



Выходит один раз в месяц. www.gazeta.bytdobru.info
Подписной индекс: в Украине 96421, в России 21523.

Газета для тех, кто желает делать нашу Землю и весь мир вокруг прекрасней и счастливей и для тех, кто решил устраивать родовые поместья

А на Земле быть добру!

Уважаемые читатели!

В Украине начинается подписка на 2008 год

*Подписной индекс газеты
«Быть добру» в Украине - 96421*

(смотрите на стр. 19 «Каталога видань України»
на I полугодие 2008 г.).

*Газеты «Родная газета» и «Родовое поместье»
получили подписной индекс в Украине.*

*Подписной индекс газеты «Родная газета» - 99294,
газеты «Родовое поместье» - 99293.*

(подписные индексы ищите в I информационном листе к
«Каталогу видань України» на I полугодие 2008 г.).

Подписаться на газеты на 2008 г. можно уже сейчас.

Подписка на газеты осуществляется в любом
почтовом отделении Украины.

В России начинается подписка на 2008 год

*Подписной индекс газеты
«Быть добру» в России - 21523*

(смотрите на стр. 525 российского каталога «Газеты.
Журналы» на I полугодие 2008 г.).

Подписка на газету осуществляется в любом почтовом
отделении России.



**Михаил Задорнов: «Как можно
жить в радости» ...4**

«Мне гораздо милей мои владения: этот скромный дом в Юрмале
и кедровая избушка, и 10 гектаров тайги»...

Читайте в номере:

Поселение «СЧАСТЛИВОЕ» в
Молдове ...2

Биотопливо. Топливная
революция? ...5

Белая черешня ...6

Создание природного пруда.
Австрийский опыт ...7

Строительство дома. По следам
поросёнка Ниф-нифа ...9

Вести из родовых поселений.
В преддверии больших свершений
...11

Серьёзно о физиологии родов ...13

Счастливый ребёнок или ещё раз к
вопросу о домашнем обучении ...14

Эти странные школы ...15

Вегетарианство: за и против ...17

О чём умалчивают производители
продуктов питания ...19

Человечество обновится в саду и
садом выправится ...28

Погода в доме, или что мешает
спокойной жизни... 29

Поселение «СЧАСТЛИВОЕ» в Молдове

Сегодня мало кого удивишь тем, что где-то создаётся экологическое поселение. Многие сотни экологических поселений, на разных этапах своего развития, существуют в России, Украине, Белоруссии и других странах СНГ. В Западной и Восточной Европе, Индии, Израиле, США и других странах мира движение по созданию экопоселений существует ещё с 60-х годов прошлого столетия. Сегодня практически все говорят об экологии, об экологическом образе жизни, и некоторые даже действуют в этом направлении, обустривая свою жизнь в природе, создавая экопоселения, как альтернативу, городу и селу. Что же такое экопоселение, к чему стремятся те люди, которые их создают, об этом в интервью, одного из членов поселения, которое создаётся у нас в Молдове.

Алексей, какие цели Вы ставите перед собой, создавая Экопоселение?

Мы ищем альтернативу сегодняшнему образу жизни. Современное общество столкнулось с серьезными проблемами, прежде всего экологического характера, об этом заявляют многие политики и общественные деятели, а мы экспериментальным путем ищем выход из них. Современная цивилизация достигла небывалых высот в развитии технологий, но вместе с тем столкнулась и с небывалыми проблемами. Это и загрязнение воздуха и загрязнения воды и качество продуктов питания, постоянные стрессы в которых проживает современный человек, шум, суета, болезни и многое, многое другое, как издержки благ современной системы жизнеобеспечения. Хотелось бы сразу отметить, что мы не берёмся критиковать сегодняшний уклад жизни, более того его мы считаем совершенно естественным, но не конечным, ходом развития человечества. Так вот, отвечая на ваш вопрос, могу сказать одно - мы намерены объединить лучшие достижения научно-технического поиска с красотой и силой первозданной природы.

Вы намерены изолироваться от остального мира и жить только в поселении?

Нет, мы не намерены отделяться от остального мира. Многие из нас работают в городе, ведут свой бизнес, некоторые занимаются искусством, поют, дают концерты, реализуют диски со своими песнями, некоторые занимаются журналистикой, я, к примеру, занимаюсь бухгалтерией, а есть люди которые содержат огромную пасеку и с этого живут.

В дальнейшем мы планируем только развивать своё участие в социуме но не как от него не отходить. Правда стоит отметить, что сегодня мы полностью зависим от города: мы там зарабатываем деньги, там приобретаем большинство продуктов питания, одежду, газ и т.д., а в дальнейшем мы планируем не зависеть в этом смысле от города, более того мы будем город снабжать экологически чистыми продуктами питания: это овощи, фрукты, меда, целебные травы, товары народного творчества и многое, многое другое. Так же мы планируем свою энергетическую независимость



от системы, мы планируем перенять опыт наших друзей из других поселений мира и использовать альтернативные, экологически чистые источники энергии, такие как, электрические ветрогенераторы, солнечные батареи, устанавливать энергопассивные жилища и т.д.

Кто разработчик этой идеи, кто разработчик концепции вашего поселения?

Концепцию нашего поселения мы разработали сами. Организуя экологический клуб в 2001 году, мы собирались дважды в неделю, на протяжении нескольких лет и обсуждали перспективы развития поселений в Молдове и себя в них. Строили планы, чертили схемы, организовывали экспедиции в поисках подходящих мест и многое другое. За осно-

ву взяли идею о Родовых усадьбах, описанную в серии книг «Звенящие кедры России», в общем, то она нас и объединила, вдохновила, она же является ядром и сутью концепции нашего поселения. Так же мы глубоко изучаем опыт пермокультуры, опыт японских учёных агрономов-новаторов и других практиков этого направления. Активно изучаем и проводим в жизнь новые системы образования, медицины и т.д. и т.п.

Расскажите, чем вы сейчас занимаетесь в поселении, и на каком этапе развития находитесь?

Сейчас весна, и по этому в основном мы сажаем деревья, кустарники, закладываем грядки с овощами, ну и по хозяйству хлопочем. Деревья мы сажаем разные, это и плодовые, и дикоросы хвойных и лиственных пород, так же и с кустарниками обстоят дела. Дело в том, что некоторые растения дают плоды, другие их защищают от холода, жары ветров, привлекают к себе птиц, которые в

свою очередь поедают насекомых, которые в большом количестве могут быть угрозой для плодовых деревьев и кустарников. А всё вместе это очень красиво, весело и вкусно! В общем, в природе всё взаимосвязано и эту взаимосвязь мы изучаем и рисуем так сказать, живую картину жизни.

А находимся мы на самом раннем этапе своего развития, хотя несколько домиков уже поставили и обихаживаем около 30 га земли.

Кто же всем этим руководит?

Всем этим руководит совет поселения, который проходит каждую неделю, а если есть необходимость то и чаще. На нём могут принимать участие все, кто являются частью этого проекта и все решения принимаются полным единогласием. Понимаю, звучит это довольно странно в нашем,

то хищном мире, но мы все друзья и все заинтересованы в успехе друг друга, так что у нас получается!

Хорошо, но этот проект требует средств и не малых, где же их взять?

Мы все достаточно успешные люди, или по крайней мере таковыми становимся и к тому же мы ни куда не спешим.

Вам не кажется, что своими стремлениями, своим мировоззрением, Вы сильно отличаетесь от большинства современных людей?

Возможно, но многие учёные, работники искусств, философы и др. тоже сильно отличаются от основной массы людей, но это им не мешает быть частью общества, прогрессивной частью общества, быть хорошими людьми, жить счастливо, на благо этого же общества.

Какие же у вас планы на ближайшее время?

В ближайшее время, мы планируем поставить ещё несколько домиков,

организовать большую пасеку в поселении, очень хочется успеть поставить баньку и вырыть пруд. Также мы планируем серию мероприятий, как в городе, так и в поселении. Планируем принести много, много радостных дней себе и друг другу. Конечно, это не всё у каждой семьи есть и свои планы помимо общих, ну обо всём не скажешь.

Каким вы видите ваше поселение в будущем?

Видим не иначе, как научно-культурным центром нашего региона, ну а прежде всего это наш дом, место всех надежд и радостей. Поселение наше состоит из отдельных участков земли, размером не менее одного гектара. На каждом из этих участков, каждая отдельная семья обустроивает свою жизнь, так как посчитает нужным. Есть конечно и общие принципы, но они разработаны всеми участниками, потому и приняты всей душой. Видим его местом где все будут жить счаст-

ливо в достатке и радости на благо своей семьи и родины.

Мы, редакция нашей газеты, были в гостях поселения «СЧАСТЛИВОЕ».

Нас встретили, напоили чаем из трав, собранных там. Пели нам песни на Русском, Молдавском и Украинском языках, песни о любви, о жизни, о природе, о Родине, песни глубокие, светлые, весёлые.

Мы разговаривали об истории Молдовы, о счастливом будущем нашей страны, о нас в ней и о перспективах жизни в поселениях. Нам очень понравились тамошние люди, их уклад жизни и природа. Уезжали мы с чувством твёрдой уверенности, что вернёмся вновь.

По материалам газеты “Бизнес Элита”.

С сайта: <http://ecology.md/section.php?section=ecoset&id=172>

30.09.2007 г. и 06.10.2007 г. в с. Ружичево Кировоградской обл. состоялось вече строителей поместий родового поселения. Собравшиеся отметили, что уже сложился основной состав поселения – единомышленников. Решено приступить к коллективной разработке проекта

родового поселения и плана его реализации. Возможные компоненты проекта: художественная мастерская, мастерская народных промыслов, дендропарковая зона, лебяжий дом и т.д. Проект и план реализации будет согласовываться с местными властями. В связи с разработкой проекта

проведение массовых мероприятий на территории родового поселения, а также поиск новых соседей решено приостановить на срок 3-5 лет.

Владимир Рафалович.

Открылся новый информационный портал <http://vedruss.info>

В нынешний век, во всё увеличивающемся бурном потоке информации, порой становится сложно находить то, что нужно.

Человеку, подчас, приходится обрабатывать значительные объёмы данных, чтобы уловить то самое, искомое “зёрнышко”.

Ширится Интернет. А в месте с ним растёт и круг сайтов, касающихся специфичной информационной области “Родовые Поместья”, которая, на сегодняшний день, представлена уже сотнями интернет-ресурсов, и их количество продолжает расти. Несомненно, в складывающейся ситуации уже очень скоро потребуются инструменты, позволяющие легко ориентироваться во всём многообразии созданных и создающихся сайтов, связанных своей тематикой как с движением “Родовых Поместий”, так и всем тем, что так или иначе жизненно необходимо проснувшимся (или просыпающимся) ведруссам. :)

Мы надеемся, что «Ведрусс.инфо»



будет одной из тех ступенек, на которая поможет чуточку быстрее продвигаться к намеченным

целям. Желаем вам счастья и успехов в созидании!

p.s.

На данный момент функционируют всего три раздела: каталог сайтов, новости в тематике “Поселения Родовых Поместий”, и поиск на сайтах дружественной тематики.

* Первый, “Каталог” - предназначен для структурирования информации о сайтах тематики и обеспечения лёгкой навигации по ним. Доделывать здесь можно много, но в ближайшие планы пока планирую лишь улучшить “справку” веб-мастерам, ибо пока немного сумбурно и не всё охвачено.

* Второй, “Новости” - попытка собрать в одном месте значимые новости о происходящем в мире и поселениях. В планах - общий RSS на всю ленту и отдельный на каж-

дый сайт. Сейчас в списке парсера 6 сайтов: anastasia.ru, poselenia.ru, esoby.info, prokavau.ru, rassvet.dn.ua, gazeta.akademiya.org.ua. Дополнительно в планах - анализатор похожих новостей и их группировка.

* Третий, “Поиск” - проходящий этап бетестирования, уникальный тематический поиск по всем сайтам дружественной тематики. В списке поиска сейчас под сотню ресурсов. Здесь в планах - расширение списка и тестирование.

Да, ещё есть форум - для отзывов и предложений. Хотя, оперативнее отвечать буду на вопросы, посланные через раздел “контакты”.

p.p.s. Пишите. Сайт ещё “сыроват” и требует активной обратной связи. Буду очень рад получать от вас письма.

Если вы заметили ошибку - пишите. Если есть предложения - пишите. Даже если ничего нет, но хочется написать - пишите.

С сайта <http://vedruss.info>

Михаил Задорнов: «Как можно жить в радости»

Пожалуй теперь все, даже те, кто ещё сомневался в Михаиле Задорнове, смогут приводить его в пример того, как они хотят жить.

В журнале «7 дней» за 24-30 сентября (№39) появилась статья про жизнь Михаила Задорнова. Мне она показалась весьма интересной, думаю, что и Вы её воспримите с большим удовольствием. Здесь статья приводится в неполном виде и с моими комментариями (источник: администратор poselenia.ru).

М. Задорнов:

«Правда, в столице среди шума и суеты больше недели не выдерживаю. А в Юрмале встаю на рассвете? Выхожу на открытую террасу — там птицы поют (потом они на водопой к фонтанчику во дворе слетаются). Вечером в бочку с тёплой водой на той же террасе окупаться — красота, даже на пляж ходить не надо. Зимой на лыжах по замёрзшему морю катаюсь. Вот это — жизнь!»

Дерево, как пишут «7 дней», — главный строительный материал в этом доме. Задорнов серьёзно изучает историю славянства, языческие истоки Руси, поэтому жилище устроил согласно своей философии — как продолжение природной среды:

«То, что сделано из природных материалов, что выполнено своими руками, помогает мне понять, где в жизни правда, а где — ложь, подделка. Я никогда не жил бедно — у меня папа лауреат Госпремии СССР. Так что мне не надо было самоутверждаться за счёт дорогих вещей — «крутой» мебели, «навороченных» люстр. Я живу в свободомыслии и здравомыслии и не хочу быть рабом чьих-то вкусов. Поэтому и не стремлюсь в Куршевель! Мне гораздо милей мои владения: этот скромный дом в Юрмале и кедровая избушка, и 10 гектаров тайги, до которых надо добираться 8 часов на джипе от Барнаула. Для меня важны не громкие модные марки, а душевная гармония и уют. Ведь дом строится как храм, а не напоказ. Поэтому я и не думал приглашать сюда дизайнеров. Просто следую совету своей мамы: «В доме должно быть как можно больше уголков, куда хочется сесть с книжкой и не вставать часами». Из этого расчёта всё и делаю — и в буквальном смысле тоже: на деревянных стульях у

меня вырезаны выемки для «мягкого места», вот гостям и не хочется от меня уходить...»

Удивлённо охат гостя начинают уже во дворе, пишут «7 дней», вымошенном сотнями древесных свайспилов, подогнанных в идеальный ровный ковёр. И продолжают в доме, наполненном мебелью ручной работы.

«У меня в доме нет ни одной итальянской пластиковой тумбочки или кровати. Они же мёртвые, не насыщают нас энергией природы, да и не выдерживают зарубежные кровати русского темперамента... Я даже весы в доме держу «живые», с двигающимися по перекладине гириками, а не электронные!»

«Моё ироничное отношение к роскоши ясно показывает пугало в саду, которое отгоняет ворон от гнёзд других птиц <...> Так вот, пугало у меня самое гламурное в мире — наряжено в крутой дизайнерский костюм...»

Гламур — это нечто искусственное, вылизанное, неживое. Разве может живое дерево быть без «неаккуратности» — шероховатости, трещинки, скола?!»

«Мне претит покупать в магазине то, что можно сделать самому. Жалко денег на пластиковое барахло, лучше я потрачу их на такие действительно важные вещи, как хорошая еда и путешествия. Один раз изменил этим принципам и заказал итальянскую «фирменную» кухню из суперпилоток и дизайнерской трухи, на самом деле собранную в Польше. Когда её установили, пришёл в ужас — так она не гармонирует с «окружающей средой». Пришлось заклеивать фасады «живыми» бамбуковыми обоями, фабричные ножки менять на древесные пни. А разве можно купить в магазине рабочий стол именно той формы и глубины, какая нужна мне — чтобы можно было рукописи удобно разложить?»

На рабочем столе писателя нет компьютера: все произведения он пишет только ручкой, благодаря чему, по его словам, происходит «подключение к космосу».

«Нет, компьютер у меня есть — в офисе, но на нём хорошо только документы пишутся, а не книги...»

«Однажды в свой день рождения в 6 утра пошёл прогуляться по пляжу в устье реки Лиелупе. Вдруг вижу — чудесное бревно. Ну, как его не взять?! Вот и пёр «деревяшку» три километра до дома, а она была очень тяжёлой от влаги. Редкие похожие шархались: раннее утро, бородастый мужик с бревном наперевес... Потом из него вышла отличная балка».

Таких поделок в доме и на участке у Задорнова десятки. Скамейка во дворе — обыкновенная шпала. Одна из колонн, поддерживающих навес, — ствол дерева. Скульптуры совы и аиста на участке сделаны из... веника, а настенное панно в столовой — из «плавника» (плававших в море деревяшек, вынесенных на берег). В гостиной торшеры — охотки хвоста, собранные Задорновым на пляже. Настенные часы — это 12 (по количеству цифр) дощечек-распилоток плюс стрелки. Банкетка — огромное деревянное «кольцо» на ножках-колёсах. Прикроватные тумбочки в спальне, вешалка в прихожей — это всё аккуратно распиленные «бросовые» дощечки. Карниз для тюля — бамбуковые палки, а сами шторы сделаны из простого ивановского льна. Часы — подарок жены — и то в «оправе» из необработанного полена.

Ещё более оригинальные вещи хранятся на стеклянных витринах в столовой: невзрачные и непонятные на первый взгляд предметы.

Такой необычный дом все гости воспринимают по-разному. Два финансиста с рублёвки, оглядев жилище, сказали: «Нормально... А настоящий-то особняк где строишь?» А вот Валентину Гафту и Евгению Евтушенко дом пришёлся по душе. Максим Галкин, не раз бывавший у Задорнова, признался, что «если бы жил на Рижском взморье, то сделал бы дом именно по такому «природному» принципу. Понравилась «натуральность» стиля и Алле Пугачёвой.

«Моя задача совсем другая: чтобы, попав сюда, люди видели, как можно жить в радости, и понимали, что смысл жизни не в погоне за богатством и гламуром, а в обретении гармонии со своей душой и природой».

Приведено из журнала «7 дней» ресурсом «Poselenia.ru».



Биотопливо. Топливная революция?

Не секрет, что мировой автопром всё больше ориентируется на то, чтобы в баки «железных коней» можно было бы заливать не только бензин, но и биоэтанол — топливо, которое вырабатывается из сельскохозяйственных культур с высоким содержанием сахара и крахмала (кукурузы, сахарного тростника и зерновых). Это связано с тем, с тем нефть, газ, уголь, торф и природные сланцы имеют ту же физическую и химическую основу, что и кустарники, травы, сельхозкультуры, водоросли - органику.

С каждым годом появляются всё новые и новые способы производства биоэтанола и наращивается его производство в мире.

Топливо вокруг нас

Учёные испанского города Валенсия предлагают властям города в качестве альтернативного вида топлива использовать кожуру апельсинов. Ежедневно более 4 миллионов тонн цитрусовых идут на изготовление сока. Учёные подсчитали — одна тонна отходов (цедры апельсинов) может принести 80 литров биотоплива.

А как в мире?

США живо интересуются биотопливом. У них уже есть 100 заводов по производству этанола, суммарной мощностью около 20 млрд. л в год. Причём для американцев это не только вопрос замещения дорожающего бензина, но и способ поддержки сельского хозяйства. Производство этанола, как новый рынок для сельскохозяйственной продукции, открывает для фермеров обширные перспективы и сулит общий подъём аграрного сектора.

Более того, в США собираются построить ещё один завод по производству этанола во Флориде, которым можно будет заправлять автомобили. Причем главная особенность этого предприятия состоит в том, что оно будет выпускать топливо из... апельсинов! И даже не из самих фруктов, а из их кожуры, которую обычно выкидывают на помойку. Завод будет получать кожуру от местных предприятий по производству соков, так что проблем с поставками сырья быть не должно.

Renault переходит на биотопливо

В 2009 г. все дизельные двигатели Renault, предназначенные для реализации в Европе, будут приспособлены для работы на дизельном топливе

с добавлением 30% топлива, полученного из растительного сырья. Кроме того, в плане Renault Контракт-2009 записана реализация с 2008 г. одного миллиона автомобилей, в отработавших газах которых будет содержаться менее 140 г/км CO².

