

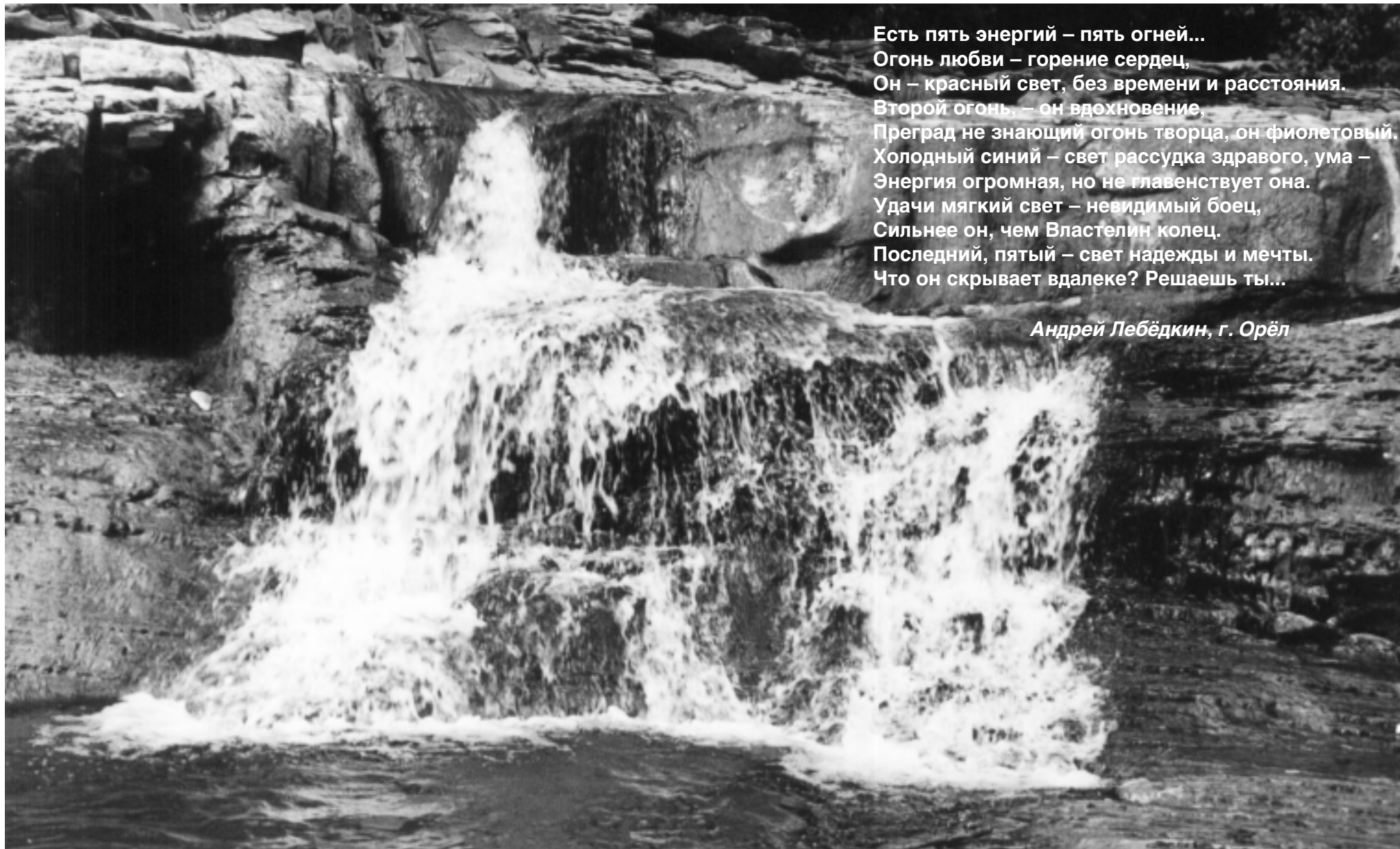
# Родовая Земля



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№3, 2004 г.

ВЕРНИТЕ, ЛЮДИ, РОДИНУ СВОЮ!



