові до туалету, прямо сили терпіти не залишилося зовсім. І кажуть йому:

– У нас тут цивілізація, як-не-як, плати грошенята, і сходиш у туалет.

Сходив до туалету Іванко, наче музей який-небудь відвідав, справді, цивілізація. Вийшов Іванко з туалету і грошки у нього закінчилися. Не хочеться Іванкові вже працювати, а треба, ну, є таке слово «треба», ось Іванко і працює. І веселість Іванкова кудись пропала, і життєрадісність. І захворів наш Іванко на справжню хворобу, не іграшкову. І привели його в лікарню, тут же в саду збудовану, а в лікарні тій Ігорко,

старий товариш, головним, найголовнішим лікарем працює. Зрадив Іванко, ось Ігорьок-то його й вилікує від хвороби нехорошої. Ігорко-то й відповідає:

– Я-то тебе за старою дружбою-то вилікую, та ось ліки нині вже дуже дорогі.

– А де ж мені грошей узяти, працюва-

ти не можу, хворію я?

– Візьми кредит у банку у Васька довгого, під заставу. І ліки імпортні ти й оплатиш.

Пішов Іванко в банк, його теж поруч у саду побудували, щоб зручно було. А Васька довгий і раніше хуліганом був, а тут і зовсім розпerezався.

– Гроші бери під відсотки, а не віддаси...

Зовсім тут засмутився Іванко наш, що робити, хвороба серйозна, довелося гроші ті брати під відсотки. Лежить Іванко в лікарні, хворіє, а ліжечко там таке незручне, не те, що у Іванкові було, і запахи лікарняні такі нехороші, хоч вовком вий. Лежить Іванко і думає, що це за цивілізація така, весь час комусь винен. Ось раніше був у нього сад, а тепер подивився у вікно – одні будинки видно, всі дерева вирубані, бо заважали, а яблука зараз з-за кордону привозять тому, що вигідніше так, тільки от кому, не сказали. Дивна якась цивілізація, раніше яблука просто так росли, і купувати не треба було. І так Іванкові захотілося назад, у свій сад, але забув Іванко, що спить і сон бачить, так забув, що прокинутися не може. Як його розбудити, не знаю. От прокинувся б Іванко, та прибрав би з саду свого потворні будови, та знову б сад висадив, та спить наш Іванко. Спить і сам про це не знає, забув, загрався. От би розбудити його, та й друзів його, що в таку гру грали. Розбудити, щоб сади, батьком створені, відновити, та щасливе життя налагодити.

Сашко



П'ять фактів про виробничі відходи, які не залишають вас байдужими

«Пакетик потрібен?» – запитують на касі. Риби на це запитання хором би відповіли: «Ні!». Ми ж у 9 із 10 випадках погоджуємося, адже це зручно: скласти покупки, донести до будинку і викинути поліетиленову «майку» в смітник. А чи знаєте ви, що один пакет розкладається приблизно 100-200 років? Скільки часу розкладаються пластик, скло і папір? Чому екологи б'ють на сполох? І як допомогти нашій планеті стати чистішою?

У світі щорічно викидається понад 4 трильйони поліетиленових пакетів, які вбивають близько мільйона птахів і незліченну кількість риб. Ми вирішили розібратися, які види відходів розкладаються найдовше і чи існують реальні еко-альтернативи.

1. Пластик живе «вічно». Розкладається від 100 до 1000 років. У ґрунті процес протікає в рази повільніше і в середньому триває близько 550 років. Тільки уявіть: 5, 6, 7 поколінь людей змінюють одне одного, а контейнер під харчові продукти все ще не перетворився на діоксид вуглецю. У Світовий океан щорічно потрапляє близько 5 млн. тон пластику, риби приймають шматочки пляшок за планктон. Але найгірше те, що речовини, які виділяються під час розпаду пластику,

є високотоксичними і руйнують атмосферу.

2. Одноразові підгузки побачать ваших праправнуків. Одноразові підгузки – улюблені помічники сучасних батьків. Тепер дитячі «несподіванки» надійно заховані в «памперсах» і «хаггісах», які залишається тільки вчасно міняти. Але один підгузок розкладається близько 300-500 років. Звісно, складно уявити собі життя без цих диво-засобів, але головне правило: в усьому хороша помірність. Намагайтеся частіше використовувати тканинні клейонки і рідше вдаватися до допомоги підгузків.