В Румынии из опилок получали древесный спирт (метанол), из которого затем в специальных химических реакторах путем пиролиза, т.е. разложения спирта при высокой температуре, получали бензин. КПД такого процесса составлял 50%, а теплотворность самого бензина была на 25% выше, чем у метанола, что соответствует бензину марки А-80 и выше.



В странах, бедных горючим, уже давно используется растительное сырьё. Так, **в Бразилии используется около 30% всей биомассы.** Гектар специальных плантаций даёт сырьё, равное 28 тоннам нефти. В Швеции с целью получения искусственных ГСМ созданы специальные плантации быстрорастущих деревьев и кустарников, главным образом ивы и ольхи, вырастающих за год-два.

Помимо этого, существуют технологии получения газа и моторного топлива из торфа, запасы которого

в некоторых странах весьма значительны.

Ботриококкус, зелёная водоросль, предки которой принимали участие в образовании нефти, и сегодня произрастает в воде многих озёр. Поэтому её и другие водоросли также можно выращивать в промышленных масштабах — и они смогут заменить нефть. Морские водоросли типа ламинарии (морской капусты) также являются сырьём для получения синтетического бензина.

В Австрии получают синтез-газ, а затем бензин из материала бывших свалок. **А в Германии** разработана технология получения нефти из сухого канализационного ила. Выход полезного продукта из тонны этого сырья составляет около 180-270 кг.

Конечно, использование биотоплива нуждается в государственном «промоушне»: без экономического стимулирования никто не откажется от привычного бензина или солярки, ведь технологии производства наука ещё дороги. Поэтому **в Голландии**, например, биодизельное топливо не облагается налогом, в связи с чем его цена составляет всего 0,7 евро за 1 л (солярка стоит порядка 1,5 евро). Правда, пока это мало помогает: в стране насчитывается лишь более 10 тыс. машин, едущих на биотопливе (менее 1% автопарка).

Но, по всей видимости, **это только начало: скоро автомобили всего мира распробуют биотопливо.**

С использованием материалов <http://www.infobaza.by/article/auto/bioetan/>

С сайта <http://www.ecology.md/section.php?section=tech&id=146>

Родная газета

Вышел 6 (8) номер «Родной газеты»

В номере:
Вслух о Любви; Дерево любви; Осознанный выбор своей «половинки»; Так как есть (брачные объявления); Беременность и ароматеропия; Из практики консультанта по грудному вскармливанию; Кормление из бутылочек может убить; Ответ Минтруда Украины на письмо с просьбой утвердить «День дачника и праздник всей Земли»; Юридические вопросы по родовому поместью. Остановись, охотник!; Сказки о цветах и деревьях; Мысли детей; Творчество. Я расскажу Вам всем хочу.

Белая черешня

Зимой обычно все растения спят, но мне захотелось очень поговорить с кем-нибудь из них. У меня были косточки белой черешни, которые я приготовила для посадки, и мне захотелось проверить, можно ли с ними говорить. Оказалось не только можно, но и очень интересно.

- Как тебя зовут?

У меня пока нет имени. Я уже материальна, но во мне в сжатом виде содержится вся информация о будущем дереве, о том какие свойства у дерева будут, какие плоды, что они будут нести людям. Но имени у меня пока нет потому, что я не соединилась с Землёй и Небом. Не произошло раскрытие божественной программы, она сейчас в зашифрованном виде, не проявленном.

Имя у меня появится, когда я воплощусь. И будет оно зависеть от пространства, в котором я воплощусь. Именно там проявятся те или иные энергии, и это отразится в моём имени.

- У каждого дерева, в зависимости от местоположения, есть свои индивидуальные свойства. Но есть и общие свойства, присущие всем деревьям вашего вида, расскажи, пожалуйста, о них.

Дерево белой черешни способно:

1) Очищать пространство от негативной, негармоничной энергии, преобразовывать её. Это обусловлено присутствием в ней большой концентрации энергии чистоты. Именно благодаря этому пространство, в котором будет расти дерево, будет защищено от любого проявления негативной, искаженной энергии.

2) Во мне есть энергия «н», поэтому есть свойство уравнивать энергии и в пространстве и в человеке.

3) У меня есть свойство «лучистость» - это целый энергетический комплекс. Я излучаю в пространство лучи света, в которых сконцентрирована эта энергия. Она обладает определёнными свойствами - зажигает людские души, помогает им звенеть. Звонящая душа прекрасна, чиста и свободна, ничто не мешает ей проявлять истинное, божественное. Эта энергия, которая наполняет светом

душу, которая даёт душе необходимую энергию, чтобы она звенела.

*Звонящая душа свободна и легка,
Она творцу присуща с сотворенья.
Она летает в сферах бытия,
На землю, воплощая без смущенья,
прекрасные мечты Творца.*

*Она свободна и легка,
Как лучик солнышка
И свет божественной зари.
Как ветерка игривость и*

журчание ручья,

Как нежность слова и тепло души.

*Сияние и звон души в веках
Вновь воплотят на Землю*

райские сады.

И будут дети Бога жить

В пространстве —

претворения мечты.



Звонящая душа способна творить чудеса, для неё нет ничего невозможного. Вашим душам не хватает этой энергии, и они томятся в темницах созданных вашими технократическими постулатами, которые вы приняли своим сознанием. Душам не хватает этой энергии, чтобы освободиться от этого плена.

Когда в пространстве будет достаточно этой энергии, когда вы будете её употреблять с пищей, ваши души воссияют светом, ваше сознание изменится. И вы сможете звонящей душой творить чудеса.

4) Энергия, гармонизирующая человека, помогающая ему всегда быть радостным, полным любви, света, тепла — эта энергия есть во мне. Через плоды и пространство я насыщаю ею человека.

5) Я помогаю человеку воскрешать мечты. Это означает, что я не только

помогаю вспомнить человеку о мечте, но и дарю вдохновение для воплощения этой мечты. У всех были мечты, от которых люди отказались или забыли потому, что считали их выполнение не реальным. Я могу с помощью этой энергии вдохновить его на претворение этой мечты в реальность, и не только подарить ему вдохновение, но и помочь ему осознать, как это можно сделать.

6) Есть у меня свойство очищать энергетические поля человека от разных ненужных образов, мыслей. Я могу очистить поле человека от наслоения чужой программы (если таковая есть на человеке). Смотри - человек вышел из пространства, он был в том мире, где ещё существуют тёмные образы. Он пришёл оттуда, а на его поле наложена чужая программа (иногда по чьей-либо воле, а иногда из-за его мысли), эту программу я могу убрать, человека от неё освободить.

Дерево чудное, светлое, чистое нежность дарящее, звется — лучистое. Лучиком ласковым душу согрею я.

- Что хотел Бог, когда создавал тебя, какую мысль вложил в тебя?

Мысль Бога очень быстрая, в мгновение вложена бесконечность. «Это деревце принесёт любовь людям, освободив в них это прекрасное чувство. Оно изольётся из них в пространство и останется в нём на века. Человек в пространстве будет обласкан любовью этого дерева, оно принесёт ему радость и свет, оно озарит человека вдохновением, подарит ему звон во всём. Это деревце ласковое и чистое, напоит душу человека чистотой, накормит тело его светом. Он будет Богом, подобным во всём мне, отцу его любящему.

Дари же людям радость и любовь и концентрируй свет мечты моей, чтоб людям на душе было светло, чтоб дух сиял в мгновенье каждом — Всем. Ты будешь тело, душу улаживать, сияние утренней зари дарить ему, во вдохновении божественном сиять позволя всегда ребёнку моему. Для этого дари ему тепло и нежность, радость мате-

ри земли. Чтoб на душе всегда было светло, и помыслы его были чисты. Я сыну своему всё отдаю, ребёнку своему я всё отдал».*

Есть ещё свойство у меня ласкать человека, каждую его клеточку негой и лаской наполнять; помогать человеку радостным быть, полным любви и света. Тогда человек лучистый становится.

Плоды очень полезны, содержат много полезных и нужных веществ, микроэлементов, питают дух и душу человека энергиями, эфирами.

Человек, вкушающий плоды - радостный становится. У меня есть свойство очищать тело человека от всего не нужного, чищу клеточки. Помогаю человеку чётко и ясно видеть. Очищаю физически и энергетически каналы глаз, вследствие этого повышается острота зрения, чёткость и ясность видения. Но этим свойством (быстро излечивать зрение) обладает дерево выросшее в пространстве любви.

Я питаю тело человека, очищаю

его и восстанавливаю клетки.

Совместимость:

Совместима почти со всеми плодовыми деревьями. Исключение составляют: слива (через пару деревьев), ирга, малина, облепиха. В принципе



всё остальное нормально.

Шиповник (5 м), роза (5 м).

Всё, что с иголками лучше размещать на расстоянии 5 м от меня и более. От хвойных деревьев 8 м, от дуба минимум 8 м. Я садовое рас-

тение и в лесу меня не очень хорошо сажать. Я теплолюбивая, люблю закрытые, тёплые места в саду. Лучше садить меня в защищённой от ветра части сада. Люблю солнце, от меня до следующего дерева 5 м, до невысоких кустов 3 м. Для того чтобы наполнить моими энергиями пространство размером в гектар, меня достаточно пару деревьев.

* **Примечание автора:** эта прямая речь — мысль Бога, которая вложена в косточку ещё при сотворении, и передаётся из поколения в поколение. Иногда, когда я общаюсь с растениями, при вопросе о предназначении я слышу мысли Бога. Они отличаются от мыслей растения. Вы можете спросить — откуда я знаю, что это его мысли? Просто знаю на чувственном уровне.

Ольга Гадкова-Князева, г. Одесса.

Создание природного пруда. Австрийский опыт

Расскажем об одном австрийском фермере, который занимался постройкой прудов и разведением рыб. В его опыте есть много интересного для нас, особенно в постройке прудов - устроивания дна без глины и плёнки.

ми берегами. В прудах не было камней и корней. В общем, по всем правилам учебников и научных книжек. По краям таких прудов не должны были расти деревья, чтобы в них не завелись животные, которые охотно ловят рыбу. Берега и дно он выклады-

Дела шли хорошо, но потом у него появилось много мелких и крупных конкурентов, которые находились в лучших условиях, чем Хольцер, он имел пруды высоко в горах. Стал задумываться, как улучшить положение.

Он заметил, что пруды с большими



Зовут его Зепп Хольцер.

В начале он строил пруды, которые легко обслуживались механически, квадратные пруды с обрывисты-

вал специальной плёнкой, (которая на швах спаивается). "Эти ошибки я делал всё сам, и считал, что я делаю правильно" - пишет автор.

площадями мелководья, многочисленными водяными растениями на мелководье, брошенные в воду стволы деревьев, камни создают отлич-

ные условия обитания для различных животных. И что со временем такой пруд будет содержать себя сам, без посторонней помощи.

Он изменил ландшафт своих прудов, соединил их между собой и с помощью мелководья, глубин, зон с многочисленными растениями, песчаным мелководьем, на котором лежали корни деревьев, камни, ветки создал условия для метания икры и выживания молодняка многих групп животных.

На длинных мелководных берегах с деревьев в воду падают насекомые, семена и перегнивающая листва - отличный корм для улиток, которые являются кормовыми животными для рыб, так создается натуральный круговорот. Лягушки, которые в таких прудах сильно размножаются, регулируют количество насекомых на суше и являются кормом для хищных рыб, когда возвращаются снова в пруд. Такая система прудов давала хороший результат - не было больше переразмножения улиток или разных насекомых, также отпала необходимость покупать корм для рыб.

Такая система давала возможность в одном пруду держать мирных и хищных рыб вместе. Для каждого вида рыб должны быть созданы условия выведения потомства. Для форелей нужна чистая, прохладная вода с песчаным дном - подвод воды от ручьев и родников через специально выкопанные каналы, дно которых выкладывалось песком или мелким камнем и через которые шла вода.

Для карпов, щук, сомов и леща делались мелководные берега с большим количеством водяных растений - эти рыбы откладывают икру в травянистых местах. Для судака были толстые и тонкие корни на глубоких местах, где они могли устраивать свои гнёзда. Такие места для нереста были устроены в различных местах в пруду. Кроме этого были уложены камни корни деревьев, и целые стволы для создания защитных зон для молодняка. Также важно иметь в пруду глубокие места, чтобы летом были места с холодной водой, а зимой эти же места будут тёплые.

Можно устраивать "детские сады" для рыб - в соседнем прудике соединённом с общим прудом через канаву, в маленьком прудике укладывались также камни, коряги и стволы, делались песчаные отмели и травяные зоны.

Рыбы, которые для отложения икры "путешествуют" принимают эту

возможность охотно. Но в маленьком пруду мало возможности двигаться, присутствует опасность быть пойманными, поэтому, отменяя икру, рыбы быстро покидают "рыбный детский сад". Так молодняк может хорошо расти и сам перебраться в большой пруд. Чтобы в большом пруду молодняку была возможность укрыться от хищников, делается защитная зона, где много коряг, там прячутся рыбки.



С помощью камней регулируется температура воды. Камни которые торчат из воды нагреваются днём и отдают потом это тепло воде. *(для купания?! — примечание автора)*

Чтобы так изменить систему прудов он сначала убрал всю пленку, и создал свой метод создания водонепроницаемого дна.

Для этого в вырытый котлован пруд напускается вода, так, чтобы экскаватор стоял в воде 30-40 см. Затем дно, желательнее узким ковшом, трамбовать в зависимости от почвы от 0,5 до 1 метра глубиной. Экскаватор толкает ковш вниз и трамбуется, из-за этого мелкие частички попадают на глубину и забивают плотно всё внизу, когда грубые частички остаются наверху.

"Мой метод как раз противоположный методу описанному в учебных книгах, там советуют уложить плёнку или глину, что с моей точки зрения требует больших рабочих затрат и не гарантирует водонепроницаемости". Плёнка может повредиться (что в натуральном пруду с большим количеством растений и деревьев рядом с прудом не редкость), глина, если будет небольшая погрешность, вымывается, вода делает себе дорогу и уходит как через воронку в нижние

слои почвы и могут случиться подводные оползни. "Этот плохой опыт я сделал сам".

Он строит пруды на высоте 1500-1350 м, внизу находятся деревни, и это не мешает ему использовать с уверенностью свой метод.

Всего у него прудов площадью больше 3 га. Он говорит, что почти во всех почвах есть такие маленькие частички которые могут дно сделать водонепроницаемым.

Если к пруду подходит грязная вода например дождевая, то перед прудом делается водяная "грядка", в которой высаживаются очень много растений, живут улитки, разные животные и бактерии, они очищают воду подходящую к пруду. В таком пруду можно купаться.

Как он кормит рыб на развод

Для корма некоторым рыбам он использовал также такие методы:

1. Очень низко над водой он монтировал лампу, которая включалась с наступлением сумерек и горела всю ночь, к этой лампе слеталось очень много насекомых, которые падали в воду.

2. Он вешал банки с мёдом или другим пахнущим и привлекающим веществом.

3. На решётку очень низко к воде ложилось мясо, насекомые откладывали яйца, а червяки от них падали в воду.

Так ему удавалось выращивать молодняк хищных рыб таких как щука, судак, сом, стерлядь. У этого метода есть свои преимущества - он дешевле и через сухой корм, который делается из мяса и остатков, не передаются болезни.

Из других источников: если в пруду предполагается стоячая вода (не проточная или пополнение только раз или два в год), то в пруду делаются обязательно травяные мелководные зоны. Чтобы вода самоочищалась и была прозрачная эти зоны по площади должны занимать столько же места, сколько открытой водной поверхности в пруду. Если вода поступает из ручья или из родника, эти зоны могут быть меньше, в зависимости от площади пруда, количества поступления и чистоты воды.

Дополнительные материалы о Хольцере:

Книга на немецком "Der Agrar-Rebell" Sepp Holzer

Сайт Хольцера: <http://www.krameterhof.at/>

С сайта <http://www.ecology.md/section.php?section=ecoset&id=148>

*Строительство дома***По следам поросёнка Ниф-нифа**

Строительные технологии будущего: назад в прошлое! Да здравствует солома и глина!

Квадратные метры дорожают не по дням, а по часам. Купить даже небольшую квартирку сейчас под силу не многим молодым семьям. Зато можно построить недорогой дом. Из соломы! На возведение стен потребуется всего 400 долларов.

Дом, который может построить каждый.

Коттеджный посёлок Гатное, что в пяти минутах езды от Киева, убороисто застроен двух-трёх этажными кирпичными "хатками". Среди этих особнячков можно найти небольшой домик с высокой пирамидальной крышей. На первый взгляд он ничем особенным не отличается от своих соседей, разве, что отсутствием видимых наворотов, да и, пожалуй, скромными размерами. Правда, есть в нём одна изюминка: дом построен не из привычного бетона или кирпича, а из обыкновенной ржаной соломы. Его хозяева - молодая семья Ирина и Алексей Кравченко и трое сыновей (младшему, к слову, всего - лишь год исполнился) "сложили" этот дом прошлым летом.

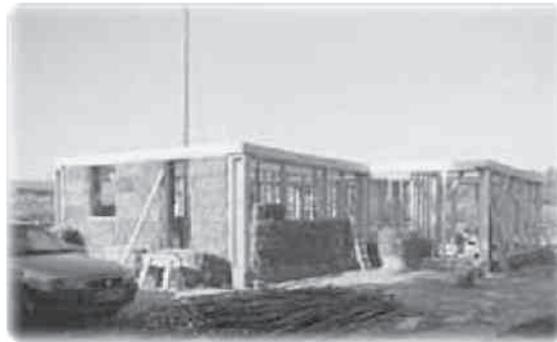
- Почему построили дом из соломы? - интересуюсь я.

- Потому что в соломенном строительстве есть масса преимуществ перед традиционными технологиями - парирует Ирина. - Самые главные: это экологично и дёшево.

О соломенном строительстве впервые семья Кравченко услышала от знакомого из Канады, который у себя на родине строит автономные экологические домики. Там это считается очень дорогим удовольствием, у нас же пока экологичность жизни - вопрос не самый насущный. Когда Ирина и Алексей решили строить соломенный дом, то обнаружили: в Украине это идея не популярна. Те, кто решается на строительство собственного поместья, строят "на века", предпочитая современные технологии - кирпич и бетон.

В "натуральных" домах - глиняных хатках живут только старики в вымирающих сёлах. Пришлось Алексею

отправиться в соседнюю Белоруссию - посмотреть на соломенный посёлок. Строить его помогал бывший советник президента Евгений Широкий - известный мастер по экологическому строительству, он то и консультировал будущих хозяев.



- Собственно говоря, такие дома - это далеко не новость - утверждает Алексей. - В истории многих стран существовало такое строительство. В Украине, например, в сёлах ставились вертикальные столбики, солома скручивалась в жгуты, и этими жгутами как плетень плелись стены, а потом замазывались глиной. Или строились саманные дома - это когда солома вымачивается в глине, а потом набивается в опалубку. Но возведение стен по саманному принципу занимает 3-4 месяца, тогда как "сложить" дом из соломенных тюков можно за три дня. К тому же техника строительства из соломенных блоков настолько проста, что ею может овладеть любой человек, причём в очень короткий срок. Каждому мужчине по силам самостоятельно выполнять основной объём работ, нанимая рабочих. Конечно, если не ставить перед собой каких-то заоблачных стандартов.

Репутацию подпортили поросята.

- Ну, а сколько такой дом просуществует? - сомневаюсь я

- Дом из соломы такой же прочный как и из других материалов. Это только в сказке про поросят соломенный домик легко сдуть, а на самом деле такие дома стоят по несколько

столетий - отвечает Алексей. - К тому же, как доказывают опыты, такие строения являются сверхогнестойкими. Соломенная стена выдерживает 45 минут прямого воздействия огня, при этом известково-цементная штукатурка трескается, а солома под ней не загорается - только обугливается. Одну соломинку поджечь легко, а вот для того, чтобы поджечь пресованную солому в кирпичах придётся потрудиться.

- А тепло в таком доме зимой?

- Даже очень. Чтобы вы поняли насколько, приведу пример: в этом году в самые лютые морозы, когда температура не поднималась выше

- 30 градусов, мы топили раз в три дня. В то время как наши соседи даже те, у кого были мощные камины, сбежали в город, поближе к центральному отоплению.