Есть пять энергий – пять огней...  
 Огонь любви – горение сердец,  
 Он – красный свет, без времени и расстояния.  
 Второй огонь, – он вдохновение,  
 Преград не знающий огонь творца, он фиолетовый.  
 Холодный синий – свет рассудка здорового, ума –  
 Энергия огромная, но не главенствует она.  
 Удачи мягкий свет – невидимый боец,  
 Сильнее он, чем Властелин колец.  
 Последний, пятый – свет надежды и мечты.  
 Что он скрывает вдалеке? Решаешь ты...

Андрей Лебёдкин, г. Орёл



## Встреча с Президентом

Идея: организовать встречу общественных организаций или инициативных групп России, поддерживающих ЗКР, с В. Путиным. Цель: раскрыть суть национальной идеи о создании РП и предложить наши конкретные шаги по её реализации. Предложить несколько готовых проектов РП и проект закона о родовой земле, родовых поселениях (например, разработка Мыльниковой Д.). Предварительно провести встречу регионов по этой тематике и конкретно обсудить вопросы и свои предложения Президенту.

## День земли на пространстве любви



Мы припарковываемся вплотную к стому сена, который стоит у ворот дома на широкой деревенской улице. Улица сплошь заросла спорышем и мелкой ромашкой, колея едва просматривается. Хоть и говорили нам, что деревня заброшена и неперспективна, но к редакционной машине тут же набегали дети и взрослые. Не успели мы с водителем выбраться на травку, а нас уже пригласили на праздник, предложили испить холодной колодезной воды, позвали на речку.

## ПРОСЬБЫ К ВРАЧАМ И СЁСТРАМ РОДИЛЬНОГО ДОМА

В наших «Просьбах...» нет ничего нового, непроверенного, опасного. Они направлены лишь на восстановление отработанного природой и людьми экологически целесообразного порядка.



## Печи-газогенераторы

Печи работают по принципу газогенерации, что обеспечивает экономное расходование топлива. Одной закладки топлива в печь хватает на 6-10 часов работы (время работы зависит от мощности печи, объема топки и вида топлива).

Стр. 10



## Обзор по Общероссийскому движению «Звенящие Кедры России» за 2002–2003 гг.

**Практические результаты**

К концу 2002 года в Российской Федерации насчитывалось более ста организаций и инициативных групп, основной целью которых является создание Родовых поместий и Родовых поселений. Фактически подобные организации есть почти во всех регионах России. При этом движение по созданию Родовых поместий давно вышло за пределы территории России. В 2002 г. сообщили о своём «рождении» подобные организации в более чем 10 странах. В том числе на Украине, в Германии, Белоруссии, Молдове, Израиле, Латвии, Литве, Эстонии, Казахстане и других странах. Характерной особенностью движения является то, что оно, как в 2002, так и в 2003 гг., остаётся неформальным, «невидимым» для многих россиян. В тоже время, между участниками движения идёт постоянный обмен информацией, связанной с созданием Родовых поместий и Родовых поселений, как посредством интернета, так и через проведение науч-

но-практических конференций в разных регионах страны. Только в 2002 году в России были проведены подобные конференции в Томске, Москве, Туле, Рязани, Екатеринбурге, Воронеже, Уфе, Кургане, Геленджике, Курске, Владивостоке, Череповце. В феврале 2002 г. состоялась всероссийская научно – практическая конференция в Москве. Характерной особенностью всех этих мероприятий является то, что все они проводятся за счет собственных средств членов общественных организаций и их силами.

2003 г. не так насыщен конференциями, как год предыдущий. Это период накопления сил и переосмысления накопленной информации перед решающим шагом! Наблюдается некоторый «спад» по общим встречам, зато очень высока активность на «местах». Сейчас в каждом регионе России существует организация или инициативная группа, которая реализует идею РП. По предварительным данным, к декабрю 2003 г., выделено или находится в стадии оформления уже около 50 площадок для создания Родовых поселений. В том числе в республиках Башкортостан, Казахстан и Татарстан, в Краснодарском, Приморском и Хабаровском краях, во Владимирской, Ивановской, Московской, Челябинской, Кировской, Липецкой, Свердловской, Орловской, Вологодской, Костромской, Курганской, Курской, Н. Новгородской, Брянской, Белгородской и других областях.