3. Алюмінієві банки засмічують землю та воду. В одній тільки Америці щодня викидається близько 120 000 банок з-під кока-коли, пива або молочного напою. І вони доживають свій вік на звалищах у гіршому разі близько 500 років (у ґрунті), у кращому разі – 80-120 років (на дні моря). Якщо ви любите пити газовані напої, то віддавайте перевагу скляним пляшкам.

4. Жувальна гумка доживе до вашої старості. Жуйка складається з гумової жувальної основи, яка погано піддається впливу шлункового соку. В організмі людини випадково

проковтнутий «дірол» або «орбіт» перетравлюється приблизно 8-12 годин. У природі справи йдуть набагато гірше: щоб жувальна гумка розчинилася повністю, у жаркому кліматі знадобиться близько 30 років, у холодному вона лежатиме століттями.

5. Використані губки повністю покривають нашу планету до 2215 року. Як правило, їх роблять із поролону або мікрофібри. Кухонна губка – найбрудніше місце у вашій квартирі, тому лікарі радять міняти її щотижня, а то й частіше. Але чи знаєте ви, що чергова кольорова помічниця розкладається понад 200 років? Виходить, у році 51 тиждень – 51 губка за рік мінімум. Через 10 200 років планета покриється брудним шаром.

І ще трохи цифр про життя відходів: тютюновий недопалок – 10-12 років; гума – щонайменше 100 років; синтетична тканина – 30-40 років; фольга – понад 100 років; батарейки – приблизно 110 років; залісні банки – приблизно 10 років; великі гілки та дерев'яні дошки – 10 років; офісний папір – 2-3 роки; картонні коробки – 3 місяці; біологічні відходи тварин – до 10 днів; харчові – від 5 днів (у теплу пору року) до 1 місяця (у холодну пору року); паперовий рушник і серветки – до 3 тижнів.

ЩО РОБИТИ?

Тепер, коли ви побачили «забруднюючі» цифри, легко зрозуміти побоювання екологів. Ми власноруч щодня ускладнюємо життя нашій планеті, перетворюючи її на звалище. Як допомогти планеті та знайти альтернативу звичним речам?

ВСІ МАТЕРІАЛИ НА ПЕРЕРОБКУ:

– метал: крім зниження кількості сміття, переробка металів зберігає до 95% ресурсів, куди входять і електроенергія, і запаси корисних копалин: 1 тонна пе-



реробленого залізного брухту збереже 635 кг вугілля, 1 тунну залізної руди і 54 кг вапняку;

- папір і картон: на перероблений папір витрачається до 40% менше електроенергії і на 30% води. Плюс, 1 тунна макулатури врятує 17 дерев;

- батарейки: в одноразових батарейках містяться небезпечні речови-

ни, токсичні під час розкладання, тому їх необхідно переробляти;

- скло: якщо ви здаєте пляшки на переробку, то підтримуєте чистоту планети, а також заощаджуєте її ресурси: перероблена пляшка економить електрику, якої вистачило б на 4 години за використання лампи в 100 Вт.

Відмовтеся від поліетиленових па-

кетів. Вибирайте полотняні сумки, які заощадять вам 4 гривні (дрібниця) і позбавлять навколишнє середовище від надлишку сміття (не дрібниця).

Віддавайте перевагу упаковці, на якій написано «біорозкладний пластик».

За можливості сортуйте сміття.

Для миття посуду обирайте посудомийку або бамбукові еко-губки.

Родові помістя оздоровлять людей

Світ помирає від цукрового діабету та ожиріння. Неправильне харчування перетворилося на одну з причин великої смертності на Землі. У світі стрімко зростає споживання дуже калорійної їжі, де в надлишку містяться цукор, жири і солі, тоді як споживання овочів і фруктів неухильно знижується.

Здоров'я людини, приблизно, на 20% пов'язане з її спадковістю, 10% припадає на систему медичної допомоги, 20% на екологію (!), а решта 50% (!) – це умови і спосіб життя, харчування.

На природі людина матиме здорове харчування і рухливість, а в місті шкідливе харчування, погану екологію і малу рухову активність. Той обсяг їжі, який зараз споживає людина на Заході, має на увазі, що вона має рухатися разів у десять більше. Оскільки цього не відбувається, ця надлишкова енергія перетворюється на жир.

Поширені зараз продукти швидкого харчування містять величезну кількість барвників, консервантів, смакових добавок тощо. Їхня взаємодія одна з одною і вплив на організм шкідливий. У відомих американських рестораних мережах швидкого харчування м'ясо спеціально вибирають найжирніше, оскільки це найпростіший і найдешевший спосіб зробити продукт смачнішим. Сюди ж можна додати проблему ГМО.