Опыты доказывают: теплопроводность соломенных стен намного ниже, чем у стен из традиционных материалов: в 4 раза ниже, чем у дерева, и в 7 раз ниже, чем у кирпича. Такие дома способны сэкономить огромное количество материальных ресурсов, тратящихся на обогрев жилья. Да, и при строительстве соломенного дома вас не разорят лишние траты. Теоретики натурального

строительства утверждают, что себестоимость соломенного оштукатуренного дома с европейским уровнем комфорта как минимум в два раза ниже кирпичного. В-первых, соломенные тюки



обойдутся раз 100 дешевле кирпича, во-вторых, лёгкие стены не требуют мощного фундамента. А в-третьих: построить такой дом можно быстро, без серьезных трудозатрат. Все три преимущества проверены и доказаны на опыте семьи Кравченко.

Кирпич по гривне.

Сначала было решено строить соломенный дом. А уже потом возник вопрос где? На протяжении нескольких месяцев каждые выход-

ные Алексей и Ирина вместе с сыновьями смотрели участки под Киевом. "Особенно серьёзно к поиску земли отнеслись дети - делится Ирина. - Они



так по-взрослому дискутировали: доказывая друг другу, почему "там" лучше чем "здесь". Ну а потом решили возводить дом на участке Лёшиных родителей". Весной залили фундамент, а летом после сезона дождей начали строительство. Самое сложное было найти продавца ржаной соломы. Так как её никто не используют в качестве корма для животных, то фермеры предпочитают садить многофункциональные злаки. А ржаная солома же подходит для строительства идеально - её не любят мыши. Восемь тонн такого "материала" после напряженных поисков удалось купить за 400 гривен. На арендованном пресспод-



борщике тюкователь изготовил 400 соломенных тюков-кирпичей.

- Так как мы мечтали о крыше-пирамиде, которая оказалась довольно тяжёлой, пришлось разориться на деревянный каркас для дома - рассказывает хозяйин. - А вот если бы строили двухэтажный домик, но с лёгкой крышей - каркас не был нужен.

Когда каркас был установлен, стали возводить стены. Как это делается? Соломенные кирпичи укладываются на фундамент между каркасом, а затем прошиваются ореховыми кольями, как бы скрепляя их наподобие булавок, и так до самого верха. Потом стены замазываются глиной. На этот этап строительства Ирина и Алексей советуют пригласить друзей

- получится настоящий праздник.

- Когда-то в наших сёлах была такая традиция: если кто-то строил дом, то всех звали на толоку. Собиралось всё село от мала до стара и дружно месили глину, обмазывали стены хаты - рассказывает хозяйка. - Вот и мы собрали всех наших друзей и провели толоку. Получилось быстро, весело и без лишних затрат.

После глиняного слоя стены "одеваются" в известково-цементную штукатурку, а затем делается ремонт по вкусу и финансовым возможностям семьи. Нестандартные решения могут обойтись дороже, а вот домик без особых претензий вполне доступен средней семье. Чтобы всё красиво и по-правилам для внутренней отделки дома хозяева наняли профессионалов. Зато вот расположение комнат и их назначение высчитывали самостоятельно согласно ведическим принципам: по сторонам света.

- Там где лучше готовить - у нас кухня, где нужно спать - спальня, а вот где лучше заниматься ментальной деятельностью - гостиная - поясняет Ирина.

На первом этаже находится небольшая кухня, ванная, туалет, спальня и зал. На второй этаж ведет деревянная лестница. Под крышей-пирамидой - комната Свободы: пространство ничем не перегороденное, на полу ковёр и цветные подушки. Здесь вечерами собирается вся семья на чаепитие. В окна в крыше наблюдают за звёздами, забывая о городской суете. Кстати, и Ирина и Алексей

- оба работают на серьезных должностях. Поэтому и детей рожали, и дом строили "без отрыва от производства", по вечерам. Говорят: силы берутся из мечты.

Соломенный дом - не прихоть. Это последствия экологического мышления: зачем создавать что-то из ненатуральных материалов, загрязняя окружающую среду, когда можно воспользоваться забытыми натуральными технологиями. Ведь для того, чтобы вырастить количество соломы, достаточное для построй-

ки одного дома площадью 70 кв. м, необходимо 2-4 гектара земли, при этом используется то, что обычно рассматривается в качестве отходов.

Подвёрстка:

В 1880-х годах прошлого века первопоселенцы в штате Небраска столкнулись с проблемой дефицита строительных материалов. Тамошняя местность отличается практически полным отсутствием лесов. Вместе с тем там были идеальные условия



для выращивания зерновых культур. Как раз в то самое время появились первые механические тюкователи для соломы, которые позволяли получать достаточно плотные блоки. Идея использования таких блоков в качестве строительного материала пришла по душе многим, и в результате возникли целые соломенные деревни. В России же первое здание из соломенных блоков было построено в 1994 г. на Урале в деревне Маяк около Челябинска. Широкую поддержку (включая правительственную) соломенное строительство получило в Белоруссии, где насчитываются уже десятки таких зданий. А над новыми проектами работают ведущие архитекторы и ряд проектных институтов.

Анастасия Рингис "КИЕВСКИЕ ВЕДОМОСТИ"

С сайта <http://www.ecology.md/section.php?section=ecoset&id=494>



В преддверии больших свершений

Вот она, весна-красна! Пришла... Этой весной мы продолжим создавать и совершенствовать наши крошки-лесочки, садики, изгороди, огородики и клумбочки. Нас, единомышленников, уже достаточно много здесь. Много вдохновения и планов! Каждый новый сосед приносит что-то своё необычное и прекрасное в жизнь нашего села помещиков.

Раньше многим из нас казалось, что для того, чтобы соприкоснуться с землёй, необходимо стать очень богатым и умным, начитать всякой духовной литературы и литературы о правильном сажании-копани, питании, клизмоставлении, записаться в пару-тройку клубов, чтобы с затаённым дыханием слушать, как кто-то там уже начинает создавать своё поместье. Смешно? В общем, да... На самом деле ходишь на клубные встречи протирать штаны: поохать, повосхищаться чему-то надуманному, поулыбаться друг другу, выслушать пару-тройку, как всегда, очень грандиозных планов, и разойтись снова по своим работам и квартирам с мыслью, какой ты “духовный”.

А ведь всё намного проще. Нет на свете таких препятствий, которые не позволили бы человеку вернуться к земле! Все отговорки придумываем только мы сами. Я, когда только мечтал о поместье, думал, что нужно не менее 2000\$, чтобы только начать хоть что-то сажать: сначала пробурить скважину, построить временный домик с мини-электростанцией, провести по всему периметру сложную водопроводную систему, чтобы она поддерживала необходимую влажность земли в местах посадки, причём желательно, чтобы работала она в автономном режиме... Ещё долго думал, где взять землю для посадки, я почему-то был уверен, что та земля, которая уже есть на любом участке, абсолютно не подходит для посадки, и ещё хотел тонн 20 навоза завезти, да ещё желательно конского. А ещё необходима была, по моему мнению, машинка, которая бы бурила дырки для деревьев и важно, чтобы работала она на бензине и была на колёсиках. Петя, сосед, как-то сказал, что выкопанные ямки должны простоять не менее 3-х месяцев, только после этого можно сажать. А потом ещё просто невозможно было представить, устройство грядки без нескольких

десятков кубометров обрезной доски: “умные грядки” по-Курдюмову ведь должны быть обязательно огорожены и приподняты! Просто невозможно было представить себе жизнь на своей земле без, хотя бы, «Запорожца» - на чём-то ж надо вывозить будущие тонны выращенной, экологически чистой продукции... Вот насколько я был заморочен – просто ужас!



На самом деле нужно только большое желание и хоть какие-то усилия. Берёшь дорожную сумку, укладываешь на дно сапёрную лопатку, тормозок на 3 дня, сменную одежду, подарки любимым соседям или новые знания, семена и саженцы, полотенце, нож, бритву, книжку «Дом из самана», карандаш, блокнот для стихов и просто хороших идей (они всегда появляются в пути), воздушного змея, а если ещё и гитару возьмёшь – то совсем здорово! В пятницу вечером, сразу после работы, садишься на поезд, закрываешь глаза и открываешь их уже среди ночи. Воздух вокзала сразу режет нос, вокруг суета, гудки поездов: «Уважаемые пассажиры, на первой платформе начинается посадка на поезд № 628 Дебальцево – Харьков»... Покинув вокзал погружаешься в мрак полуночных улиц. Людей почти не видно. Постепенно наполняешься радостью, приходишь понимание того, что ты уже совсем близок к Дому. Пару часов ходьбы под звёздным небом среди степи - и ты будешь спать в доме соседки Веры Ивановны. Здесь тебя окутает запах дровяной печи и сушёных трав. Кот Мурчик придёт проверить, удобно ли ты устроился, споёт немного свою песню колыбельную и пойдёт к своей хозяйке. С каждым шагом в душе поселяется покой,

куда-то испаряется суета, мысли все текут плавно, начинаешь чувствовать свою душу, откуда-то берутся стихи. Идешь и поёшь...

Дорога домой – это очищение, откровение. Это время, когда в тебе просыпается творец, когда ты принадлежишь самому себе. Проснувшись, всегда иду купаться в маленькую

заводь, если только она не замерзла, потом попьём чайку из трав поместья - и вперед, на другой конец села к Ксении и Евгению Водопьяновым. Как здорово снова увидеть друзей и соседей! Новости, открытия, подарки, новые рецепты, песни, шутки, фотосъёмки, походы за водой, танцы, катания на великах, варе-

ники, блинчики, гренки, необыкновенно вкусные заготовки, болтание на разных иностранных языках (у меня, в основном пока, невпопад - но это пока) – в общем, это всегда очень весело и интересно. Когда ты приходишь к себе на землю, сначала ничего особенного не чувствуешь, всё вроде как обычно. Но это только сначала. Начинаешь обходить всю территорию, а чуть позже приходит ощущение: «Я дома! Наконец-то!» Спадает усталость, внутри как бы просыпается ребёнок - он сбрасывает с тебя всю верхнюю одежду и увлекает в нереальный круговорот детства.

И самое интересное! Сразу несколько семей начинают строить свои дома на территории заложенного ими родового поместья! Ребята готовятся к этому моменту и настроены очень серьёзно. Одна моя подружка сказала, что если ты собрался строить свой дом, то вся Вселенная оставит часть своих дел и придёт к тебе на помощь (это ей рассказывали на оздоровительных курсах). И точно, так и есть.

Я тоже готовлюсь к созданию своего дома и уже целую кучу строительных материалов насобирал: у меня уже 6 различных дверей, 19 оконных рам,

половина из них застеклена, плитус, лутки. Причём все это почти новое. А купил всё это за 3 пачки конфет - соседи по площадке делали евро-ремонт и им всё это оказалось ненужно. Кстати, сейчас начнётся пик сезона ремонтных и строительных работ. Я знаю, что если захотеть, можно столько найти стройматериала... Если кто-то из вас захочет не просто помочь немного да пошататься по окрестностям, а будет иметь конкретную цель



вспомнить искусство создания домов, я подчеркиваю, **ВСПОМНИТЬ**, поделиться своими знаниями и умением, а также помочь физически в строительстве - пожалуйста, мы будем очень рады. Только просьба: отнеситесь к этому серьезно. Мы сможем вам только предоставить место для разбивки палатки. Остальное все должно быть с вами: вещи, продукты, деньги, инструменты. Прежде чем ехать, позвоните помещикам. Без приглашения, пожалуйста, не приезжайте. А если вас переполняет энергия, кото-

рую вы не можете контролировать, у вас из глаз сыпятся искры, а из зада летят молнии, то, пожалуйста, не надо нас беспокоить вообще. У меня самого иногда такое происходит - Ксения тогда говорит: «Артур, ты меня пугаешь». А представьте, если таких соберётся много. Это ж пожар может быть! К тому же такие всплески здесь пространство само старается не допускать: я как-то бегу в трусах по снегу, представляю себя оленем, ну, думаю сейчас взлечу... Выходит Женька с фотоаппаратом, прицеливается, а я ж ещё больше начинаю

стараться, думаю, классная фотка будет, на сайте разместим, подпишем «Полёт оленя» - и тут - бах, снег провалился, и я, как каракатица, растянулся... И как раз тогда Женька меня сфоткал. В общем, будьте осторожны. Даже если вы каким-то чудом здесь окажетесь, у нас есть специальная грозная собака - королевский пудель Арс. Он быстро определяет «тусовщиков», честное слово! Мало не покажется!

И ещё. Тем, кто сильно хочет создавать свое поместье, совет: посади сначала Родовое дерево на земле, которая тебе пришла по душе - остальное сам потом найдёшь, вспомнишь всё, что тебе необходимо — и деревья посадишь, и себя самого найдёшь, и любовь свою, и дом построишь, и детей прекрасных сотворишь.

Салаткин Артур. Март 2005 г.

С сайта <http://www.rassvet.dn.ua/forum/viewtopic.php?t=230>

Газета «Быть добру» приглашает к сотворчеству

активных людей, которые желают помочь развитию газеты

Нужны добровольцы, проживающие в Киеве, для приёма и отправки заказов газет по Киеву и по региональным представительствам по Украине.

После выхода очередных номеров газет необходимо делать:

- 1) принятие новых заявок на газеты (обзвон регионов, принятие звонков из регионов по вопросу заказа продукции, ответы на электронные письма по заказам);
- 2) формирование заказов (упаковка посылки, учёт

газет);

3) доставка газет (по торговым точкам Киева, отправка посылок в регионы («Ночной экспресс», почта);

4) получение денег (за отправленные газеты, контроль предоплаты; ведение расчётов).

Контакты: тел.: 8(096)336-46-82 (Светлана), эл. почта: gazeta@bytdobru.info

Мир полон добрых людей!



Редакция газеты «Быть добру» приглашает желающих читателей книг В. Мегре принять участие в газете (участие в редакции, ведение рубрик газеты)

Редакции газеты «Быть добру» нужны

помощники:

- верстальщик-дизайнер (знание InDesign);
 - корректор русского текста (вычитка материала);
 - набор писем;
 - сканировать, распознавать материалы и редактировать их в Word'e - для размещения материала в газете;
- Срок выполнения заданий 1-2 дня после 15-го числа

ежемесячно, встречи желательно в рабочее время. Возможна небольшая оплата.

И ещё:

- доставка на машине посылок с газетами.

Контакты:

тел.: +38(096)336-46-82 (Светлана),
e-mail: gazeta@bytdobru.info

Рождение детей

Серьёзно о физиологии родов

Если рассматривать роды с точки зрения физиологии, то единственное, в чём нуждается рожаящая женщина, – это условия, при которых она будет чувствовать себя в безопасности и сможет забыть обо всём, что знала ранее о родах. Только позабыв об этом, мама будет способна полностью отдаться силе рождения новой жизни.

Представьте, что вы находитесь в тёплом, затенённом, тихом месте и чувствуете себя в абсолютной безопасности. Чем вы могли бы там заняться? Согласитесь, такое место удобно для интимных отношений?

Роды тоже являются событием сексуальной жизни. Поэтому интимная обстановка отлично подходит для рождения ребёнка. Физиологически обоснованно рожать в покое, когда за женщиной никто не наблюдает, её никто не беспокоит, когда женщина не отвлекается на посторонние звуки и речь.

Два, таких, казалось бы, разных, процесса удобно проводить в одинаковых условиях ещё и потому, что близость мужчины и женщины и роды – это древнейшие акты. Одинаковые гормоны регулируют течение родов, приток молока и наступление оргазма. Для выработки этих гормонов не надо использовать «мыслящий мозг» – знания могут только помешать. За выделение этих гормонов отвечают древние отделы головного мозга (гипоталамус и гипофиз), и происходит это инстинктивно. Для того чтобы женщине родить благополучно, достаточно просто отключить «мыслящий мозг» и довериться «древним» отделам мозга, они «помнят», как надо рожать.

Где бы мама ни рожала: дома или в роддоме – ход родов, в основном, будет зависеть от условий, позволяющих ей отключиться от всего земного, выключить «мыслящий» мозг. Именно в этом отделе мозга находится сложившееся представление о родах, которое, как доказано, только мешает будущим мамам рожать.

Итак, при каких условиях будущей маме комфортнее рожать?

1. Наиглавнейшая потребность женщины в процессе родов: мама должна чувствовать себя в безопасности! И даже не важно, где именно проходят роды. Если мама чувствует себя защищённой в стенах родильного дома среди бригады врачей, значит,

этой маме надо рожать в роддоме. Там её роды с больше вероятностью пройдут благополучно. И наоборот. Если женщина хочет рожать дома в присутствии своей акушерки или мужа и помощницы, если она чувствует себя в безопасности только дома, значит, надо серьёзно подготовиться к домашним родам.



2. Мама сможет сосредоточиться на своих ощущениях и уйти в себя, только если её будут меньше беспокоить и отвлекать. Слова, речь, любые вопросы – мощнейший стимулятор коры головного мозга. Хорошо, если в роддоме с роженицей будет кто-то, кто сможет ответить за маму на вопросы медицинского персонала. Тишина – вот что нужно маме в родах.

3. По возможности, приглушите свет. Вспомните, что вы делаете, если устали и среди дня хотите отдохнуть, отвлечься от всего. Правильно! Зашториваете окна, прячетесь от яркого света. И в родах слабый приглушенный свет поможет маме не акцентировать свое внимание на внешних условиях. Ночью воздействию на неокортекс сведено к минимуму. Возможно, именно поэтому большинство родов начинаются в тёмное время суток.

4. Очень часто из родильных бок-

сов раздается: «Уйдите все!», «Оставьте меня в покое!» И это оправданно. Одна из важных потребностей рожаящей женщины – не чувствовать себя на виду. Присутствие людей вынуждает женщину следить за своим поведением, «оглядываться» на нормы и приличия, сдерживать эмоции, словом, контролировать себя. Это отвлекает маму и мешает вести себя так, как хочется. Маме приходится сдерживать свои желания. Женщина не может заранее знать, какое ей принять положение, чтобы чувствовать себя максимально комфортно. Только в состоянии отрешённости от внешних условий рожаящая женщина может почувствовать это. И только если женщина уверена, что за ней не наблюдают, она расслаблена, и, не оглядываясь на «можно или нельзя», «что подумают», мама спонтанно принимает комфортную, подходящую именно ей позу.

5. Часто женщине в родах требуется присутствие человека, символизирующего образ матери. Это желание объяснить очень просто – «это что-то из детства – если мама рядом, то всё будет хорошо». Хотя, нередко бывает, что отношения матери и дочери – сложные, и тогда родную маму может заменить человек, скорее именно женщина, рядом с которым рожаящая мама будет чувствовать себя в безопасности, и присутствие этой женщины ни коим образом не будет маму смущать.

И всё же, чувство безопасности – требование первостепенной важности. Но оно особенно индивидуально. Ведь условия, в которых одна женщина будет чувствовать себя защищённой, для другой, возможно, будут неприемлемы.

Материал подготовлен с использованием данных книги М. Одена «Кесарево сечение: безопасный выход или угроза будущему?»

Автор: Ольга Думкина

Источник: <http://www.myJane.ru/>

Как вы будете ребёнка воспитывать?

Актриса Ольга Будина:

Появление на свет ребёнка — это гораздо больше, чем мы можем себе представить. Человеческий разум до конца не может осознать, как это из ничего возникает такое прекрасное существо. Помню, я думала: когда увижу малыша, Наум он будет или не Наум? (Имя мы придумали заранее.) И я сразу поняла, что это Наум. Потом, я помню каждую черточку его личика сразу после рождения. Смотрела: ага, это от папы, это от бабушки, это — от дедушки. Когда же в итоге мы его всего «разобрали», то поняли, что на самом деле он ни на кого не похож, он похож сам на себя.