Из известных нам в России создаваемых Родовых поселений можно выделить поселение, организуемое некоммерческим партнёрством «Чистые истоки» в Кировской области, поселение «Родное» во Владимирской области,

поселение «Ковчег» группы Сергея Ивченко рядом с городом Малоярославец в Калужской области, проект «Город Мастеров», который реализуется в Московской области, два некоммерческих партнёрства «Горная долина» и «Чистые родники» в Челябинской области, некоммерческое партнёрство «Родная Земля» и «Сотворчество» в Вологодской области, некоммерческое партнёрство «Родничок» в Костромской области, «Гришино» в 300-х км от Санкт-Петербурга, поселение «Родовое» в Тульской области и многие другие.

Несмотря на отсутствие в сегодняшнем законодательстве РФ понятий «родовая земля», «родовое поместье» и «родовое поселение», оно вполне позволяет получать земельные участки для создания первых Родовых поселений без нарушения действующего законодательства.

**Законодательство**

С одной стороны, действующее законодательство Российской Федерации позволяет семье получить земельный участок площадью 1 гектар для создания своего Родового поместья и первых Родовых поселений.

С другой стороны, сама процедура получения и оформления земельных участков для родовых поместий слишком сложна и длительна, да и получаемый земельный участок не удовлетворяет тем требованиям, которые предъявляются к родовому поместью. При этом во многих случаях не везде возможно получить участок площадью 1 гектар в собственность бесплатно. В некоторых случаях земельный участок выделяют только в аренду, в других предлагают выкупить по рыночной стоимости, да ещё и с аукциона (на торгах). И

если для создания первых Родовых поместий и Родовых поселений такие способы получения земли ещё можно считать приемлемыми, то при массовом создании Родовых поместий необходимо упрощение и изменение действующего законодательства.

Также необходимо изменение действующего законодательства для введения юридических терминов «родовая земля», «родовое поместье» и «родовое поселение», для придания им особого статуса, который сегодня отсутствует у остальных категорий земель. Наиболее важные из них:

- отсутствие налогообложения или арендной платы с Родовой земли и недвижимого имущества, необходимых для проживания семьи;

- освобождение от налогов с выращенной на её территории продукции;

- отсутствие возможности изъять Родовую землю для государственных или муниципальных нужд в будущем;

- запрет размещения рядом с Родовыми поселениями и отдельными Родовыми поместьями каких-либо промышленных производств или иных объектов, загрязняющих или разрушающих окружающую природную среду.

Мы можем и должны использовать все имеющиеся законные способы: от внесения соответствующих изменений и поправок в региональное законодательство и нормативные акты до активного взаимодействия с действующими депутатами Государственной Думы РФ, будущими кандидатами в депутаты Государственной Думы РФ, существующими политическими партиями, движениями и объединениями, органами законодательной и исполнительной власти

на местах с целью принятия государственной программы «Распаковки городов» и поддержки на региональном уровне строительства экоселений и Родовых поместий.

Считаю нецелесообразным создавать какую-либо новую политическую партию или политизированное движение. На мой взгляд, стратегически более правильным является путь популяризации идеи создания собственных Родовых поместий и Родовых поселений среди уже существующих политических партий и движений, что делает их нашими союзниками, чем создавать ещё одну политическую партию, превращая их в наших противников. В конечном итоге, целью граждан РФ, поддерживающих общероссийское движение «ЗКР», является не политическая борьба, а создание собственных Родовых поместий и Родовых поселений.

На данном этапе вполне реально инициировать «снизу» процесс принятия региональных законов «О родовой земле и Родовых поселениях» на основе предлагаемых нами проектов (в каждом регионе свой). После принятия подобных законов в большинстве областей будет «мягко» и естественно принят закон РФ.

Тем не менее, назрел вопрос о проведении очередной общероссийской научно – практической конференции по РП. Принять участие в ней должны все регионы или большая их часть. Также считаю целесообразным начать подготовку встречи ОО и инициативных групп, участвующих в общероссийском движении «ЗКР» с президентом РФ. Приглашаю все регионы начать обсуждение этих вопросов.