Надприбуток можливий тільки за рахунок масового виробництва їжі гранично простим і хімізованим способом. Споживання таких продуктів стимулюється масштабними рекламними кампаніями.

На Заході споживач поступово

починає відмовлятися від продуктів харчування, виготовлених масовим промисловим способом. У деяких західних країнах держава підтримує і субсидує фермерів, які виробляють екологічно чисту продукцію. Поки що основними покупцями такої продукції здебільшого є найбільш забезпечений прошарок суспільства. Однак немає особливих перешкод для того, щоб екологічно чиста продукція стала масовою. Наразі це скоріше є проблемою свідомості, ніж нестачею фінансових коштів для «здорової» їжі. Перелом у споживчій свідомості на Заході може статися тільки в одному випадку: якщо цього захочуть транснаціональні корпорації. Зараз вони ґрунтовно «промили» мізки західним обивателям про користь своєї про-

дукції. Транснаціональні корпорації фактично контролюють ринок усіх інновацій на ринку продовольства. Тому від них залежатиме, випустять вони екологічно чисті технології на ринок чи ні. Деякі з них, щоправда, вже і без тиску ВООЗ починають реагувати на зростаючий попит на «здорові» продукти харчування.

Облаштовуючи родові помістя, ти тим самим покращуєш своє здоров'я, оскільки більше часу проводитимеш на свіжому повітрі та займатимешся водночас приємною і корисною справою – вирощуванням саду, плануванням ділянки, удосконаленням свого середовища проживання. А харчуватися будеш фруктами й овочами, які росли для тебе і в твоєму просторі Любові.



Наша сила в єдності та єднанні

У зв'язку з усім тим, що відбувається у світі останніми роками, я хочу розповісти вам одну історію.

Якщо ви в банку посадите 100 чорних мурашок і 100 червоних, вони будуть спокійно співіснувати, мирно і радісно. Але якщо ви почнете цю банку трясти, то чорні мурахи приймуть червоних за ворогів – і навпаки. Між ними почнеться жорстока битва. Хоча їхній головний і спільний ворог – той, хто струснув цю банку.

У світі сьогодні люди дуже розділені – ми один одного поділяємо за національностями, кольором шкіри, релігією, доходами, статтю тощо. І нам здається, що ось такі люди – наші вороги, недоброзичливці тощо, а ось такі люди для нас хороші. Хоча ми всі єдині. У серці кожної живої істоти Господь. Ми всі його діти, а отже, ми всі брати, сестри. Ми одна сім'я.

Розділяти нас дуже вигідно, і ми легко піддаємося цьому, на жаль.

Згадайте притчу про батька і його синів. Як він показував їм на прикладі віника – що кожен прут окремо слабкий, його легко зламати. Але разом ви



сила, вас уже не зламаєш.

Згадайте мультфільм Пригоди Фліка – там чудово показано, що ми можемо разом, якщо об'єднаємось.

Сьогодні відзначається день народної єдності – я чесно далека від усіх подібних календарних свят, і навіть 8 березня для мене лише привід отримати ще один букет.

Але мені здається, що слово єдність – це те, що нам потрібне зараз. Але єдність не на рівні країн чи національностей, не на рівні релігій чи ще чогось. Єдності у принципі.

Тоді закінчаться всі війни на планеті, коли ми зрозуміємо, що ділити нам

– звичайним людям – абсолютно нічого, усім усього вистачає. У кожного з нас є можливості, дані Богом. І це важливо.

У нас немає ворогів, окрім тих, хто намагається трясти ту банку, в якій ми всі перебуваємо. Саме цей вплив включає в нас механізми «кожен сам за себе» і «свої чужі». А з ним впоратися можна тільки єдністю душ людей.

Тому так важливо зараз бажати щастя всім живим істотам, допомагати один одному, розвиватися духовно й особистісно. У світі немає поганих і хороших – є щасливі і нещасні.

Щасливі в даному випадку – це ті, хто усвідомив свою духовну природу – тільки так можна справжнє щастя знайти. І мир у душі, через який відновлюватиметься світ навколо.

Тому кожному важливо зайнятися собою – почати з себе і свого внутрішнього світу. Знайти це саме щастя і допомогти в цьому іншим. Це і є шлях до єдності.

Не знаю, чому саме зараз захотілося написати вам про це. Але раз приходить – значить, це важливо саме зараз.

Кока-колу, фанту, спрайт на користь

Любителів кока-коли, фанти і спрайту очікує неприємний сюрприз. Уже давно відомо, що ці напої можна використовувати не тільки безпосередньо для тих цілей, для яких вони призначені, а й для чищення, наприклад, унітазу.