Наблюдение за ребёнком даёт гораздо больше, чем мы можем себе представить. У нас есть очень много

клише: как нужно воспитывать ребёнка, развивать. Наверное, это всё нужно знать. Но мне кажется, что самое главное — не загонять ребёнка в общепринятые рамки. Он рождается, у него свой характер, который нужно почувствовать. Это настолько совершенная вселенная — каждый ребёнок... Родители, которые пытаются повесить какую-то жёлто-оранжевую игрушку и заставить ребёнка играть в неё, мне представляются просто полнейшими глупцами. Уже два месяца мне дают кучу советов: нужно сделать то, это... А на самом деле ребёнок меня учит гораздо больше, чем я его. И это правильно. Я сейчас, мне кажется, не должна его учить ничему. Потому что он сейчас гораздо мудрее меня и ближе к природе, к естеству... Дети не живут прошлым и будущим,

они живут настоящим. А как часто мы в своей жизни предаёмся либо воспоминаниям, либо мечтам и забываем о том, что живём сегодня. Если брать пример с детей, ты будешь жить намного гармоничнее, ты будешь жить настоящим моментом. И радоваться, и проживать его полной жизнью. Это — один из уроков, который я усвоила, наблюдая за Наумом. Маленькие дети своей беспомощностью, своим очарованием «размягчают» человеческие сердца. Я это ощущаю на себе... Думаю: если женщина ради карьеры лишила себя материнства, то, конечно, она глубоко не права.

<http://www.ecology.md/section.php?section=fsociety&id=108>

Счастливым ребёнком или ещё раз к вопросу о домашнем обучении...

Все педагоги и родители знают, что лучше всего дети учатся на чужом примере. Само собой, в первую очередь таким примером служат сами родители. То есть, если отец говорит сыну: «Мой руки перед едой», а сам всегда с работы - и за стол, то, сколько бы сына не ругали, у него всегда будет подсознательное стремление делать так, как отец. И несоответствие этого желания тому, что от него требуют, будет рождать непонимание и сопротивление. Простейший вывод из этого: дети рождаются не только для того, чтобы мы их воспитывали, но и для того, чтобы воспитывать нас. Ведь для того, чтобы сделать своего ребёнка лучше, хорошему родителю приходится стать лучше самому. Бросить курить, перестать ругаться, начать заниматься спортом и т.д. Все мы хотим счастья своим детям. Мы бьёмся изо всех сил, мечемся на двух работах, «вечеруем», ругаемся с начальством, в итоге приходим домой усталые и злые. Для чего? Для того, чтобы наш ребёнок вырос счастливым. Но ребёнку-то счастье нужно сейчас!!! Его сиюмоментное счастье в том, что вы занимаетесь с ним, уделяете ему внимание, даже просто позволяете ему находиться рядом. Мы пытаемся вырастить счастливого ребёнка, при этом зачастую на собственном примере показывая ему, как мы несчастны.

К сожалению, большинству из нас общество в своё время не сумело помочь понять, где же то Дело, которое помимо зарплаты будет приносить ещё и радость. По социологическим опросам 80% людей хотели бы сменить место работы. То есть восемьдесят процентов людей по восемь часов ежедневно чувствуют себя некомфортно... Отметим это про себя... Вариантов решения этой проблемы всего два: либо уходить с работы и искать Своё Дело, либо менять отношение к работе и учиться чувствовать себя счастливым здесь и сейчас. Но это всё — тема для отдельной статьи...

Лучший способ научить чему-то ребёнка — это начать делать это вместе с ним. Но когда?!! Мы же всё время на работе. А после неё мы настолько опустошены, что не только не способны получать удовольствие от совместных занятий, но даже не в состоянии проверить, как малыш справился самостоятельно. Тем не менее, если на работе мы несчастны, то дома - хоть ненамного счастливее. Ведь, несмотря ни на что, дом, семья — это место, где живёт Любовь и Радость. И что же мы делаем?!! Мы берём и передаём наше любимое чадо учителям. Людям, которые находятся на РАБОТЕ. А значит, 80% из которых — несчастны. И наши дети по полдня, официально получая знания, неофициально — берут пример с несчастных

людей, как нужно жить. Мы снимаем с себя ответственность за воспитание гармоничной и счастливой личности из своего чада, полагая, видимо, что кому-то это нужно больше, чем нам...

Многие скажут: мы отправляем ребёнка в школу, чтобы научить его писанию, конечно. Но скажите, вы в состоянии научить ребёнка сложению, вычитанию, умножению и делению? Вы в состоянии научить ребёнка чтению и основам письма? В состоянии. А знаете почему?! Потому, что это осталось у вас в памяти после многих лет школы. А знаете, почему это осталось в памяти? По той причине, что это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** пригодилось в жизни. Всё остальное — вы благополучно забыли, потому что за 10 лет вам в голову напихали кучу абсолютно невостребованной информации, и при этом ещё научили, как правильно быть несчастным.

Отправляя ребёнка в школу, мы демонстрируем, что не в состоянии на собственном примере показать, **КАК НУЖНО ЖИТЬ**. А это значит, мы признаем, что в какой-то момент сделали неправильный выбор, и, что самое неприятное, что у нас не хватает сил что-либо поменять. Это же так страшно: признать себя неудачником перед собственным ребёнком. Но задумайтесь ещё раз - лучший способ научить ребёнка быть счастливым

— это стать счастливым самому. Если ребёнок видит, что вы пашете как вол, бьётесь как рыба об лёд, и мечетесь как тигр в клетке, то, какое бы образование вы ему не дали, он изначально запрограммирован биться, пахать и метаться... Если вы не способны выбраться из засосавшей вас рутины и нелюбимой работы ради себя самого, то может стоит сделать это хотя бы ради ребёнка?

...А лучший способ дать ребёнку образование... Давайте для начала решим, чего вы хотите, вырастить «социальный заказ» - специалиста, полезного обществу, или воспитать гармоничную, уверенную в себе личность, которая САМА решит как стать полезной. Подумайте, может быть правильнее научить ребёнка основам — тому, что умеете сами. А потом целенаправленно учить его только одному: копать в себе с тем, чтобы понять, что же ему интересно. И затем поощрять возникший интерес. И уже в той сфере, что заинтересовала Вашего ребёнка, давать ему необходимые уроки, находить нужную лите-

ратуру и педагогов.

Поверьте, вам понадобится гораздо меньше, чем 10 лет, а главное, вам понадобится меньше собственных и детских нервов, здоровья и, по большому счёту, средств, чтобы сделать из вашего маленького чуда, высококлассного специалиста. Сохранив его при этом счастливым человеком.

И наконец, становиться счастливым проще вместе. Проведите эксперимент: попробуйте хотя бы в течение недели брать вашего малыша с собой везде, где только можно. Постарайтесь использовать его в качестве лакмусовой бумажки. Пусть он просто будет всегда с вами. Живёт тем, чем живёте вы. И если вы чувствуете, что в какое-то место ваше чадо брать нельзя — подумайте, может это неправильное место? И если вы понимаете, что нельзя чтоб ваш ребёнок видел что-то из ваших занятий — может не стоит этим заниматься? А главное, если даже ребёнок вместе с вами подметает двор или моет в ресторане тарелки, он а) чувствует, что нужен вам (и только так он сможет научиться быть нуж-

ным кому-то ещё); б) на деле понимает чего он хочет в этой жизни и, что не менее важно, чего не хочет (и определяет это гораздо быстрее, чем сидя по шесть часов над бензольными кольцами и интегралами)...

Безусловно, всё вышенаписанное — это в какой-то степени педагогический экстремизм, ведь существуют и альтернативные школы, и учителя, которые любят свою работу, и дети, которые любят своих учителей. Но, увы и ах, большинству из родителей, чтобы увидеть другой путь, нужно подорваться на такой вот эмоциональной бомбе... Домашнее обучение имеет множество своих минусов. Например, один из них — это «корочки»... Ведь пока что в нашей Системе «без бумажки ты...» ещё не человек... Но это уже совсем другая история. А значит, продолжение следует...

Автор Виталий Медведь

С сайта http://www.anastasia.ru/forums/topic_21304.html

Эти странные школы

Для учащихся новомодных «авторских» школ День учителя в их будущей взрослой жизни вряд ли перестанет быть праздником. Ведь педагог в такой школе играет роль не просто ведущего учебного процесса, но является наставником и психологом, с которым любой школьник может дискутировать, играть и даже танцевать.

В этих учреждениях детям не ставят оценки, а структуру учебного процесса определяют сами ученики. Во главе процесса обучения — индивидуальность каждого ребёнка с его талантами, темпераментом и собственным темпом развития.

НОВЫЕ поколения, которые приходят в этот мир, значительно отличаются от предыдущих. Так почему же наше образование, которое должно готовить детей к будущей жизни, «застряло» в прошлом? Сегодня в разных уголках мира открываются авторские, или инновационные, школы, готовые бросить вызов устаревшей системе образования. Процесс обучения в таких учреждениях основывается на нетрадиционных для обычной школы концепциях, авторами которых выступа-

ют педагоги-новаторы, психологи и ученые.

Школа без оценок и уроков

20 ЧАСОВ географии в неделю или трехдневное изучение одной лишь математики? В российской Школе самоопределения Александра



Тубельского это называют «погружением». Чтобы ученики лучше усвоили материал, один и тот же предмет здесь могут изучать целую неделю. А учителя не боятся показаться смешными, щеголяя, например, в туниках — если это поможет детям «погрузиться» в историю Античной Греции. Вплоть

до седьмого класса детям не ставят оценки, используя «качественно-содержательную характеристику». А вместо отживших себя методов дисциплины, типа «вызову родителей» или «садись, двойка!», здесь действуют совет школы и суд чести.

Не так давно усилиями коллектива харьковских и московских учителей была создана Школа диалога культур. Эпиграфом к программе такой школы могут стать слова философа В. Библера: «Культура живёт в произведениях». Ученики здесь читают намного больше, чем их ровесники из традиционных школ. Ведь историю, литературу, культуру, изобразительное искусство, философию и другие предметы дети изучают посредством прочтения и дальнейшего обсуждения литературных шедевров разных стран и эпох. Таким образом, маленькие гуманитарии включаются в прямой диалог с той или иной культурой, «задавая ей вопросы» и высказывая своё мнение.

В школах вальдорфской системы (первая школа появилась в Германии,

сейчас учреждения такого типа работают и в Украине) первые годы учёбы дети практически не учатся читать. Вместо этого малыши много рисуют, лепят, вышивают, занимаются резьбой по дереву и другими «ремёслами». В последующие годы они быстро наверстывают «упущенное» и по основным предметам успеваемость у них часто выше, чем у ровесников из общеобразовательных школ. В вальдорфских школах дети изучают тот или иной предмет в том возрасте, который более всего подходит для усвоения именно этого материала. С первого по восьмой класс все предметы преподаёт один учитель, прошедший серьёзную подготовку в вальдорфском центре. А такой предмет, как эвритмия – сочетание движений с музыкой и декламацией стихов – помогает в процессе обучения развивать не только мышление и аналитические способности, но и чувство прекрасного.

В английской школе Самерхилл, даже выругавшись или прогуляв урок, ребёнок не услышит замечания. Это учреждение относится к так называемым «свободным» школам, в котором вседозволенность рассматривается как часть психолого-педагогического процесса. Основатель школы Александр Нилл даже награждал маленьких воришек. Конечно, он не поощрял такие поступки, но это был один из методов борьбы с желанием ребенка воровать.

Школа-деревня

ЗАДАВ ученику одной из украинских школ Щетинина вопрос «В каком классе ты учишься?», вы вряд ли услышите точный ответ. Просто здесь нет классов, нет оценок, нет запланированных тем уроков, да и просто нет самих уроков в классическом понимании этого слова.

Благодаря методике «погружения» и особой форме организации

учебного процесса, дети оканчивают школьный курс за пять лет. А через 10 лет обучения, когда ученики общеобразовательных учреждений получают аттестат, многие «щетининцы» уже имеют два-три высших образования.

Основной постулат для учителей в такой школе можно выразить словами её основателя, академика Михаила Щетинина: «Ребёнок в школе должен не готовиться к жизни, а – полноценно жить». В школе Щетинина ученики живут. Они здесь спят, едят, учатся, убирают, стирают, занимаются рукопашным боем, рисуют, танцуют и ходят в горы. Это не интернат для детей-сирот, просто сами дети вместе с родителями приняли решение получать образование таким образом. В школу, окружённую лесом и горами, приезжают преподавать именитые профессора и академики из многих российских ВУЗов. Но и сами ученики могут быть учителями. Здесь нет классов, но есть НППО (научно-педагогическое производственное объединение), которые создаются коллективами школьников, выбравшими для себя тот или иной профильный предмет. Например, в НППО «Математика» дети углубленно изучают математические предметы и параллельно готовятся стать преподавателями математики для других НППО.

Осторожно! Учитель!

МЫ описали основные преимущества новаторских авторских школ. Но следует помнить, что выбирать их нужно крайне осторожно. Если вы планируете отдать ребёнка в инновационную школу, начинайте собирать информацию уже сейчас, поговорите с директором, учителями, родителями. Лучше всего – лично посетить занятия в школе, в которой ваш малыш, возможно, проведёт не один год. И самое главное: необходимо помнить, что даже самые лучшие

педагогические инструменты в руках неумелого педагога могут нарушить психику ребёнка.

Маргарита Андреевна, мама 8-летней Вики, рассказала корреспонденту «АиФ» о негативном опыте, связанном с обучением её дочери в одной из вальдорфских школ:

- Несомненно, изначально в вальдорфской педагогике заложено немало хороших и благих идей. В центре здесь находится сам ребёнок, раскрытие его творческих способностей, развитие заложенных природой талантов. Однако для моей дочери опыт вальдорфской школы оказался неудачным.

В вальдорфской педагогике многое, если не всё, зависит от учителя. При отсутствии жёсткой программы и учебников учитель становится единственным мостиком между ребёнком и теми знаниями, навыками, которые школьник должен освоить. И здесь на первый план выходит профессионализм педагога, а самое главное – его любовь и равнодушие к детям. С горечью говорю, что в нашем случае не оказалось ни первого, ни второго, ни третьего. Через год мы перешли в обычную школу, о чём нисколько не жалею. Отдавая ребёнка в эту школу, ознакомьтесь подробнее с основами антропософии, подумайте, принимаете ли вы это, примет ли это ваш ребёнок. А главное – посмотрите в глаза учителю: достаточно ли в них любви...

АиФ > 40 (580) от 03.10.2007 > День учителя (Продолжение материала об авторских школах читайте в следующих номерах «АиФ».)

Юлия ЩОРС, Аргументы и факты в Украине

<http://aif.ua/articles/article.aspx?IssueId=294&ArticleId=4493>

В Украине начинается подписка на «Быть добру» на 2008 год

индекс 96421

Смотрите на стр. 19 в «Каталозі видань України» на I полугодие 2008 г.

Стоимость подписки: на 1 мес. – 3,25 грн., на 6 мес. – 17,80 грн., на 12 мес. – 34,80 грн.

Подписка на газету осуществляется в любом почтовом отделении Украины и России.

И в России начинается подписка на 1 полугодие 2008 года

индекс 21523

Смотрите на стр. 525 в российском каталоге «Газеты. Журналы» на I полугодие 2008 г.

Стоимость подписки: на 1 мес. – 71,14 руб.; на 6 мес. – 426,84 руб. (каталожная цена).

Вегетарианство: за и против

Слово «вегетарианец» ввели основатели Британского общества вегетарианцев в 1842 году. Оно происходит от слова «вегетус», означающего цельный, здоровый, бодрый, а по отношению к человеку - ментально и физически сильную личность.

Около 17% людей всего мира отказываются от пищи животного происхождения. Вегетарианцы бывают разные: одни не едят даже мёда, потому что является продуктом жизнедеятельности живых существ, а другие не стесняясь заказывают в ресторане куриную грудку, убежденные, что это совершенно «вегетарианская» - в смысле диетическая - пища. Все дело в том, что разные вегетарианцы воздерживаются от мяса по разным причинам - одни не хотят причинять зло животному миру, другие пекутся лишь о собственном здоровье.

Некоторые люди становятся вегетарианцами, мотивируя этот выбор тем, что не желают принимать участие в убийстве животных. Иногда даже доходит до того, что они отказываются от кожаной обуви и зимней меховой одежды. Часто мужчин волнует больше собственный аппетит, чем любовь к животным. Большинство представителей мужского пола не оценят ваши соевые биточки, овощное рагу и разнообразные, оригинальные салаты. А путь к сердцу мужчины лежит как раз через желудок...

Кстати, именно мода на вегетарианство вдохновила большинство исследователей, доказавших вред для человеческого организма животных жиров и содержащегося в мясе холестерина. После этого убеждёнными вегетарианцами сделались даже те, кого ничуть не волновали страдания отдельно взятой коровы: забота о здоровье стала для них решающим аргументом.

Многие женщины для того, чтобы похудеть, отказываются от мяса и рыбы. Им настолько нравится такая вегетарианская диета, что это не мешает им носить зимой элегантную шубу из чернубурки, песца или мутона.

Несмотря на все «за» и «против» вегетарианство - система правильного питания, которая способна сделать ваш организм здоровым.

Польза вегетарианства

- Значительное содержание в рационе растительных волокон, способствующих своевременному появ-

лению чувства сытости, удалению из кишечника вредных веществ, предупреждению атеросклероза и рака;

- Значительное содержание в овощах и фруктах витаминов, защищающих от болезней (витамины С и Р, фолаты, бета-каротин), а также противораковых терпеноидов;

- Значительное содержание в овощах и фруктах калия; преобладание в них щелочных эквивалентов, важных для защиты от болезней; высокое содержание магния;



- Благоприятное для защиты от болезней соотношение насыщенных и ненасыщенных жирных кислот;

- Подавление фитонцидами растительной пищи бактерий, образующих в кишечнике яды;

- Отсутствие в растительной пище холестерина, способность ряда растительных продуктов снижать содержание холестерина в крови;

- Защита организма от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Такие болезни, как артериальная гипертензия, мочекаменный диатез и аппендицит, у вегетарианцев почти не встречаются, а некоторые другие - нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и подагра - возникают значительно реже. По мере роста популярности вегетарианства развивается и соответствующий бизнес. Если четверть века назад соевые заменители мясных продуктов можно было приоб-

рести лишь в особых магазинах, то теперь они есть в любом супермаркете. Производители обуви и косметики выпускают изделия без использования животных материалов. Вегетарианство всё больше входит в моду. Не случайно вегетарианцев много среди тех, кто эту моду задает - деятелей шоу-бизнеса, искусства, журналистов, преподавателей.

Знаменитыми вегетарианцами мира были Лев Толстой и Альберт Эйнштейн. Лев Толстой стал вегетарианцем в 50 лет: он случайно увидел сцену забоя свиньи, и это убийство потрясло его своей жестокостью. Толстой считал, что отказ от мяса - один из основных способов покончить с мировым злом. Альберт Эйнштейн отказался от мяса лишь за год до смерти, однако всегда симпатизировал вегетарианству. Он говорил, что «благодаря своему чисто физическому воздействию на человеческий темперамент вегетарианство оказало бы самое благоприятное влияние на большую часть человечества».

Опасности строгого вегетарианства

1. Недостаточное обеспечение организма витамином D, отсутствие в растительной пище витамина B12, необходимого для кроветворения и работы нервной системы.

2. Нехватка ряда аминокислот, особенно необходимых для роста и развития детей.

3. Недостаток витамина B2 из-за отказа от молочных продуктов.

4. Нехватка витамина С при употреблении преимущественно зерновых культур. Как следствие замедление роста детей, риск отставания их в развитии, появление рахита, малокровия и других заболеваний, обусловленных неполноценным питанием.

До сих пор некоторые медики выступают против вегетарианства. Мягкий вариант такой диеты, предполагающий употребление молочных продуктов и яиц, не опасен для здоровья. К примеру, существуют лактовегетарианцы (от латинских слов *lactis* - молоко и *vegetativus* - растительный), которые допускают включение в рацион молока и молочных продуктов. Лактооовегетарианцы (от латинских слов *lactis* - молоко, *ovo*

- яйцо, vegetativus - растительный) потребляют наряду с растительной пищей и молочными продуктами также яйца. Что касается строгих вегетарианцев, отказавшихся от продуктов животного происхождения, то у них могут возникнуть проблемы.

Недостаток в организме содержащихся только в мясе, яйцах, молоке, сыре незаменимых аминокислот приводит к снижению мышечной массы, анемии и повреждениям костей. Жизненно важные витамины D и B12 - в избытке встречаются лишь в животной пище. Дефицит витамина B12 вызывает изменения практически во всех органах и тканях, особенно в нервной системе. Нехватка витамина D у детей приводит к рахиту и отставанию в развитии, а у взрослых - к ломкости костей, выпадению волос и зубов. Недостаток кальция, основным источником которого являются молочные продукты, приводит к остеопорозу и анемии.