Приходько Г.  
г. Орёл

**ОПЫТ СОТРУДНИЧЕСТВА**

ных зданий студентами кафедры АПГС по специальности «Архитектура». На защите присутствовали представители из областной и районных администраций, журналисты, представители общественных организаций, а также представитель Белгородской технологической академии строительных материалов (БТАСМ) профессор Б. Г. Моргун. Защита прошла весьма успешно: все проекты получили наивысшую оценку, а троих дипломников рекомендовали в аспирантуру. На сегодняшний день, ОГАУ пока единственный в России государственный университет, который начал разрабатывать проекты Родовых поместий. Его творческий коллектив предпринял попытку подвести научно-техническую базу и современные технологии в проектировании реальных Родовых поместий. В своих проектах студенты попытались соединить не соединяемое и создать единство противоположностей: достижение технократического мира и мирной природы. В ноябре к нам приехали наши друзья из Белгорода от экологической организации «Родники Белогорья». Белгородцы проявили интерес к нашему опыту сотрудничества с ОГАУ и приобрели несколько уже готовых проектов РП.

Разработка реальных проектов экосёлков и Родовых поместий для коллективов и частных лиц может быть ещё одной из форм взаимосотрудничества.

Профессором Скальным В.С. разработаны оригинальные технологии в изготовлении грунтобетонных и экоматериалов (например биомин), позволяющие существенно снизить финансовые затраты и

время на строительстве как частных домов, так и общественных строений. Материал биомин интересен ещё и тем, что его «начинка» оказывает оздоровительный эффект на организм человека. Представляете дом, который лечит!

**«Библиотека как центр экологической культуры и информации»**

, под таким названием в Орле с 10 по 21 ноября прошёл 5-й всероссийский школа-семинар по экологии среди работников библиотек. Основными вопросами, обсуждаемыми на семинаре, были: экологическая культура, образование, просвещение, воспитание, здоровье, с/х, взаимодействия библиотек с государственными и общественными организациями и т.д. В ходе семинаров организовывались «круглые столы» по экологии, новым методам ведения с/х, эффективным способам улучшения и поддержания здоровья в детских и общественных учреждениях с применением специально подобранных растений. Мы принимали участия в нескольких «круглых столах» и попытались донести общенародную идею строительства Родовых поместий участникам этого семинара. Идея РП была воспринята многими участниками семинара, поскольку она имеет чёткую экологическую, образовательную, нравственную направленность. В ходе обсуждения вопросов и проблем на «круглых столах» и в кулуарах намечались совместные шаги по взаимодействию «ЗКР» и библиотек РФ. Основные точки взаимосотрудничества:

- просветительская (в области экологического образования,

- культуры);

- раскрытие сути идеи создания Родовых поместий;

- создание информационного центра «ЗКР» в ОБ;

- создание общественного мнения;

- издательская (совместные брошюры, статьи и т.д.);

- конференции, семинары, «круглые столы»;

- совместные гранды;

- создание областных проектов и программ с привлечением студентов вузов;

- организация встреч со СМИ.

На сегодняшний день, в каждом регионе РФ существуют общественные объединения или организации, поддерживающие общенародное движение «ЗКР» (примерно около 300 объединений). В свою очередь, библиотеки России обладают огромным информационным потенциалом и самой развитой сетью своих филиалов, отделений, учреждений. До недавнего времени (до развала колхозов), в каждой деревне была своя сельская библиотека. Сейчас много деревень погибло, тем не менее, библиотечная сеть продолжает лидировать среди других «сетей» в эффективности, качестве и массовости в общении с людьми. Подумайте, какой огромный потенциал мы не использовали в достижении нашей цели – возрождения РОССИИ?! Сейчас самое время объединить наши усилия. Необходимо провести региональные встречи организаций «ЗКР» с областными библиотеками (ОБ), так как они, работники библиотек, уже сделали шаг нам навстречу.