Але, напевно, не кожен знає, що цей напій може знищити шматок смаженого м'яса – покладіть у тарілку з колою стейк і за два дні ви його там не знайдете.

Активний інгредієнт коли – фосфорна кислота. Її рН дорівнює 2.8. За

4 дні він може розчинити навіть нігті. До речі, для перевезення концентрату коли вантажівка має бути обладнана спеціальними піддонами, призначеними для висококорозійних матеріалів. Дистриб'ютори коли вже 20 років використовують її для очищення моторів своїх вантажівок.

ПОРАДИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КОКА-КОЛИ НЕ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ:

- щоб видалити іржаві плями з хромованого бампера машини, потріть бампер зім'ятим аркушем алюмінієвої фольги, змоченим у колі;
- щоб видалити корозію з батарей в автомобілі, полийте батареї банкою коли, і корозія зникне;
- щоб розкрутити заіржавілий болт, змочіть ганчірку колою й обмотайте нею болт на кілька хвилин;

- чудово відмиває жирні плями на дерев'яних палубах яхт;

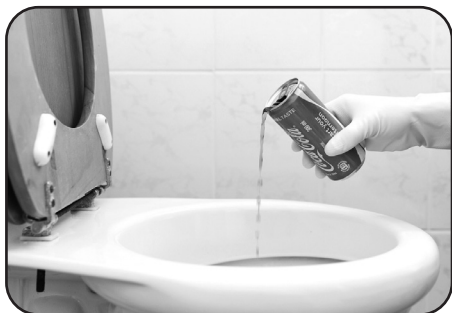
- щоб очистити одяг від забруднення, вилийте банку коли на купу брудного одягу, додайте пральний порошок і виперіть у машині, як зазвичай. Кола допоможе позбутися плям. Вона також очистить скло в автомобілі від дорожнього пилу;

- щоб почистити туалет, вилийте банку коли в унітаз і не змивайте протягом години. Лимонна кислота в колі видалить плями з фаянсу.

До речі, у багатьох штатах у США дорожня поліція завжди має в патрульній машині 2 галони коли, щоб змивати кров із шосе після аварії.

Спрайт можна використовувати як засіб від накипу в чайнику.

Усі ці напої добре відмивають ювелірні прикраси, філігрань, золото, срібло, столові прилади – замочіть на ніч, а вранці все буде виблискувати!



Творча сторінка

Коханий мій!
 Вічність попереду у нас із тобою.
 Вступає життя завжди у свої права.
 Промінчик сонечка блисне навесні,
 У нове одягнеться душа.
 Але й тіло тліне не дарма смиренно обійметься із землею.
 Свіжі квіти і трава від наших тіл зійдуть навесні.
 Вічно будеш чути ти спів птахів,
 Пити крапельки дощу.
 У небі синьому вічні хмари своїм танцем потішають тебе.
 Якщо ж по всесвіту неосяжному ти порошинками розвієшся,
 Невіру зберігаючи, з порошинок у вічностях блукаючих,
 Мій коханий, стану збирати тебе.
 І посаджене дерево тобою мені допоможе,
 Ранньою весною гілочкою своєю воно потягнеться туди,
 Де твоя душа в бездушному спокої перебуває.
 І кому добро дарував ти на Землі,
 Про тебе подумують із любов'ю.
 Якщо ж усієї земної любові не вистачить знову для втілення тебе,
 То одна, ти таку знаєш,
 І вона на всіх планах буття всесвіту спалахне лише одним бажанням
 – «Втілися, коханий!»,
 На мить помре сама.
*Частина глави «Вічність попереду у нас із тобою»,
 з V книги Володимира Миколайовича Мегре «Хто ж ми?»*

НА НАШІЙ ЗЕМЛІ

В ранці сонечко прокидається,
 Людям лагідно усміхається.
 Навіть коли й за хмарками,
 Все одно воно усміхається!

Річечка чиста людей напуває,
 Любить нас і про нас вона дбає.
 І купатися в ній дозволяється —
 Люди з радістю в ній купаються!

Навесні Земля прокидається
 І птахи співають пісень.
 Ви послухайте, люди добрі,
 Як наповнився радістю день!

І дерева, і трави пряні
 Нам повітря очищують ніжно.
 А галявини квітів духмяних
 Літа щедрість дарують і свіжість!
 А коли іде ніч по вулицях,
 В небі зіроньки загораються,

Місяць лагідно усміхається
 І добраніч бажає нам.