Советы вегетарианцам

- Лактовегетарианство и лактоово вегетарианство предпочтительнее по сравнению со строгим вегетарианством.

- Соблюдая режим строгого вегетарианства, нужно позаботиться о включении в рацион недостающих пищевых веществ. Источником белка, близкого по составу к животному, могут служить бобовые. Целесообразно употреблять поливитаминные препараты и препараты, сочетающие в своем составе витамины и минеральные вещества.

- Строгим вегетарианцам необходимо обратить особое внимание на обеспечение полноценности питания беременных женщин, кормящих матерей и детей, поскольку на их здоровье недостаток пищи животного происхождения сказывается наиболее сильно.

- Мёд, апилак, цветочная пыльца при употреблении их в общеприня-

тых количествах не могут обеспечить организм витаминами и минераль-



ными веществами, недостающими в рационах строгих вегетарианцев.

Растительные заменители мяса

Людам, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство доставляют вопросы: получит ли моё тело доста-

точное количество питательных веществ, если я не буду есть мясо? Смогу ли я получить достаточное количество белков? Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, вам не о чем беспокоиться. Вегетарианская диета может удовлетворить все необходимые потребности тела в пище. Многие учёные доказали тот факт, что вегетарианские

продукты содержат гораздо большее количество биологической энергии, чем мясо. Нас просто заставили поверить в то, что употребление в пищу

мяса необходимо для здоровья. В 50-х годах учёные классифицировали мясные белки, как белки «первого класса», а растительные белки - как белки «второго класса». Однако мнение это было полностью опровергнуто, поскольку исследования показали, что растительные белки также эффективны и питательны, как и мясные белки.

Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8-12% в хлебных злаках, до 40% в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. (Даже нежирная часть бифштекса содержит 20% усваиваемого белка). Орехи, семечки и бобовые содержат 30% белка. Белки, которые нам необходимы, состоят из 8 «основных» аминокислот. Пищевая ценность мяса так часто преувозносится потому, что в нём содержатся все эти 8 аминокислот. Но вот о чём не подозревает большая часть людей, употребляющих мясо: мясо не является единственным продуктом, содержащим полный набор необходимых аминокислот - соевые бобы и молоко, например, также содержат все эти вещества, все 8 необходимых нам аминокислот в наилучших пропорциях.

Возможно, что ещё более успокаивающим является тот факт, что необходимые нам белки можно получить путём простого сочетания двух вегетарианских продуктов (таких, например, как рис и бобовые), причём при этом полностью удовлетворяется потребность в белках самого высокого качества. Бедные люди во всём мире делают это постоянно; они смешивают рис с тофу и бобами (как в Китае или в Индии), или кукурузу с бобами (как в Центральной и Южной Америке) и т. п.

Вегетарианство - диета, которая стала идеологией и которая захватила весь мир. Кому птичку, рыбку, коровку жалко, кто-то хочет только похудеть, а кто-то всерьёз задумывается о своём здоровье. Как жить и что есть - только ваш выбор.

Автор: Светлана Александрова

Источник: <http://www.terrawoman.com/health/vegan/comments>



О чём умалчивают производители продуктов питания

Традиционные методы обработки продуктов питания решали две основные задачи: во-первых, пища становилась более легкоусвояемой, во-вторых, её можно было сохранить на какое-то время и не съедать моментально после поимки, сбора или нахождения. В эту категорию переработки продуктов хорошо вписываются разнообразные мясные пудинги, вяленое мясо и солёное сало, хлеб, зерно, из которого варят впоследствии кашу, рассолы, квашенная капуста или другие овощи, сыр, напитки — от вина до кефира.

В былые времена первично переработкой продуктов занимались деревенские жители, которые их и производили, они пекли хлеб из зерна, варили сыры, перегоняли алкоголь,

мололи зерно, в конце-концов. Такая местечковая переработка. Что характерно, вековой опыт почти надомной переработки продуктов питания увеличивал питательную ценность их же, но необработанных.

Традиционный способ приготовления хлеба позволяет наиболее полноценно усваиваться минеральным веществам, содержащимся в зерне. А в квашенной капусте уровень витамина С повышается по сравнению со свежей, кроме того, повышается в ней и концентрация витаминов группы «В». А произведенный из обычного молока кефир или, ладно уж, йогурт, позволяет легче переваривать и усваивать питательные вещества, содержащиеся в молоке.

Промышленная переработка продуктов питания

Проблема не во внешнем виде промышленных продуктов питания. Главная проблема — разрушение питательных веществ в обрабатываемых продуктах и то, что теперь они перевариваются вашим организмом с большим трудом и нагрузками для него. Вы собираетесь позавтракать? Ну, что же, взглянем внимательно на привычный завтрак американца

и европейца, «подтягивающегося» к американцу. Что там у нас? Корнфлекс или зерновые хлопья, заливаемые молоком и апельсиновый сок.

Приятного аппетита, смертнички! Насытились? Ну, что, готовы «препарировать» вашу еду? О-кей, как говорится. Начнём.

Сухие завтраки из зерновых хлопьев

Эти завтраки производятся методом экструзии. Знаете что такое? Экструзия это непрерывный техно-



логический процесс, заключающийся в продавливании материала, обладающего высокой вязкостью в жидком состоянии, через формирующий инструмент (экструзионную головку, фильеру), с целью получения изделия с поперечным сечением нужной формы. Как это выглядит: зерна заливаются жидким раствором и затем помещаются в специальную машину-экструдер.

Через небольшое отверстие при высокой температуре и под воздействием высокого давления зерно продавливают через специальную матрицу, формируя изделия установленной формы — так называемые фигурные изделия. Это может быть и «вспученный» рис, например. Специальные ножи каждый раз отрезают тонкий ряд этих изделий, которые могут параллельно покрываться слоем масла и сахара, чтобы при опускании их в молоко, они не теряли своих «хрустящих» свойств.

Процесс этот страшен тем, что разрушает большинство (почти все) питательных веществ, содержащихся в зерне, тем, что экструзия разрушает жирные кислоты и даже (!) специально добавляемые в состав

этих злаков синтетические витамины. Разрушается лизин — одна из самых важных и незаменимых аминокислот. Даже если вы покупаете сухие завтраки в отделе диетических продуктов — вы покупаете яд! Это дёшево в производстве — неимоверное дёшево. Это очень доходно. Это многомиллиардный бизнес — а вы, если едите эти продукты — всего лишь члены этой огромной секты оболваненных сектантов. И ваши копейки складываются в солидные доходы произво-

дителей и продавцов. Вы не просто тратите деньги — вы тратите свое здоровье! Не верите?

Эксперименты

Они проводились на крысах (Paul Stitt).

Были собраны четыре группы крыс. Первая группа питалась полноценным зерном (пшеницей), водой, синтетическими витаминами с минеральными добавками. Вторая — сухими завтраками из пшеницы (вместо полноценной) и всем остальным, что и первая группа. Третья — только водой. Четвертая — водой и химическими питательными веществами. Первая группа крыс прожила год (столько длился эксперимент). Четвёртая — около двух месяцев. На одной воде (третья группа) — только месяц. Но, чу! Вторая группа, питавшаяся сухими завтраками «загигалась» приблизительно через две недели после начала эксперимента!!! Можете себе представить: крысы, получавшие только воду, прожили дольше! Значит, это не вопрос недоедания!

Вскрытие крысиных трупов показало целый букет: дисфункция поджелудочной железы, печени и почек, вырождение нервной системы спин-

ного мозга и все признаки инсулинового шока! То есть в сухом пшеничном завтраке было что-то несовместимое с жизнью.

Второй эксперимент (также неопубликованный) был проведен уже в 60-х годах (!) (Университет Ann Arbor). 18 лабораторных крыс разделили на три группы. Первая питалась корнфлексом и водой, второй просто порвали картонную коробку из под корнфлекса (крысы при необходимости питаются всем) и водой. Третья — обычной едой для крыс и водой. Эти жили долго и счастливо. Чего не сказать о других группах. Картоноеды постепенно погрузились в летаргический сон и умерли от голода. Но! Те, что ели корнфлекс — «загнулись» раньше! Что важно — перед смертью у них проявилось шизофреническое поведение, агрессия. Смерть сопровождалась жуткими конвульсиями. Вот пишу, а крысок просто жалко!

Вот вам парадокс — ешьте картон — протяните дольше, чем на корнфлексе! Эксперимент был задуман как шутка, но результаты не заставляют смеяться. А ведь и в Америке, и во многих европейских отелях вы видите это на столе, как норму европейского завтрака. То, что эта отравка лежит в отделе диетических продуктов вас не должно обманывать. И улыбающийся зайка-мутант на коробке должен быть для вас предостережением (помните Алису перед Страной Чудес?): НЕ ЕШЬ МЕНЯ! Ну, в крайнем случае сжуй коробку из под сухого завтрака — дольше протянешь!

Эти эксперименты не освещаются широкой прессой, но вы должны знать: структура белка в таких продуктах почти полностью разрушена — эти белки становятся ядовитыми для человека!

Что есть вместо корнфлекса?

Старомодную овсянку. Она попадает в кислую среду желудка и в ваш желудок в его кислую среду попадают и белки, и нужные ферменты, и всё что вам нужно. Ешьте овсянку тёплой, с настоящим кефиром или настоящим йогуртом — как их определить в гамме производимых продуктов я уже писала раньше — с лимонным соком или винным (или яблочным) уксусом.

Обязательно с маслом или сливками — как это делали ваши дедушки и бабушки. Такое сочетание продуктов способствует наибольшему усвоению всех полезных и нужных веществ, организм насыщается витаминами А и D — а ведь без них не усваиваются минеральные вещества, поступающие в ваш организм.

Пока не страшно? Идём дальше.

Молоко

Любая обработка молока — разрушение самого лучшего питания мамочки-природы. Человек вполне реально может жить на одном сыром молоке, особенно полученном от священного животного. Не верьте никаким фильмам, статьям и вообще никому, кто утверждает обратное — мол, с возрастом это вредно. А врать



не вредно?

Но! Сегодня вместо священных коров этот продукт производит индустриальная система сельского хозяйства. Фигурально выражаясь, изначально молоко дают коровы. Не смотря на то, что они могут всю свою жизнь простоять на цементном полу без права посещения «воли» — это всё же что-то внешне похожее на коров. Не важно, что они едят сою или её модификат или прочую фигню — у них же есть рога и вымя. Так что молоко — коровье. Хотя и с пониженным содержанием жира от природы. Надоили молоко? Пора пастеризовать.

На молочном заводе, если вы попадете туда на экскурсию, единственное, что вы увидите — это нержавеющая сталь. Внутри этой стали в центрифугах молоко разделяется на жиры, белки, прочие твёрдые взвеси и жидкость. Природа всё это связала воедино. Человек — разъединил. Зачем? Попробуем понять.

Жир пойдет на масло, сливки, сыр

и мороженое. Молочная промышленность обожает продавать обезжиренное молоко — это крайне выгодно, а наврать вам, чтобы вы поверили, что это полезно — ради денег производители молока сумеют сделать это убедительно и массировано. А вместо нормального жира вам впрыснут молочный порошок. Вам не напишут на коробке: «Молоко из порошка». Вам напишут «Молоко нормализованное». Вы подумаете — ага, доведенное до нормы? Или что-то в этом роде. И вы купите обезжиренный, но очень богатый белками продукт, употребление которого приводит к питательному дефициту!

Пастеризация проводится при температуре около 63 градусов по Цельсию в течение 30 минут. А нагревание до 95-100 градусов — это ультрапастеризация — вкус молока еще присутствует, но это молоко, которое можно даже не держать в холодильнике — оно не киснет, а «сдыхает». Такое молоко один раз мне принес муж в больницу — я лежала там четыре недели. В первый же день я поставила открытый пакет на подоконник и забыла про него. Перед выпиской вдруг вспомнила — и — о, ужас! — оно не только не прокисло, но и пахло таким же свежеским молочным запахом.

Аллергия на молоко

Белки в составе молока играют важную роль при их потреблении — в частности, они обладают защитной функцией против болезнетворных микроорганизмов, повышают иммунозащитные свойства организма, являются катализаторами для переваривания некоторых питательных веществ. Но! Белок в составе зерна, в составе молока — это сложная трёхмерная молекула, достаточно «хрупкая». Процесс пастеризации искажает, нарушает структуру этих белков, денатурирует их. Переваривание таких дефективных белков — серьёзная нагрузка на организм. В этом истоки аллергии на молоко.

Порошковое молоко

Оно производится путём подачи жидкого молока через крошечные отверстия под высоким давлением при высокой температуре. При этом формируется много нитратов и окисляется холестерин, содержащийся в молоке. Холестерин — очень полезное вещество в организме, фактически, друг человека. А его окисел осаж-

дается на стенках сосудов, артерий и приводит к атеросклерозу. Так что, если вы пьёте обезжиренное молоко с целью не нагружать своё сердце, то фактически потребляете окисел холестерина, и это приводит к сердечным болезням.

Апельсиновый сок

При промышленном производстве апельсинового сока фрукты помещаются в аппарат целиком — с кожурой. Я это видела сама на новых фабриках в Латинской Америке. Предварительно апельсины обрабатываются специальными ферментами, чтобы из них можно было получить побольше сока. В кожуре апельсина содержатся вещества-нейротоксины, не полезные для человека (в смысле питания) — но они также попадают в сок.

Высушенная цедра сушится и перемалывается для дальнейшего использования в кондитерской промышленности или передается в сельское хозяйство для «витаминной» подкормки животных в сочетании с органическими фосфатами.

Есть исследования, которые показывают на возможную связь коровьего бешенства с этими нейротоксинами. Напрягитесь и давите апельсиновый сок самостоятельно — на стакан сока нужен всего лишь один-полтора апельсина и обычная ручная пластиковая соковыжималка для цитрусовых. Одна минута — и вы получите полноценный полезный сок вместо «восстановленного концентрата» с нейротоксинами.

Вы знаете, что промышленный сок обязательно пастеризуется — но существуют грибки, которым это пофигу. При этом нагревание сока производит мутагенную и цитотоксичную фракцию — опасность в виде онкологии при употреблении таких соков вполне реальна — для того, чтобы вас убедить, конечно недостаточно имеется официальной статистики. Эти соки, включая томатный (почему-то многие думают, что он наименее вредный) — хорошее средство для порчи эмали зубов.

Никогда не думали — почему обычный апельсиновый сок постояв, расслаивается на фракции, а сок из пакета — равномерный по консистенции? Готовьтесь к худшему. В него добавляют белок сои и пектины. У кого-то из вас аллергия на сою? Не смейтесь, не стоит пить апельсиновый сок пакета.

Если вам ещё не очень страшно,

завтра напишу продолжение. Тема для завтрашних «страшилок»: бульонные кубики, глутамат натрия, очищенное растительное масло и маргарины. Тема не случайна — готовлюсь с субботы сесть на диету. Надо срочно успеть начать ненавидеть почти всю еду.

Здоровья всем. Ешьте овсяную кашу, давите соки сами. Кстати, сок из винограда я давяю руками — мою тщательно руки и давяю. Потом процеживаю через сито. 2 минуты — и семья пьёт натуральный виноградный сок. Как говорится, лучше меньше, да лучше.

Источник: doci.nnm.ru/dsfsdf/05.10.2006/o_chem_umalchivayut_proizvoditeli_produkto_v_pitaniya

Каждый из нас хотел бы быть здоровым и весёлым, но не у всех это получается. А что мы готовы сделать для того, чтобы наши мечты стали реальностью? Начнём с малого — приоткроем завесу над тем, из чего сделаны некоторые продукты питания промышленного производства.

Искусственные ароматы против натуральных бульонов

В прошлом все традиционные культуры использовали кости для варки бульонов.

Бульоны — очень вкусная и питательная еда. Научно подтверждено, что в них содержатся минералы и другие питательные вещества, включая желатин — очень полезное для человека вещество, поскольку он содержит коллаген белка соединительной ткани.

Коллаген — настоящий кон-



структор волос, кожи, мышечной ткани, стенок кровеносных сосудов. Бульоны варили из костей говядины, цыплёнка, рыбы. На их основе делали супы и соусы. Специи смешивались с небольшим количеством муки

и потом к ним понемногу добавляли бульон — это обычная основа для соуса. Промышленно производимые соусы и супы содержат в себе искусственные добавки, которые придают им мясной или рыбный аромат, поскольку использовать натуральные бульоны — слишком дорогое удовольствие для производителя. Такая замена натурального на искусственное привела к тому, что потребители (едоки) промышленных супов или соусов недополучают необходимые в питании вещества. В первую очередь — желатин, необходимый человеку.

«Хороший бульон возрождает мёртвых» — глаголет латинская пословица. А плохой, продолжим мы, наоборот...

Искусственные пищевые добавки, гидролизированный белок и глутамат натрия

В 1908 году в японской лаборатории, руководимой Кикунэ Икеда, был впервые изобретён глутамат мононатрия, увеличивающий аромат мяса, а в 1947 году было объявлено миру, что скоро в стенах лабораторий можно будет синтезировать почти все естественные запахи — в этом мы сейчас убедились.

50-х годах прошлого века было выяснено, что глутамат мононатрия (на иностранных продуктах пишут — MSG) удивительным образом помогает производить запахи и вкусы, подобные мясу. На языке у человека есть рецепторы, которые реагируют именно на глутамат мононатрия. По своей природе они должны реагировать на натуральную глутаминовую кислоту — основное «топливо» для мозга. Она повышает интеллект, уменьшает усталость, лечит импотенцию и депрессию. Но это — натуральная кислота.

Искусственно полученный MSG — это токсин, возбуждающий нервную систему, химикат, который является причиной перевозбуждения клеток головного мозга, в результате чего, они становятся совершенно неконтролируемыми. MSG и другие перевозбудители, типа аспартама, потенциально могут нанести необратимое повреждение растущему мозгу и нервной системе.

Известно, что MSG и аспартам легко преодолевают плацентарный барьер и могут перевозбуждать и растущий мозг зародыша.

Сегодня пищевая промышленность не может обойтись без MSG и других искусственных ароматов.

Чаще MSG в при производстве продуктов используется только поваренная соль. Промышленные соусы состоят в основном из MSG, воды, эмульгаторов и красителей на основе карамели. Вам и вашему мозгу кажется, что ваш же организм получил что-то питательное, а на самом деле вы съели некоторую порцию яда. Так намного дешевле для производителя. Промышленность зачастую считает слишком дорогим использовать даже настоящие лук и чеснок! MSG содержится во многих колбасах, сосисках, гамбургерах, беконе, «сухих» супах, лапше типа «Доширак». Можно ли доверять этикеткам на продуктах, если на них не написано «MSG»?

Проверяем этикетку - MSG маскируется! Три самые вредные пищевые добавки — гидролизированный белок, глутамат натрия и аспартам. Во всём, на чем написано «вкус идентичный натуральному», «специи» — без расшифровки, что это такое — это как раз то, что однозначно содержит одну из двух первых этих добавок. Кроме того, если в составе добавки содержится меньше, чем 50% MSG, производитель не обязан уведомлять об этом покупателя. Так что никто меня не убедит, что если на банке или коробке не написано глутамат натрия, его в промышленно произведенном продукте не содержится.

Проблемы здоровья, связанные с MSG ещё в 1957 году были проведены исследования (как водится, на крысах), которые показали, что MSG, как нейротоксическое вещество, приводит в ухудшению зрения, к тучности, рассеянному склерозу, дальше писать просто скучно — к многим-многим заболеваниям.

Вы должны знать, что явно или нет, но 95% промышленно производимых готовых продуктов или полуфабрикатов содержат MSG. Что глутамат натрия долгое время добавляли к детскому питанию, а после скандалов, связанных с этим, пищевая промышленность отрапортовала, что она исправилась и всё теперь иначе. А в действительности в детском промышленно произведенном питании содержится гидролизированный белок.

В своей книге «Excitotoxins» доктор Russell Blaylock описывает, как нервные клетки или распадаются, или высыхают в присутствии свободной глутаминовой кислоты. Пищевые

магнаты знают, что происходят с детьми, которые получают такое питание, но при чём тут дети, когда есть возможность получить сверхприбыль. Не ленитесь, готовьте детям сами. И забудьте бульонные кубики.