В ходе семинара пришла

**«РАДУГА»****Здравствуйте, дорогие единомышленники!**

Наша организация является региональным представителем Российского общенародного движения «Звенящие Кедры России» (ЗКР). Два года назад, в поддержку общероссийского движения «ЗКР», по инициативе 7-ми регионов и при непосредственном участии 5-ти регионов, была создана межрегиональная газета - «Родовая Земля». В настоящее время газета получила распространение более чем в 40-ка регионах РФ, а так же за её пределами. Предлагаем вам взаимосотрудничество в обмене статьями, в распространении газеты и соответствующими публикациями, в разработке и участии в совместных экологических проектах, и т.п.

Как вам известно, общенародное движение «ЗКР» поддерживает и воплощает национальную идею создания гражданами России своих Родовых поместий (РП), своей малой Родины. Для реализации национальной идеи на территории Орловской области, коллек-

тивом нашей организации был разработан социально-экологический проект «Радуга», суть которого заключается в улучшении экологии, воссоздании природных ландшафтов, возрождении деревень, в развитии с/х на основе пермакультуры, а также в оказании помощи по реализации ряда областных социальных программ посредством создания экологических поселков, состоящих из Родовых поместий. Свой проект мы подали на рассмотрение в Орловский государственный аграрный университет (ОГАУ). Проект был рассмотрен на кафедре АПГС профессором Скальным В.С., ст. преподавателем Кузнецовым И.Н., заведующим кафедрой к.т.н, доцентом Петровым М.В и признан актуальным и перспективным в новом направлении экологического строительства. 4 июля 2003 года состоялась первая экспериментальная защита комплексных дипломных проектов экосёлка будущего с замкнутой биосистемой и автономными источниками энергообеспечения частных домов и обществен-

идея, и она была озвучена для всех участников. суть которой в следующем:

Предложить студентам всех вузов (или специализированных вузов) в каждом регионе создать проект экологической программы восстановления природы своей области. Поручить нашим детям самим подумать о своем будущем, а значит, и о будущем нашей Родины! Устами младенца глаголет истина! Эту истину они донесут до нашего «развитого сознания». Задача старшего поколения услышать истину Творца от детей и помочь её реализовать. Надо организовать областные конкурсы на лучший экопроект и продумать материальное стимулирование. Это тоже важно. Затем лучшие областные программы выдвигать на общероссийский конкурс.

Здесь тоже необходимо подумать о призовом фонде. Возможно учреждение общероссийского гранда. Тут нам могут помочь политические партии, а может и само государство. Таким образом, мы задействуем огромное количество людей молодого поколения, мобилизуем их творческий потенциал для решения столь сложной задачи. Помимо студентов, в создание экологических программ включатся преподаватели, учёные, политики, предприниматели, чиновники, так как они будут непосредственно участвовать и помогать создавать эти программы. Эти проекты будут широко освещаться в СМИ, то есть фактически, в этом проекте будет задействована большая часть населения страны. В резуль-

тате появится единая российская экологическая программа возрождения природы, а значит, оформится образ счастливого будущего нашей России! А значит, идея создания Родовых поместий получит дополнительную скорость своего воплощения! Если мы в течение 2004 года проведём такое мероприятие, то в начале 2005г можно провести общероссийскую конференцию с презентацией единой экологической программы России!

**ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО**  
Всем, кто южнее Орловской области!  
**РАДУГА Орловская организация предпринимателей чистых помыслов** создаёт оптовую базу с ориентацией на отечественного

производителя. Одной из целей создания базы является развитие и расширение рынка национального продукта – кедрового масла, живицы, орехов, жмыха, саженцев кедра и т.д. Широко будет представлена соответствующая литература, автономные энергоустановки, плоскорезы Фокина В.В., семена, изделия народных промыслов, саженцы, с/х продукты с РП.

Предлагаем взаимосоотрудничество в создании базы отечественной продукции, а также в расширении производств предпринимателей чистых помыслов из нашего движения «ЗКР», которые уже несколько лет производят качественную кедровую продукцию. Сейчас мне хочется упомянуть о ПП «Странник» (масло от Анаста-

сии известно всем), директором которого является Юнзюв Александр Иванович. Продукция этого предпринимателя качественная, полезная и вкусная. Ценовая политика весьма гибкая. Очень удобная фасовка продукции. Настоятельно рекомендую сотрудничать с этим человеком непосредственно или через нас.