Ось така-то Земля красива...
 Ми на ній живемо та зростаємо.
 І станемо ми щасливими,
 Бо про Дім наш великий дбаємо!
Олена Тарасенко

Коли я вимкну телевизор
 І в інтернет не подивлюсь,
 Чужі думки вже не полізуть.
 СЕБЕ я слухати навчусь.

І я помічу, що навколо
 Багато добрих є людей.
 Вони не чинять мені болю
 І не напружують мене.

Тоді я зможу роздивитись
 Що вже до нас прийшла весна,
 Що скоро будуть квітнуть квіти...
 Попід ногами, не «десь там».

А ще я встигну (як захочу)
 В садку дерева посадить.
 Не зацікавлять вже пророчі
 Чийсь думки, щоб знов гнітять.

Я світ уяв чужих покину.
 І стану ЗАРАЗ жити й ТУТ.
 Мене не тиснуть вже новини,
 Які розгойдують війну.

Пробач мене, мій добрий друже,
 Що я чийсь бік не бороню.
 В протистояння я не дуже,
 Даруйте, гратися люблю.
 Мені подобається грати
 У щось веселе та нове:
 Щось будувати та ладнати.
 А руйнувати — не моє.

У цьому світі кожен ролі
 Сам обирає у житті:
 Комусь — пригоди, серця болі.
 А дехто — радість в простоті.

Я пропоную уникати
 Брудних новин гидкий процес.
 І телевизор не вмикати,
 Щоб рій новин поганих щез.
Монець Петро Олександрович

Творча сторінка

З Любов'ю у серці, звільнивши думи на свободу,
Віднині ми йдемо у свою вічну природу.

До Роду свого повертаємось ми:
До Батька-Творця, до Любові й Землі.

Єдиного ми древа, слав'янського ми Роду.
З братами і сестрами п'ємо живу воду,

В Чистоті ми свої душі для родини бережемо,
У Світлі й Любові ми вічно живемо.

У Простір Любові свій Рід помістили,
Нам Рід дарував Любов, Мудрість і Сили.

І кожен ростить своє райське місце,
Любов живе вічно в Родових помістях.

Наш образ життя культуру творить,
Де ВІЧНО В ЛЮБОВІ РОДА БУДУТЬ ЖИТЬ!

Земельку-Матусю ми бережемо,
їй ЧИСТОТУ первозданну повернемо!

Кожен із нас пише книгу для Роду,
Щоб відродить СИЛУ ДУХУ в народі.

Та вічно читаємо книгу живу,
Що завжди відкрита уві сні й наяву.

В єдиній творчості дружній мрії творим
Та подвиги Духу ними вершим.

В нашій єдності сила, МРІЯ єдина,
Здорову культуру повертаєм країні.

Велика й мала є у нас Батьківщина,
А кожна душа – то Божа дитина.

Душу й тіло ми присвячуємо для свого Роду,
Збережемо у Рода х Мир, Любов, Свободу!

В помістях Родових уся Земля!
У всіх Родах вічна Любов та Мир!
На всіх планах буття! Є добро!
І є так завжди! УРА!

Родові поселення – ми Сила Роду

Коли «білих ворон» значно більшає –
Відтоді світ навколо світлішає...
І повітря навколо теплішає...
Це – не чудо, це – наше життя!
І обличчя повільно милішають...
Саме ця новина мене втішує –
Те, що білих ворон ЗНАЧНО БІЛЬШАЄ...
Так приходить до нас майбуття!

Монець Петро Олександрович

Розкажіть, будь ласка, дітям, що жива наша Земля.
Покажіть, як ніжним цвітом зацвіли ліси й поля.
Як роса грає на сонці, і як радується день,
Як усе в живому світі співає радісних пісень.

ПРИСПІВ:

Розкажіть, будь ласка, дітям, що жива Мама-Земля,
Бо ці хлопчики й дівчатка скоро стануть до керма.
І вони все зрозуміють, світ в Любові збережуть,
У гармонії з природою, з Богом рай Землі повернуть!

Є у кожного дитяти рідне місце на Землі.
Можуть Істину пізнати тут дорослі і малі.
Батьківщина нас зростила та продовжим з нею путь,
І ця мила рідна Земля розкриває нашу суть.

ПРИСПІВ

Ми живемо з вами в мрії, що Творець подарував.
Вже з'явилися надії, кожен рай щоб збудував.
Діти житимуть в помістях родових серед садів.
Мила рідна Батьківщина є у кожного з родів!

ПРИСПІВ

*Ладомир Дикий-Сорока,
Родовое Помістя Ладомирне ПРП Сила Роду*