Жиры и масла

Посмотрим на полку с растительным маслом. Как нас радует их чистый и прозрачный вид, яркий цвет. Вы знаете, как получают растительное масло? После очистки семечек от шелухи их подвергают прессованию, выдавливая холодным способом всё, что можно выдавить. Это первый холодный отжим, в результате которого получают качественное масло, обладающее всеми природными пищевыми свойствами исходного сырья. Это дорого и что делать с остатками производства? Вариантов много, цель одна — получить ещё как можно больше масла.

Если вы прочли на этикетке «Первый холодный отжим» — не обольщайтесь. Никто не будет выки-



дывать жмых после первого описанного выше отжима. В остающемся жмыхе его ещё содержится довольно много. Извлечь масло из жмыха полностью (до 98 %) можно только другими способами. В качестве растворителя для экстракции может быть использован гексан — вещество близкое по содержанию к бензину. Это вещество хорошо растворяет жир, и, тем самым, переводит его из субстрата в раствор. После этого остаётся провести дистилляцию (испарение) гексана, в результате чего получают дополнительное количество масла. Вот так на высокотехнологичном производстве первый холодный отжим одновременно и последний. Обычно такой способ используют для производства рафинированных (следующим этапом производства) масел и тех, которые в последствии пойдут на

майонезы и маргарины.

Рафинирование, дезодорация, отбеливание — всё это при высоких температурах — вы получаете не масло, а чистый жир, растворенный в воде с большим количеством свободных радикалов. Рафинированное масло — полностью денатурировано и канцерогенно.

Ремарка: Из изобретений прошлых лет, никогда ранее не публиковавшихся в открытой печати. Читаю: СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, путём экстракции высушенного жома растительного сырья органическим растворителем НР-3 (тот самый гексанный растворитель, похожий на бензин), ОТЛИЧАЮЩИЙСЯ тем, что, с целью повышения выхода и улучшения качества продукта, жом перед высушиванием заливают смесью ...% -ной уксусной кислоты и бутилового спирта в соотношении ..., нагревают до ... в течение ..., отфильтровывают, отфильтрованный жом промывают

горячей водой до нейтральной реакции и смешивают с чистым кварцевым песком при соотношении ..., высушивание ведут ..., а экстракцию осуществляют при ... в две стадии ..., при этом растворитель НР-3 перед экстракцией активизируют абсолютным этиловым спиртом.

НОВЫЙ СПОСОБ ОТ СТАРОГО отличается тем, что в «жом» дополнительно вливают уксусную кислоту и бутиловый спирт. А гексан — это само-собой.

Маргарин

В качестве исходного продукта берётся рафинированное, дезодорированное растительное масло (о его «достоинствах» мы уже говорили выше). Для того, чтобы загустить его и сделать отдалённо похожим на сливочное, такое масло нагревают и пропускают через него водород (направляется сравнение с водородной бомбой). Всё это происходит в присутствии катализатора — как правило, никеля. В результате этого аппетитного процесса (он называется «гидрогенизацией» — отсюда термин «гидрогенизированное растительное масло») атомы водорода присоединяются к молекулам растительного масла, превращая их в неизвестное в природе вещество — транс-изомеры

жирных кислот или «транс-жиры». «Сочному» названию вполне соответствует и цвет продукта: землисто-серый, консистенция похожа на жидковатый творог. Кроме того, всё это отвратительно воняет.

Для того, чтобы сделать его жёлтым, туда добавляют искусственные красители. Вкус исправляют «ароматизаторами», в химических названиях которых запутался бы сам Менделеев. А поскольку в результате всех этих манипуляций масло (точнее, та синтетическая замазка, в которую оно превратилось) теряет все природные антиоксиданты и становится крайне нестойким к окислению, в него добавляют еще и синтетические консерванты (всё это правда — проверьте этикетку любого маргарина или, как их ещё стыдливо называют, «спреда»). Итоговый «диетический продукт» гордо предлагается изготовителем нам с вами (и нашим детям) как последний писк здорового питания. Или как «масло лёгкое».

Транс-жиры. В чём проблема? Процесс добавления водорода к ненасыщенным жирам ломает двойные связи однородных атомов и превращает молекулу жира в нестандартную структуру, где атомы водорода уходят на противоположные стороны углеродной молекулярной цепи. Вроде как жирная кислота, но «какая-то неправильная». Неправильно «вставшие» в цепочку атомы водорода тормозят химические процессы на уровне клетки.

Итак, где же они содержатся? Во всех видах маргаринов и «лёгких масел», почти во всех майонезах. В чипсах и крекерах — во всех! В заранее обжаренных полуфабрикатах. Промышленный картофель-фри жарится на транс-жирах, причём произведённых на основе сои. Когда-то картофель жарили на говяжьем жиру, теперь только на транс-жирах. Чтобы сделать детский десерт дома потребуются масло, яйца, сливки, орехи, сахар. Промышленному предприятию достаточно сахара, транс-жира и длинного списка искусственных красителей.

Почему? Почему нам предлагают в магазинах эту отраву? Почему лгут, что нормальное сливочное масло вредно, что натуральное сало — вредно, что жирное молоко — вредно, что употребление этих продуктов приводит к заболеваниям сердца? Почему

рекомендуют есть каши типа «раз — и готово!», настойчиво утверждают что масло «первого отжима» по цене полтора доллара за бутылку — это то, что нужно именно вам, именно вашей семье? Потому что им нужны наши деньги, им нужны наши доверчивые души, им нужна наша вера в хороших и честных людей. Ваша больная печень — это ваша больная печень. Аллергия вашего ребёнка волнует только вас и военную призывную комиссию — и по разным причинам. Но ваш труд, ваши финансы нужны многим.

Неполноценное питание опасно для жизни в целом. Знаете ли вы, что изменение в структуре питания породило изменения в структуре формы лица у каждого из последующих поколений? Лицо становится всё более узким. Здоровое лицо должно быть широким. Должно иметь совершенно прямые и здоровые зубы. Если вы едите полноценные пищевые продукты, ваши дети создаются из полноценного генетического материала. Храм нашей души построен согласно сбалансированному проекту создателя.

Проявите свою мудрость в выборе пищевых продуктов. Исследования учёных на животных показали, что если три поколения подряд не получают полноценного питания, способ-



ность к воспроизводству категорически падает. Что нам животные? Так вот вам ещё одно печальное подтверждение этой печальной теории: 25 % американских пар на сегодняшний день — бесплодны! Тенденция характерна для всех «развитых» стран.

Как быть? Я не призываю растить зерно на балконе, выращивать грибы в подвале, а в гараже держать кур. Я думаю, что каждый это вопрос решит для себя сам — выбрать фабричное

«питание» или домашнюю еду, сделанную любящими заботливыми руками. Я думаю, что люди имеют право знать, ЧТО они едят. Не ленись, готовая еда промышленного производства не должна быть нормой жизни. Есть тысячи рецептов несложного и быстрого приготовления пищи дома. На что вы тратите сэкономленное от готовки время? Стоит ли этого вашего здоровья? Задайте сами себе этот вопрос. В мире современных промышленно произведённых продуктов питания хватает проблемной еды, кроме этой. Но запомним перечень продуктов, продающихся в магазине, и которые опасны для вашего здоровья на 100 процентов:

- сухие завтраки — сварим нормальную кашу;
- обезжиренное молоко — предпочтём ему или жирное молоко или, ещё лучше, кисломолочные продукты с КОЕ больше, чем 106/г;
- соки из пакета — отождём их сами (цена на апельсины это позволяет) либо съедем фрукты-овощи;
- бульонные кубики — лучше сварить суп даже на воде (!) и заправить сметаной;
- готовые соусы;
- сухие супы и второе, которое нужно «только залить водой»;
- фабричные колбасы и полуфабрикаты (сосиски, гамбургеры и т.д.)
- если любите мясное — есть море способов, как из куска настоящего мяса приготовить жаркое, буженину, ростбиф и ещё тысячи рецептов
- рафинированное масло;
- маргарин;
- консервы, на которых написано «специи», и не написано — какие, а лучше постараться вообще обойтись без них, но тут уж, как получится.

Просто обойдите полки с этими продуктами стороной. Обещаю вам — на третью неделю вы к этому привыкните, а через год у вас уже не будут случаться рецидивы. Оставшихся продуктов питания в том же магазине вам хватит, чтобы так же как и другим — при неумеренном питании — садиться периодически на «разгрузочные дни».

По материалам интернета.

Наш юмор со “Звенящих Кактусов Руси!”

Форум «Звенящие Кактусы Руси»

Утомлённые ласками

* Rusich:

«Перл от ученицы Веги letjenya из Германии в теме ... ЛЮ-БИТЬ ... на полемическом форуме Анастасия.ру:

“Люди, пожалуйста, помогайте! наполняйте себя светом, ласкайте себя очень, очень сильно! ЭТО ТАК ВАЖНО!!!».

Наш юмор (просто смеёмся)

* Rusich:

«Наибыстрейшее воплощение мысли:

Ехали по городу на машине после дождя, палило солнце, душно, жарко, окна в машине открыты.

Рядом сидящий пассажир - “водички бы”. Тут же из под навстречу летящей легковухи в окно ушат грязной воды. Окатило всех кроме меня (я был за рулём, у японки руль справа).

Реакция сидящих в машине:

- ...как быстро сбилось;
- ...только чистую рубашку одел;
- если бы мысль чистая была, то и водой окатило бы чистой».

Вот ты какой, истинный анастасиевец!

(Люди, не читавшие книги Мегре, или Слышу звон, да не знаю, где он)

* sviet:

«Самое смешное, это когда человек заявляет:

“А вот у меня уже есть родовое поместье. Поэтому я - высокодуховнее тебя”.

Обсуждалка: http://www.anastasia.ru/forums/post_526801.html#526801.

(Прим. редакции: извлечение из вышеназванной ссылки «Одно заблуждение в связи с гектаром».

sviet:

Цитата:

«Некоторые люди почему-то считают, что обладание участком земли размером 100 на 100 метров делает их автоматически просветлёнными людьми, со всеми вытекающими последствиями: “Всё, что я думаю - это правильно, так как у меня уже есть гектар”.

Действительно есть такой момент. Думаю, это всё потому, что духовная самость ищет любую лазейку.

И вот нашептывает кто-то: “Вот у тебя уже есть родовое поместье, значит, ты всех лучше, всех умнее, всех духовнее”.

Не далее как месяц назад кое-кто на этом сайте рекомендовал мне не высовываться, так как я видите ли “протираю штаны в офисе” пока этот кое-кто, разумеет в сравнении со мной высокодуховный и просветлённый, обитает в поместье.

Я конечно полностью согласна, что обитать в поместье то приятнее, да вот пока есть ещё у меня долги перед родственниками - и в рай они меня пускают только по выходным. Впрочем, наверно именно наличие этих обязанностей и делает меня такой недуховной и приземлённой, что знает. Я не спорю. Мне смешна сама постановка вопроса.

Что любопытно, пока по моим ощущениям тема про “А вот я - САМЫЙ духовный потому что живу в РП, а вы все — не пойми кто, и вообще недуховные” получает большее развитие в поселениях России, а не Украины...

Эх, ребята-украинцы, вы б поделитесь, как такой напасти удалось избежать вам).

* Sword:

«Вспомнилось... У нас в группе в техникуме как-то две девчёнki(!) подрались. Тягали друг друга за волосы с остервенением, и одна другой орала: “Я духовно выше тебя!” Зрелище было не для слабонервных...».

Юмористические песни-переделки

(наша обработка известных композиций)

* Ратмир:

«Предлагаю в этой теме публиковать юмористические переделки известных песен, после работы над которыми у вас получилось что-нибудь, связанное с родовыми поместьями. Даёшь звенящий юмор в массы!»

* Ратмир:

«Поместье
Музыка: Илья Лагутенко
Текст: «Хортица»
С утра открываю глаза,
Буль-буль, жінка морс налівае,
Пирози, ватрушки в печи поспевают...
Здорово! Великолепно!

Как же мне повезло, оу!,
С моей невестой.
Завтра мы идём высаживать все,
все наши кедры
Вместе!

Ням-ням, мёдиком по губам,

Класс!, пасека рулит.
Пчёлки вьются, кружатся
над головою...

Здорово! Великолепно!

Как же мне повезло, оу!,
С моим поместьем.
Завтра мы идём высаживать все,
все наши липы
Вместе!

Зима! В прорубь я окунаюсь.
А-ах! Снежком обтираюсь.
В жаркой бане берёзовым веником парюсь.
Здорово! Великолепно!

Как же мне повезло, оу!,
С моим поместьем.
Завтра мы идём высаживать все,
все наши клёны...
Дубы, туи, пихты, сосны, ивы,
сливы и секвой
Вместе!»

* Valgena:

«Вот уже третий сезон мы ищем воду в своём поместье с помощью специального инструмента, который называется желонка. Пока безуспешно. Во время очередной попытки мы с мужем сочинили про себя частушку на мотив песни Ирины Печерской «Утро».

Бросаем мы желонку на закате
По морю проплывает белый катер
Проснутся все соседи, если
Найдём мы воду в Родовом Поместье».

* Виталий_Кривенда:

«Реальный случай!
Особо жёсткую сатиру обретает песня “Небом венчаны” при исполнении двумя здоровыми мужиками со словами “Мы с тобою небом венчаны, мы единственные женщины...” Это такой сон-кошмарик Ирине Печерской однажды приснился».

Песни Владимира Скибы (Жёлтые Воды) “Про изотерику”

* Виталий_Кривенда:

«Песни очень замечательного человека Владимира Скибы. Снимаю перед ним шляпу... Очень хороший человек, хотя никогда не рвался в ранг “барда”, “подсолнечного барда” и т.п. Все его песни просты и гениальны, я представляю вашему вниманию лишь некоторые из них, которые очень соответствуют духу “Кактусов”.

Про изотерику

Et.....Ат
Теперь в моей жизни не стало фарту -
С.....В.....Et

Скоро впаду в истерику:
Et.....Ат
Жене подарили к Восьмому марта
F#.....В

Книги про изотерику.

E.....Ат
Уж скоро как год я сам на хозяйстве -
F#.....В.В7

В мыле, муке и слезах.

Et.....Ат
А Маня моя, лёжа на диване,
В.....Et
Лазит в других мирах.

Маня, кричу, на Земле тут работы -
Надо дачу садить.
А она мне в ответ: «Не мои заботы!
Не мешай мне в астрал входить».

Я заматался на кухне и в ванне -
В одной руке миксер, в другой пылесос.
А Маня моя нынче в нирване -
Бормочет мантры под нос.

Я всё понимаю, не идиот я:
Дух тоже надо возрождать.
Но если все уйдут в полёты,
Кто будет землю сажать?

Стою я на кухне и борщ варю,
Читаю изотерику.
В астрале поймаю Маню свою
И возвращу на Землю.

Вот на носу Восьмое марта -
Но у меня есть сдвиги:
Я ей подсуну новую мантру -
О садоводстве книги.

Женщины милые, дорогие,
Вы ж на Земле, чтоб любить и
рожать!
Ну, а миры всякие другие
Могут и подождать...

Про изотерику-2

Et.....Ат
- Ой, бабоньки, помогите мне,
.....С.....Н
Помогите мне в моей беде.
.....Et.....Ат
Я в шоке вся, хоть вой, хоть лай -
.....F#.....Н
С ума сошёл мой Николай!

Как-то вечером он шёл домой
Об акацию стукнулся головой.
Как ударился он об акацию,

Стал с космоса принимать информацию.

Вы ведь знаете его — он нормальным был.
Ну, бывало - гулял, ну, бывало - пил.
Когда выпрошу - меня гонял,
Но за хозяйством ведь присматривал!
А нынче-то ему, как пошептали -
Ничего не делает, всё «принимает».

Я измоталась вся - то по двору,
то на базар,
А он летает — тоже мне Икар!
Все мужики - как мужики
Вон по селу: кто стучает, кто грюкает.
А мой сидит на корточках в углу -
То хакает, то мукает...

Как мечтали мы новый дом срубить,
Как мечтали мы сад посадить,
Да и пора уж нам иметь ребёнка -
Так с Николая нету толка.
Ни по хозяйству, ни в постели -
Всё читает Менделеев.

- Ты, Клав, говоришь,
ударился он об акацию?
Так ты оглоблей ему сделай апплика-
цию.
Сама ведь знаешь:

клин клином вышибают.
Может планочка-то и на место станет.

- Ну спасибо, бабоньки,
помчалась я лечить.
Ой, бабоньки, боюсь переборщить!
- А ты, Клав, с чувством,
да с оттяжкой -
И оклимается твой Николашка.

Эх мужики, вам бы сеять и творить,
А не космосами бредить!.

Кактус в законе (или “щас я научу вас родину любить”)

(Прим. редакции: из прошлого номе-
ра газеты: * sword:

У нас кстати в одном из поселений
на полном серьёзе принимали Устав, в
котором было записано, что забивать
на мясо разрешается можно только
мелких животных. Мотивировалось
это тем, что крупные при забое слиш-
ком громко кричат, что может мешать
соседям. Подразумевалось наверное,
что крупных тоже можно “мочить”,
но чтобы тихо.

В этом уставе вообще было много
интересного... Например, поселенцам
предписывалось строить заборы оди-
наковой высоты, а при покраске их
“соблюдать общую цветовую гамму
поселения”, обязательно организовать
освещение дома и гаража (!!!) в ночное
время суток, и т.д., и т.п. Кажется, у
меня где-то сохранился полный текст

этого шедевра... Найдю - выложу в пол-
ном объёме, оно того стоит».)

* sword:

Как и обещал, отыскал тот самый
гениальный проект Устава...

Полный текст приводить здесь не
считаю нужным, кто заинтересуется
- могу выслать на e-mail.

Прокомментирую только самые
выдающиеся моменты.

Quote (прим. редакции: «цитата» в
переводе)

<ВНУТРЕННИЕ ПРАВИЛА
некоммерческого партнёрства
домовладельцев и землепользовате-
лей «ЛУГАРОССЫ»

Настоящие Внутренние правила
(далее по тексту “Правила”) являют-
ся официальным внутренним доку-
ментом Некоммерческого партнёр-
ства домовладельцев и землеполь-
зователей «ЛУГАРОССЫ» (далее по
тексту “Партнёрство”) и обязатель-
ны для соблюдения всеми членами
Партнёрства, а также любыми дру-
гими лицами, постоянно, либо вре-
менно использующими недвижимое
имущество на территории Посёлка
«ЛУГАРОССЫ» для целей прожива-
ния, включая любых гостей и пригла-
шенных лиц.>

Хорошее начало хорошей бесе-
ды...

Quote

<Правила являются открытым
документом. С текстом настоящих
Правил может ознакомиться любое
заинтересованное лицо. Более того,
Партнёрство заинтересовано в рас-
пространении и пропаганде настоя-
щих Правил среди населения Посёлка
соседствующих с ним территорий.>

Куда ж без пропаганды

А вот перлы из раздела “Содержание
и внешний вид земельных участков и
построек на территории Посёлка”:

Quote

<По периметру каждого участ-
ка рекомендуется высадить «Живой
забор». В случае использования изго-
родей и заборов должны соблюдаться
общие требования к конструк-
ции (одинаковая высота, соблюде-
ние линии), единая цветовая гамма.
Изгороди и заборы должны также
постоянно поддерживаться в поряд-
ке - своевременно окрашиваться и
ремонтироваться.>

Ну спасибо хоть живой забор кра- сить не заставят... А там кто знает

В том же разделе, ниже записано следующее:

Quote

<Члены Партнерства обязаны содержать фасады домов на их участ- ках в порядке: фасады не должны иметь выбоин и сколов, облупившей- ся краски и потёков, все архитек- турные детали (украшения) фасада и малые архитектурные формы (лавоч- ки, вазы для цветов, бордюры и т.д.) должны быть целыми, цвет фасада не должен нарушать общую цветовую гамму улицы. В тёмное время суток фасады домов, парадный, запасной выход и въезд в гараж должны освещаться.>

Quote

<Домовладельцы оплачивают водо-, тепло-, газо-, электроснабже- ние, горячее водоснабжение, канали- зацию и иные предусмотренные им коммунальные услуги в соответствии с действующими тарифами. Плата за владение и пользование землёй про- изводится землевладельцами в соот- ветствии с действующим законода- тельством и тарифами.>

no comments...

Гениален по своему раздел Устава "Пользование дорогами на террито- рии Посёлка". Среди прочего, там записано:

Quote

<Водители, паркующие автомоби- ли на территории Посёлка, не долж- ны загоразивать пути проезда авто- транспорта, дороги для проезда ава- рийных автотранспортных средств. Запрещается парковка машин на пешеходных дорожках, тротуарах, общественных газонах>

Интересно, а нанесение разметки и установка светофоров на "дорогах Посёлка" планировалось? Так и пред- ставляю поселкового ГИБДДшника, такого "рыцаря полосатого жезла"...

Раздел "Пользование озером и береговой полосой":

Quote

<Запрещается использование на водоёмах моторных лодок с навесны- ми бензиновыми двигателями>

... А всё остальное - пожалуйста! Хоть "мирный атом" используйте...

Раздел "Домашние животные".

Quote

<Домашние животные - друзья человека. Они помогают нам чувство- вать близость к природе, испытывать чувство привязанности, весело отды- хать и снимать напряжение после рабочего дня. Более того, домашние животные помогают одиноким и инвалидам жить полноценной жиз- нью. Однако содержание домашнего любимца накладывает на его хозяина серьёзную ответственность.>

"Помогают нам чувствовать бли- зость к природе". Сильно сказано...

Однако не спешите пускать слезу умиления... Читаем дальше:

Quote

<- собаки должны быть привиты от бешенства,

- собаки за пределами поместий должны быть в наморднике и на поводке. Без поводка и намордника могут быть только декоративные соба- ки, дорогие собаки охранных пород и служебные дрессированные собаки. Хозяин обязан гарантировать недо- пущение покуса другого поселенца;

- в период ночного покоя (см. пункт о тишине) шум от животных не должен распространяться на сосед- ние поместья. Хозяин животных обе- спечивает должную звукоизоляцию помещений для содержания живот- ных;

- запахи от животных не должны распространяться на соседние поместья. Хозяин обеспечивает уборку отходов или запахоизоляцию помещений для содержания животных;

- разрешить ловлю мышей, кро- тов, медведек, кровососов и саранчи без использования химии. Разрешить операции животным. Запретить опе- рации по кастрации. Разрешить само- оборону от нападающих собак и проч- их животных;>

В том же разделе, "Содержание домашних животных", есть не менее интересная фраза:

Quote

<- в случае справления потреб- ностей на общественной территории животным или несовершеннолетним его хозяин (родитель) обязаны убрать это.>

Несовершеннолетние приравни- ваются к домашним животным?

"убрать это" - гениальная форму- лировка.

Пункт "Рассмотрение жалоб":

Quote

<В случае возникновения факта

нарушение Правил каждый член Партнерства или его доверенное лицо имеет право направить мотивирован- ную жалобу в Правление Партнерства. Жалоба должна быть оформлена в письменном виде и содержать описа- ние обстоятельств, при которых про- изошло нарушение Правил.

Правление обязано рассмотреть и принять решение по жалобе в течение 10 дней с момента ее поступления.>

Пункт "Ответственность за несо- блюдение Правил":

Quote

<В случае несоблюдения настоя- щих Правил, исполнительные органы Партнёрства имеют право накладыв- ать штрафы, а также применять дру- гие санкции к членам Партнёрства>

Аха, значит кроме ГИБДД, плани- руется ещё полиция. А собственную армию создадим?

В разделе "Экология":

Quote

<Сжигание мусора запрещено. На гектаре достаточно места для зака- пывания и производства перегноя. Пласмасы, плёнку и резину следу- ет вывозить. Вывоз такого мусора осуществляется индивидуально или сообща (по решению Большого кру- га)>

Большой Круг. Вам короны не жмут, уважаемые?

Quote

<Запрещена топка печей топли- вом отличным от дров; рекомендуется дрова, но лучше газ, ещё лучше элект- ричество>

По фразе можно точно отследить полёт мысли.

И наконец завершающий раздел, "Шумовой режим":

Quote

<запрещён любой шум с 00:00 до 6:00 (период ночного покоя);

музыка, аудио, радио и ТВ раз- решены только по предварительному разрешению соседей и только в раз- решённое ими время но не с 6:00 до 0:00. Исключение - новогодняя ночь. Если шум производится в помещении со 100% звукоизоляцией то он может быть в любое время.>

В этом проекте устава искренне порадовала фраза "забой животный на еду и шкуры на территории посе- ления запрещен". Значит, у меня не

сохранился первоначальный вариант, где запрещалось убивать только крупный животных, мол кричат громко...

Хотя как подумаю, что перед нами - проект устава после обсуждения и внесения корректировок, становится как-то не по себе... Если представляете себе будущее Поселение как записано в этом уставе - к чему такие сложности?? Просто купите дом в деревне...

А что делать мне, обычному человеку! Женщине!!!

* Светлана:

«В результате моего длительного общения с читателями книг В. Мегре (“анастасиевцами”) у меня возник вопрос: “А что делать мне, обычному человеку?! Женщине!!!”

Я чувствую себя обычным земным человеком, обычной земной женщиной. И не вижу в этом ничего особенного. Просто живу.

А вокруг столько богинь, ведрусов и творцов!!! Иногда кажется, что люди заигрались в этих самых ведрусов... Что наводит само собой на определённые размышления.

Получается, что, мня себя ведрусом или богиней, живёшь не в настоящем, а в будущем или в прошлом.

Чего стоят одна такая фраза, которую мне доводилось слышать многократно: “Вот перейду жить в поместье

- и всё у меня будет прекрасно”. Это в будущем. А сейчас что??? Как жить сейчас, а не вчера или завтра???

Витать в облаках собственных и навязанных другими иллюзий?! И к чему может привести этот самообман???

Повторюсь, говоря, что считаю себя самым обычным земным человеком. Женщиной. И живу соответственно сегодняшнему дню. Настоящему.

Предлагаю прямо и искренне смотреть правде в глаза, называя вещи своими именами. Говорить правду себе и другим и поступать соответственно.

А вам слабо?
Любви и добра!».

Лучшие сообщения форума!

(Ответы, достойные внимания)

* 1. О целях “Кактусов”, автор sviet:

«Quote (sergek)

<Свет, истина, образы...

Пишуший на “кактус”, тебе вопрос... какой целью ты задаёшься? Нести Свет и Истину? А Образ слова твоего лечит или может калечит?>

sviet:

Родовое поместье должно быть огорожено колючей живой изгородью. Чтобы не пойми кто по родовому

поместью не шатался. Там же дети растут».

Фотоприколы Иду по городу, пою:



Сайт «Звенящие Кактусы Руси»: <http://kaktusy.at.ua>

Здравия вашим светлым мыслям, уважаемые читатели!

Спасибо вам за ваши письма, добрые мысли и пожелания.

Хотелось бы узнать ваше мнение о газетах «Быть добру», «Родная газета», «Родовое поместье».

Газета «Быть добру» предназначена для освещения событий происходящих в движении читателей книг В. Мегре, распространения идеи о родовом поместье в обществе, вести из формирующихся и существующих родовых поселений, для обсуждения вопросов как сделать весь мир вокруг прекрасней и счастливей.

Газета «Родная газета» - для освещения вопросов энергии Любви, поиска своей второй половинки, сохранения в семьях навечно любви, сотворения пространства Любви в родовом

поместье, возвращения культуры прародителей своих, рождения и воспитания счастливых детей; освещение юридических вопросов по родовому поместью.

Газета «Родовое поместье» - для освещения вопросов, связанных с обустройством родовых поместий и создания на их основе родовых поселений, практический опыт и полезные советы в этих вопросах.

Если у вас будет желание, то ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1) Выполняют ли газеты своё предназначение?

2) Нужны ли все эти три газеты или достаточно одной газеты «Быть добру»?

3) Какие бы вы хотели, чтобы газета(ы) освещала(и) вопросы?

4) Что по вашему мнению в газете(ах) лишнее, а чего не хватает?

5) Как бы вы хотели получать газету(ы): покупать самому у региональных распространителей или по почте (через подписной индекс)?

6) Чтобы вы хотели ещё своё сказать, чего нет в вопросах?

Ответы можно прислать:

на почтовый адрес:

Вячеслав Богданов (газета “Быть добру”), а/я № 492-В, Киев-1, 01001, Украина

или на эл. почту:

gazeta@bytdobru.info

Приглашаем к сотворчеству

Уважаемые читатели! Вы можете разместить на страницах газеты информацию о событиях, происходящих в движении читателей книг В. Мегре, вашей деятельности, опыте получения земли и обустройстве родовых поместий, взаимодействии с органами власти и между собой в процессе создания родовых поселений, а также координаты общих встреч единомышленников в Вашем регионе. Ждём ваших отзывов и предложений.

Также присылайте информацию о мероприятиях, встречах, читательских конференциях, фестивалях, брачных слётах, семейных слётах, вечерах знакомств, которые будут проходить у вас в регионе, о действующих клубах читателей, формирующихся родовых поселениях, о поиске единомышленников.

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

Человечество обновится в саду и садом выправится

Ф. М. Достоевский:

“Человечество обновится в саду и садом выправится - вот формула”.

... Я не знаю, как всё это будет, но это сбудется. Сад будет. Помяните моё слово хоть через 100 лет и вспомните, что я вам об этом... в искусственном саду и среди искусственных людей толковал. Человечество обновится в саду и садом выправится - вот формула.

... Что-нибудь должно произойти... но только у всех должна быть земля, и дети должны рождаться не на мостовой... Фабрика тоже дело законное и родиться всегда подле возделанной уже земли: вот её и закон. Но пусть каждый фабричный работник знает, что у него где-то там есть Сад, под золотым солнцем, собственный... и что в этом Саду живёт и его жена, славная баба не с мостовой, которая любит его и ждёт, а с женой - его дети... Que diable (чёрт возьми - франц.), в Саду детки будут выскакивать прямо из земли, как Адамы...

... Если хотите всю мою мысль, то, по-моему, дети, настоящие то есть дети, то есть дети людей, должны родиться на земле, а не на мостовой. Можно жить потом на мостовой, но родиться и всходить нация, в огромном большинстве своём, должна на земле, на почве, на которой хлеб и деревья растут.

... Если вижу где зерно или идею

будущего - так это у нас, в России. Почему так? А потому, что у нас есть и до сих пор уцелел в народе один принцип именно тот, что земля для него всё, и что он всё выводит из земли и от земли, и это даже в огромном её большинстве. Но главное в том, что это-то и есть нормальный закон человеческий. В земле, в почве есть нечто



сакраментальное. Если хотите переродить человечество к лучшему, почти что из зверей поделайте людей, то наделите их землю - и достигнете цели. По крайней мере у нас земля и община в сквернейшем виде, согласен, - но всё же огромное зерно для будущей идеи, а в этом и штука. По-моему, порядок в земле и из земли, и это везде, во всём человечестве. Весь порядок в каждой стране - политический, гражданский, всякий - всегда связан с почвой, и с характером землевладения в стране. В каком характере сложилось землевладение, в таком характере сложится

и всё остальное. Если есть в чём у нас в России наиболее беспорядка, так это в владении землею, в отношениях владельцев к рабочим и между собою, в самом характере обработки земли. И покамест это всё не устроится не ждите твёрдого устройства и во всём остальном.

... И, заметьте, именно в это-то

время и свирепствовала у нас наиболее война между нашими умниками о том: “есть или нет у нас, в самом деле, какие-то там народные начала, которые бы стоили внимания людей образованных?” Нет-с, позвольте: значит, русский человек с самого начала и никогда не мог и представить себя без земли... Уж когда свободы без земли не хотел принять, значит, земля у него прежде всего, в

основании всего, земля - всё, а уж из земли у него и всё остальное, то есть и свобода, и жизнь, и честь, и семья, и детишки, и порядок, и церковь - одним словом, всё, что есть драгоценного ... Вот и будут родиться детки в Саду и выправятся... Я ведь только и хотел лишь о детках, из-за того вас и обеспокоил. Детки - ведь это будущее, а любишь ведь только будущее... От того и детей любишь больше всего.

“Дневник писателя” Ежемесячное издание”, 1876 год, июль.

Наслаждайтесь жизнью

Группа выпускников, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Конечно же, вскоре разговор зашёл о работе - выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками - фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными и простыми, и дорогими, и изысканными.

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: “Если вы заметили, все дорогие чашки разо-

браны. Никто не выбрал чашки простые и дешёвые.

Желание иметь для себя только лучшее и есть источник ваших проблем.

Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Иногда она просто дороже, а иногда даже скрывает то, что мы пьём. То, что вы действительно хотели, было - кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки. А затем разглядывали, кому какая чашка досталась. А теперь подумайте: жизнь - это кофе, а работа, деньги, положение, обще-

ство - это чашки.

Это всего лишь инструменты для хранения Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни.

Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Наслаждайтесь своим кофе!!!!!! У самых счастливых людей нет всего лучшего. Но они извлекают всё лучшее из того, что есть. **Счастье в том, чтобы хотеть то, что у тебя есть. А не в том, чтобы иметь то, что хочешь.**

По материалам интернета.

Погода в доме, или что мешает спокойной жизни

Когда построен новый дом, все его жители непременно уверены, что они будут жить красиво. Мы часто думаем, что основа уюта - прочность стен, и забываем о необходимости уметь создавать гармонию внутри жилища, да и сам придомовой участок может вскоре напомнить вам, кто в доме хозяин. Предлагаем вашему вниманию одного из "китов", на котором держится порядок в доме. Итак...

Хламом не рождаются, хламом становятся

Бороться с этим бесполезно, остаётся только расслабиться и получать удовольствие. А ещё, можно оптимизировать запасы, их положение в пространстве и ваше отношение к ним. Что такое хлам — вопрос поистине философский. В этом и заключается вся соль: если ты понял, что есть хлам, считай, ты от него избавился.

Пытаться определить хлам попредметно — дело безнадежное. Кому-то скорлупа от яиц — мусор, а кому-то ценное удобрение для любимой капусты; другому кучка старых винтиков и болтиков — хлам, а иному будущий приёмник на транзисторах. Есть вещи, которые используются редко, есть те, что не пригодятся никогда, они лежат и лежат. Иногда ещё душу греют, иногда не греют. Хлам — это как раз то, что не используется никогда, лежит мёртвым грузом и души не греет, а лишь вызывает желание убрать подальше и не видеть.

Процесс превращения нормальной вещи в хлам сложный и таинственный, причины и особенности его кроются в нашей душе. Вот вещь хорошая, выбрасывать жалко, может быть, ещё пригодится. И безнадежно вышедшее из моды, но очень качественное пальто или кучка детских ползунков отправляются на антресоли в ожидании внуков и правнуков. Через пару лет растают даже прозрачные надежды, что внуки это будут

носить, но вещь-то хорошая, выбросить жалко, ну вдруг пригодится.

А вот эта вещь точно, точно пригодится! И в дом затаскивается очередная доска, которая должна стать суперкомодом ручной работы, или покупается отрез ткани, из которого когда-нибудь, когда я научусь шить, я сошью платье. И не важно, что шить я всё равно никогда не научусь...

А вот эта вот дико симпатичная штучка, конечно, совсем не пригодится. Но она настолько симпатичная, что выбросить её просто нет никакой возможности. И хранятся, хранятся в нашем доме пустые флакончики из-под духов, баночки из-под кофе, коробочки из-под конфет и старые настенные календари с мятыми, но дико симпатичными картинками.

Иногда хламом становятся очень



хорошие, полезные и нужные вещи. Только вот полезные и нужные они совсем не нам, а кому-нибудь другому, а мы, задавленные стереотипами в духе "каждая приличная семья должна иметь хрустальную вазу", замусориваем свой дом сырорезками, турбошвабрами, кофейными сервизами и умными книжками, которые читать не хочется даже под страхом смертной казни. Всё это аккуратно складывается в шкафы и никогда в жизни не используется, потому что сыр, возможно, приятнее отгрызть от большого куска, а кофе пить из больших кружек.

Очень хорошо захламляют пространство разные (бес)полезные мелочи, которые используются редко,

а хранятся сложно. Гораздо проще в час X купить новые свечки для торта, чем искать, куда же засунул старые.

Практически безнадежно угрожает квартиру разный крупногабаритный хлам. Например, старый, добротный и унылый шкаф или комод. Он переживёт и вас, и ваших внуков, но смотреть на него без слёз не могла уже ваша бабушка.

Хлам — это возможно очень хорошие, но потенциально вам ненужные или безнадежно устаревшие вещи. Всё это скапливается, занимает шкафы, антресоли и кладовки, собирает пыль, заполняет жизненное пространство, требует ухода и поедает энергию. От всего этого надо избавляться, и чем быстрее, тем лучше.

Борьба с хламом сводится, в сущности, всего лишь к двум действиям. Первое — надо понять, что перед вами именно он. Второй — надо найти в себе силы выкинуть его из дома. И делать это надо легко, играючи, чтобы от хлама очищался не только Ваш дом, но и Ваш внутренний мир.

14 способов избавиться от хлама

- Поиграем в переезд.

Во время уборки периодически задавайте себе вопрос: "Если бы я сейчас переезжала на новую квартиру, я бы взяла эту вещь с собой?" Если вещь не нужна на новой квартире, то зачем её хранить на этой?

- Первый урок Матроскина.

Хотите избавиться от хлама и получить от этого удовольствие — продайте что-нибудь ненужное. Представьте, что у вас совсем нет денег, и вы вынуждены продавать вещи. Что бы вы продали в первую очередь? Вот и продайте, а на вырученные деньги купите что-нибудь действительно нужное.

- Второй урок Матроскина.

Чтобы продать что-нибудь ненужное, сначала надо купить что-нибудь ненужное. А вот этого мы делать не будем. Прежде чем купить большую вещь, представим, что с ней будет через 5 лет. Не можете представить ничего хорошего или разумного, вам

эта вещь не нужна.

- “Буги-вуги вышвырнем 27”.

Прямо сейчас встаньте и пройдите по квартире с мешком для мусора в руках. Вы должны найти 27 вещей, которые вам не нужны, и немедленно их выкинуть. Хлам лежит прямо перед вами, надо только по-новому посмотреть на него. Особое внимание обратите на журналы, газеты, просроченные лекарства, старые батарейки, неработающие ручки и маркеры, пустые коробки из-под кассет, пустые флаконы, старые губки и тряпки, рваные колготки и носки.

- Выкидываем по flylady.

Посмотрите на вещь и задайте себе следующие вопросы:

- Я люблю эту вещь?
- Пользовалась ли я ею в течение прошлого года?
- Это точно мусор?
- Есть ли у меня точно такая же вещь, только лучше?
- Точно ли мне нужны две таких

вещи?

- Я люблю эту вещь потому что она вызывает у меня душевные воспоминания и чувства? Или она заставляет меня испытывать чувство вины и огорчения, когда я её вижу?

Очистите комнату от всего, что не вызывает у вас улыбки.

- Человек собаке друг.

Заведите щенка. Котёнок, в принципе, тоже подойдёт. Всё ненужное будет быстро изгрызено и изорвано на клочки. Всё то, о чем вы думали, что оно вам надо, но не спрятали вовремя – тоже. И теперь вы с лёгкой совестью сможете это всё выбросить.

- Организуй гадюшник.

Будем реалистами: идеала достигнуть невозможно, полностью от хлама избавиться нельзя. Поэтому отведём нашему домашнему бараклу уютное местечко, например, небольшую тумбочку. И весь хлам будем хранить в этой замечательной тумбочке, и толь-

ко в ней. Рано или поздно тумбочка заполнится, новую порцию хлама класть будет некуда, и нам придется решать задачку, что из нашего домашнего барахла бараклее, что положить в тумбочку, а что всё-таки выкинуть. Санкционированный гадюшник – вещь крайне удобная: количество хлама в квартире ограничено, всё лежит в одном месте, и в то же время не надо наступать на любимые мозоли и полностью избавляться от отложенных на чёрный день старых баночек и колбочек. Но помните, что гадюшник в доме может быть только один.

- В лучших традициях.

Кажется, в Италии принято в новый год выкидывать из дома хлам и старые вещи. Правда, замечательная традиция? Праздник обновления, праздник избавления от барахла. Обязательно отмечайте его хотя бы 2 раза в год.

- Корзина для мусора.

С её помощью очень удобно избав-

Подписной индекс на газеты

(подписка осуществляется во всех почтовых отделениях Украины и России)



Международная газета «Быть добру»

Газета для тех, кто желает делать нашу Землю и весь мир вокруг прекрасней и счастливей и для тех, кто решил обустроить родовые поместья.

А на Земле быть добру!

Выходит на русском языке первого числа каждого месяца.

Эл. страница газеты: www.gazeta.bytdobru.info; **эл. почта:** gazeta@bytdobru.info

Подписной индекс газеты «Быть добру»:

- в Украине - 96421 (смотрите на стр. 19 «Каталога видань України» на I-полугодие 2008 г.).

Стоимость подписки: на 1 мес. – 3,25 грн., на 6 мес. – 17,80 грн., на 12 мес. – 34,80 грн.

- в России - 21523 (смотрите на стр. 525 каталога «Газеты. Журналы» на I полугодие 2008 г.).

Стоимость подписки: на 1 мес. – 61,47 руб.; на 6 мес. – 368,82 руб. (каталожная цена).



Всеукраинская газета

Родная газета

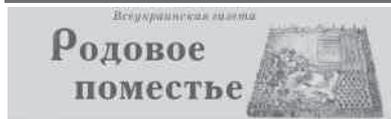
Всеукраинская газета «Родная газета»

Газета для освещения вопросов энергии Любви, поиска своей второй половинки, сохранения в семьях навечно любви, сотворения пространства Любви в родовом поместье, возвращения культуры прародителей своих, рождения и воспитания счастливых детей; освещение юридических вопросов по родовому поместью.

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

Эл. страница газеты: www.gazeta.ridnapartiya.org.ua; **эл. почта:** gazeta@ridnapartiya.org.ua

Подписной индекс газеты «Родная газета» в Украине - 99294 (подписной индекс ищите в 1 информационном листе к «Каталогу видань України» на I полугодие 2008 г.). **Стоимость подписки:** на 2 мес. – 3,47 грн., на 6 мес. – 8,11 грн., на 12 мес. – 15,42 грн.



Всеукраинская газета

Родовое поместье

Всеукраинская газета «Родовое поместье»

Газета для освещения вопросов, связанных с обустройством родовых поместий и создания на их основе родовых поселений, создания гармонично сбалансированного сообщества всех живых существ.

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

Эл. страница газеты: www.gazeta.akademiya.org.ua; **эл. почта:** gazeta@akademiya.org.ua

Подписной индекс газеты «Родная газета» в Украине - 99293 (подписной индекс ищите в 1 информационном листе к «Каталогу видань України» на I полугодие 2008 г.). **на 2 мес. – 3,47 грн., на 6 мес. – 8,11 грн., на 12 мес. – 15,42 грн.**



Общероссийская газета

Родовая Земля

Общероссийская газета «Родовая Земля»

Газета создана в поддержку общероссийского общественного движения “Звёздные кедровые России”. Газета ежемесячно освещает события движения читателей книг В. Мегре, а также содержит различные материалы, связанные с обустройством родовых поместий.

Эл. страница газеты: www.orel.ru/book; **эл. почта:** book@orel.ru

Подписной индекс газеты «Родовая Земля» в России - 60041 по каталогу «Почта России».

Адресная подписка на газеты

(газета высылается почтой по указанному адресу)



НАША КРЫНІЧКА

Всебелорусская газета «Наша Крынічка»

Газета для освещения деятельности и информационной поддержки создателей родовых поместий Беларуси.

Выходит на русском языке первого числа каждого месяца.

Эл. страница газеты: gazeta.ecoby.info; **эл. почта:** gazeta@ecoby.info

Адресная подписка на газету «Наша Крынічка» в Беларуси осуществляется в редакции газеты по тел. +375-29-766-46-83, e-mail: ratmir@ecoby.info

ляться от разных мелочей, Впрочем, если корзина будет большой, то она может помочь и в борьбе с хламом крупнее. Всё то, что вы не знаете, куда положить; всё то, что вы не знаете, к чему присобачить; всё то, о чем вы думаете, что это вам пригодится, но пока непонятно как, вы кладёте в эту корзину. Пусть полежит. Раз в неделю, месяц, квартал всё содержимое корзины безжалостно выбрасывается. Действительно нужные вещи к тому времени уже будут извлечены из неё, а всё остальное — хлам.

• **Форматируем жёсткий диск.**

Этот способ хорошо помогает разобраться с бумажками, документами, дисками, фотографиями. Представим, что шкаф с бумагами — не шкаф, а жёсткий диск, который вы должны завтра отформатировать. Всё ценное надо спасти сегодня. Всё остальное уничтожится. Спасайте то, на что у вас хватит сил и желания. Это, действительно, ценные вещи. А остальное уже и выбросить не жалко.

• **Хуже татарина.**

Этот способ похож на предыдущий, но требует от исполнителя поистине самурайской выдержки. Сначала ты прячешь всё ценное, а потом приглашаешь гостей и предлагаешь унести всё, что им понравится — остав-

шегося. В качестве дополнительного бонуса получаешь возможность не выносить хлам из квартиры — гости всё вынесут сами.

• **Подарки, которые не нужны.**

О куче ненужных подарков, которая наполняет наш дом несколько раз в год, хочется сказать отдельно. Салфеточка от Марьи Петровны из кадров, вазочка от Елены Михайловны из бухгалтерии, дежурный фартушек от свекрови, 24 открытки “любимому классному руководителю от б б”.... Хорошо, если на подарках есть чеки и их можно вернуть в магазин. Если чеков нет, ненужные подарки можно передарить. Салфеточку - любимой свекрови, вазочку - Марье Петровне. С открытками будет сложнее, но от них тоже можно избавиться — написать на открытке каждому ученику благодарственные слова в ответ и вернуть их назад. Главное, задавить в себе на корню комплексы “неудобно и непорядочно”, неудобно хранить всё это, а непорядочно — выкидывать на помойку.

• **Если не можешь изменить мир, то измени свое отношение к нему**

Если выбросить хлам упорно не получается, можно изменить своё отношение к нему. Например, можно объявить себя коллекционером, и

тогда ваша школьная папка с мяты-ми открытками станет не барахлом, а коллекцией. Вы не можете выкинуть бронзовую люстру, которую любимая свекровь решила хранить именно у вас в квартире? Назовите это семейной реликвией и рассказываете гостям байки и легенды, связанные с этим антиквариатом.

Избавляясь от хлама, важно не впасть в две крайности: с одной стороны, не превратиться в Плюшкина и всё-таки избавиться свой дом от различного барахла, с другой — надо помнить о том, что, на самом-то деле, некоторые старые и ненужные вещи нам нужны. Да и иногда хочется посмотреть на платье, в котором танцевала на выпускном, или даже на уголок, в котором вас выписывали из роддома; перечитать старые письма и газеты, изрисовать всё зеркало в ванной просроченной помадой, улыбнуться плюшевому медвежонку с оторванной лапой.

Использованы материалы: www.livejournal.com/community/flylady.ru

C caïma <http://www.ecology.md/section.php?section=ecoset&id=86>

Приобрести газеты в вашем регионе

Украина:

1) в офисе редакции газеты «Быть добру» (г. Киев):
Местонахождение офиса: г. Киев, ул. Центральная садовая, 44 (район “Русановских садов”, ост. “15 линия”).

Как доехать: метро “Левобережная”, выход на сторону гостиницы “Турист”, перейти под мост метро. Маршрутка № 215, 215к (уточните, что она идёт на Русановские сады), ехать до остановки “15 линия” (маршрутка ходит каждые 15-20 минут до 21.30). Заходить в здание “Бильярдный клуб “Марго”, через отдельный вход (стеклянную дверь справа) — написано ВОО «Быть добру», редакция газеты “Быть добру”.

Время работы офиса: Сб: 12.00-16.00.

2) в информационном центре создателей родовых поместий (г. Киев, ул. Бучмы, 5А), 8-044-592-81-39, 8-050-890-22-64.

3) в торговых точках Киева:

- на книжном рынке «Петровка» (метро «Петровка») 41 ряд 5 место, 54 ряд 11 место;

- на книжном рынке «Книголюб» (метро «Дарница») 5 место;

- Выставочный зал института информатики, 2 экспозиция, магазин «Удачник» (метро «Лыбидская», ул. Горького, 180), Пётр Монец, тел. 8-050-198-43-69.

- Торговый центр «Капитошка», место 21, в конце правого крайнего торгового ряда (ул. Бориспольская, 2/13). Пн.-Вс.: с 10.00 до 19.00.

4) у региональных распространителей газеты «Быть добру»:

Автономная Республика Крым:
г. Симферополь, Иван Воронин, 8-093-748-85-46, 8-06525-25-438, e-mail: ploskorez@bk.ru
Мария, 8-050-237-33-50, 8(0652)5-62-70.

г. Евпатория, Елена Головенко, 8-095-836-51-36.

г. Керч, Юлия Ахинько, 8-096-579-95-49.

Винницкая область:

г. Могилёв-Подольск, Сергей, 8-067-990-26-23.

Днепропетровская область:

г. Днепропетровск, Наташа Савчук, 8-063-743-89-47,

8-056-740-38-61;

г. Кривой Рог, Галина Васильевна, моб. 8-098-501-72-

75, дом. 8-0564-71-25-59.

г. Николаполь, Татьяна, тел. 8-096-289-69-24.

Донецкая область:

г. Донецк, Марина Кучеренко, т. 8(0622)94-31-27.

г. Горловка, Бабанина Анна, т. 8-050-161-93-93.

Житомирская область:

г. Житомир, Андрей Пилявец, 8-067-711-12-44, раб. 8-0412-44-52-02.

Закарпатская область:

г. Ужгород, Диана Йосиповна, тел. 8-050-523-60-31.

Запорожская область:

г. Запорожье, Наталья Ефимовна, 8-097-355-60-31, 8(0612)76-67-88.

Ивано-Франковская область:

г. Ивано-Франковск, Алексей Павлов, т. 8-095-699-99-37, 8(03422)6-87-50, e-mail: pavlov-alex2004@yandex.ru;

г. Калуш, Грегораш Александр, т. 8-03472-2-95-10, 8-097-658-99-84, e-mail: gregorashol@rambler.ru.

Киевская область:

г. Переяслав-Хмельницкий, Алла Петровна, 8-097-885-69-54, 8-04467-7-19-98;

г. Березань, Фаина Сокол, тел. 8-04476-6-17-44.

Кировоградская область:

г. Кировоград, Владимир Носач, т. 8-066-46-41-466, дом. 8(0522)23-62-85, раб. 8(0522)24-66-38 (17.00-21.00), e-mail: ivolga_kr@mail.ru;

Луганская область:

г. Луганск, Людмила Харина, т. 8-0642-41-78-84 (7.00-8.00, 22.00-23.00);

Львовская область:

г. Львов, Анжела, 8-066-962-40-45;

Николаевская область:

г. Николаев, Оксана Герасименко, 8-066-439-24-57, e-mail: gerrus@ukr.net; Володя Ильинский, 8-067-920-76-18.

Одесская область:

г. Одесса, Ольга Сиротина, 8-067-980-84-46, дом. тел. 8-048-755-66-71, sol@breezein.net

Полтавская область:

г. Полтава, Михаил Дубченко, 8-097-466-38-62, дом. 8-0532-52-44-51.

г. Кременчуг, Рой Елена, 8-068-64263-13.

Ровенская область:

г. Ровно, Георгий Попов, раб. 8-0362-69-06-96 (с 9.00 до 17.00).

Харьковская область:

г. Харьков, Галина Батурина, 8-066-189-19-54; Виктор

Фоменко, 8-067-946-48-06, 8-050-578-53-89.

г. Богодухов, Олег Житник, 8-095-740-24-03.

Херсонская область:

г. Херсон, Анна Пельх, 8(0552)44-41-81, e-mail: diametry@ukr.net

Хмельницкая область:

г. Хмельницкий, Алла Площинская, р. 8-0382-70-09-76, моб. 8-097-289-22-79

г. Каменец-Подольский, Полюга Роман, 8-067-307-81-04.

Черкасская область:

г. Черкассы, Александр Шуст, 8(0472)37-51-17, 8-097-451-39-55, a_shust@ukr.net.

Черниговская область:

г. Чернигов, Павел Кулик, 8-063-560-33-89, e-mail: paul_shermann@mail.ru

Россия:

г. Москва, «Чистые сердца планеты», +7-926-223-98-48, e-mail: club_r_anastasia@mail.ru

г. Санкт-Петербург, клуб «Сотворение», Игорь, тел. +7(911)957-48-61.

г. Орёл, региональное ОО ООД «ЗКР», Геннадий Приходько, тел./факс. (4862) 75-27-46, тел. 47-16-63, e-mail: rainbow@orel.ru

В других городах России - спрашивайте у распространителей газеты «Родовая Земля».

г. Минск и регионы, Ратмир, тел. +375-29-766-46-83, ratmir@ecoby.info

Молдавия:

г. Тирасполь, Виктория, тел. +373-777-8-71-65, e-mail: zemlia@idknet.com

Приглашаем к сотрудничеству по распространению газет в своём регионе

Вы можете сообщить или выслать свои координаты или координаты читателей, которые захотят заниматься распространением газет среди читательских клубов книг В. Мегре у себя в регионе.



Газета Всеукраинской общественной организации «Быть добру»

ВОО «Быть добру» создана для тех, кто желает делать нашу Землю и весь мир вокруг прекрасней и счастливей и для тех, кто решил устраивать родовые поместья.

Контакты: почтовый адрес: Вячеслав Богданов (ВОО «Быть добру»), а/я 492-В, г. Киев-1, 01001, Украина

эл. страница: www.bytdobru.info

эл. почта: nazemle@bytdobru.info

Газета «Быть добру» является информационным материалом Всеукраинской общественной организации «Быть добру» (легализована методом уведомления об её учреждении по № 148 от 15.12.05 г.).



Подписной индекс:

в «Каталозі видань України»

96421

в российском каталоге «Газеты. Журналы»

21523

Редакционный совет:

Светлана Анчис, Вячеслав Богданов,

Координаты редакции газеты «Быть добру»

Почтовый адрес:

Вячеслав Богданов (газета «Быть добру»), а/я № 492-В, г. Киев-1, 01001, Украина

Телефон:

+38(096)336-46-82 (Светлана),
Из стран СНГ: 8-10-38(0...)

Эл. страница газеты:

www.gazeta.bytdobru.info

Эл. почта: gazeta@bytdobru.info

Местонахождение редакции газеты:

г. Киев, ул. Центральная садовая, 44 (район «Русановских садов», ост. «15 линия»).

Как доехать: метро «Левобережная», выход на сторону гостиницы «Турист», перейти под мост метро. Маршрутка № 215, 215к (уточните, что она идёт на Русановские сады), ехать до остановки «15 линия» (периодичность маршрутки 15-20 минут). Заходить в здание «Бильярдный клуб», через отдельный вход (стеклянную дверь справа) — написано ВОО «Быть добру», редакция газеты «Быть добру». **Время работы офиса: Сб: 12.00-16.00.**

Газета выходит на русском языке первого числа каждого месяца. При публикации материала авторский стиль сохраняется. Редакция оставляет за собой право на сокращение и незначительную корректировку публикуемого материала. Решение о публикации принимается всем коллективом редакционного совета. За содержание авторского материала и достоверность объявлений — редакция ответственности не несёт. Редакция может не разделять точку зрения авторов. Рисунки могут не являться прямыми иллюстрациями к статьям.

Дизайн и верстка сделаны в компьютерном центре ВОО «Быть добру».

Перепечатка материала газеты и его распространение приветствуется, ссылка на газету обязательна. Вся информация газеты дублируется на эл. странице www.gazeta.bytdobru.info Там же размещаются статьи, не вошедшие в номер газеты, а также полное содержание материалов, которые были опубликованы в сокращённом виде.

Газета «Быть добру» зарегистрирована в Министерстве юстиции Украины. Свидетельство о государственной регистрации печатных СМИ: серия КВ № И528-400Р от 20.07.06 г. Сфера распространения: общегосударственная и зарубежная. Учредитель: Богданов В. Ф. Адрес издателя СПД-ФЛ Шкве Александр Николаевич: 01034, Киев-34, ул. Ярослав Вал, 17а, оф. 1. Напечатано ОАО «Білоцерківська друкарня», 09112, Киевская обл., г. Белая церковь, бульвар 50-летия Победы, 22. Тираж 1000 экз. Цена свободная.

Уважаемые читатели!

Светлана Анчис и Вячеслав Богданов вышли из ИАЦ ЗКУ (информационно-аналитического центра «Звенящие кедры Украины»).

ИАЦ ЗКУ и газета «Родовой дом» являются личными проектами Руслана Стеценко.

По всем вопросам ИАЦ ЗКУ и газеты «Родовой дом» обращайтесь к Руслану лично или по его эл. почте: w_forest@mail.ru

Желаем творческих успехов Руслану Стеценко в его деятельности.

Руслан Стеценко и Татьяна Шевченко вышли из газеты «Быть добру».

Теперь газета «Быть добру» выпускается Всеукраинской общественной организацией «Быть добру».

Новая эл. страница газеты:

www.gazeta.bytdobru.info

Новая эл. почта газеты:

gazeta@bytdobru.info

А на Земле быть добру!

С уважением, Вячеслав Богданов и Светлана Анчис

Стихи

ДОРОГА ДОМОЙ

*Цветы и кустарник, густая трава,
Дурмящий запах и птиц перезвон,
Пригорки, лужайки, небес синева
И стрекот кузнечиков — сказочный сон.*

*И лентой дорога вдоль поля бежала
Простор необъятный — нет места чудесней
И сердце с восторгом в груди трепетало
Всё это казалось мне сказочной песней.*

*И вдруг я увидела в небе картинку —
Мужчина и женщина в нежном объятии
К себе прижимал он свою половинку
Она была в белом облачном платье.*

*Зачем то видение Бог показал?
Когда мы устало домой возвращались
Быть может, он знак нам с тобой подавал,
Что мы в этой жизни не зря повстречались*

*Я очень просила о помощи Бога
Не в силах была одолеть этот путь
Такой бесконечной казалась дорога
Хотелось мне в рождь эту лечь и уснуть.*

*И вот, эта помощь возникла как чудо
«Урал» заурчал и замедлил свой бег
Мужчина спросил: Вы идёте откуда?
Мы вас подвезём. Добрый был человек.*

*О том, как мы ехали, помню я смутно
Восторг и волнение, ветер в лицо
Я громко кричала одно слово — Супер!
Вцепившись руками в сидения кольцо.*

*Семейная пара, что нас подвозила,
Таких пассажиров не видела, точно
Душа ликовала с неустойчивой силой
И мы к электричке добрались досрочно.*

*В глазах моих искры наверно светились
На детский восторг ты так нежно смотрел*

*Мы в сказочном мире не зря очутились,
Чтоб были мы счастливы — Бог захотел.*

* * *

ДОМ ИЗ МЕЧТЫ

*Зелёное поле, цветы и трава
И птиц перезвон на рассвете,
В весеннем убранстве стоят деревья —
Нет места чудесней на свете.
Калитка, дорожка, крылечко и дом,
Создал ты своими руками,
Чтоб счастье навек поселилось в нём,
Любовь в нём жила вместе с нами.
Заходишь, а в доме уют и тепло
Он светом наполнен лучистым,
Наверное, солнышко в гости зашло
Оставило здесь свои искры.
А может хозяйка, что в доме живёт,
Заполнила дом этот светом своим
С любовью его украшает и вот —
Пространство любви, мир, что нужен двоим.
На стенах цветы, что нежнее мечты
Где руки её прикоснулись — весна,
Чтоб жить в мире грёз,*

как задумал с ней ты,

*Ей свыше волшебная сила дана.
К чему прикоснётся — всё в миг оживает
Поэтому в доме так много тепла
Ей каждый цветочек головкой кивает,
Чтоб только ему улыбнуться могла
Хозяин построил беседку на диво
Гостей принимать и чай распивать,
Она прикоснулась, так стало красиво
Как домик из сказки, ни дать и не взять.
Берёзок весёлая рожица светит
На солнце сверкая, листочки блестят,
Мы любим и знаем, за них мы в ответе
За поле, за лес, за посаженный сад.
Как весело вместе, своими руками
С любовью мечту свою в жизнь воплотить
И знать, что мы всё это сделали сами,
Чтоб Матушку — Землю опять возродить.*

Галина Вирт, г. Одесса