Предусматриваются разные формы сотрудничества с нашей базой:

- соучредитель,
- долевое участие,
- сетевой маркетинг,
- потребитель-распространитель,
- активный потребитель.

<http://www.orel.ru/rainbow>  
[rainbow@orel.ru](mailto:rainbow@orel.ru)  
т. 47-16-63

## ОПЫТ СОТРУДНИЧЕСТВА

### О проекте «Радуга»

Проект был синтезирован в начале 2002 года на основе лучших на то время проектов: Челябинского и двух Московских. Это первая, описательная часть проекта, раскрывающая суть идеи создания РП. Мы в него добавили наши соображения, учитывающие особенности Орловского региона, а также проект содержит информацию из книг и альманахов В. Мегре. Два года мы его совершенствуем, подбираем значимые слова и формулировки. Мысли у всех ЗКР-цев практически одинаковые, поэтому проект может показаться до боли знакомым. Он не является образцом конкретного посёлка, а представляет собой своего рода «Кодекс родовых поселений». Из него можно взять некоторые пункты, адаптировать и привязать к конкретному участку земли.

Комплексный проект экопосёлка родовых поместий «Кедровый» с проектами участков Родовых поместий занимает очень большой объём информации, поэтому вышлю наиболее удачные,

на мой взгляд, проекты РП и некоторых объектов инфраструктуры посёлка. Для удобства постараюсь разместить полный объём информации на сайтах Лобачёва Владимира (Белгород) [lobachevv@gambler.ru](mailto:lobachevv@gambler.ru) и Сергея Ткачук [www.Vedrussserg.narod.ru](http://www.Vedrussserg.narod.ru) [lvulkan@nojabrsk.ru](mailto:lvulkan@nojabrsk.ru).

Пояснения к рассылке «Библиотека как центр экокультуры и информации». Конкретные действия: - наладить контакт и сотрудничество с Областной библиотекой (ОБ) своего региона, - организовать в ОБ в отделе «Экология» информационный стенд, уголок и т.п. о нашем движении ЗКР с раскрытием сути РП, - совместно с библиотеками провести встречи СМИ, (можно сослаться на опыт Орла), - подготовить письма в ГУ, институты, академии на имя ректоров, деканов о проведении областного, а затем общероссийского конкурса на лучшую экопрограмму области и России. Можно сослаться на г. Орёл (ОрёлГАУ).

Наша библиотека хорошо «берёт» гранды. Мы делали совме-

стный корпоративный гранд («на троих»), но пока неудачно. Попытайтесь, возможно, вам повезёт больше. Гранды бывают и областного значения, а также от различных министерств РФ.

### Опыт сотрудничества с УИН

У нас появился положительный опыт сотрудничества с УИН. Подготовили совместный проект реабилитации осуждённых и освобождающихся из МЛС. Смелее выходите на контакт с идеей РП с этим учреждением. Они хорошо воспринимают эту идею. Будет дополнительный аргумент в разговоре с местными администрациями. К тому же в УИН много сильных юристов и это тоже плюс.

### Штрихи и заметки по конференции в Казани от наших друзей.

О земле: можно брать земли, которые числятся как с/х угодья, а на самом деле являются оврагами или природоохранными либо водоохранными зонами. Надо хорошо изучить местные топокарты. После оформления этих особо охраняемых земель «как овраги и недо-

бья» появится возможность избавиться по закону от всех налогов на землю. Сажая редкие особо охраняемые и исчезающие породы деревьев и растений (от 80% деревьев), можно перевести землю в статус «особо охраняемых земель» и избавиться от налогов.

### Метод расширения границ

Если по границе своей земли посадить редкие и исчезающие виды растений (например, ковыль), то охраняемая зона расширяется ещё на 300 метров.

Деревья, посаженные семечками, обгоняют в два раза за 5-6 лет в росте саженцы на подвое.

Подробнее об этом можно узнать у казанского предпринимателя-юриста Минлебаева Гусмана Валеевича т. (8432) 57-35-84

### Встреча с Президентом

Идея: организовать встречу общественных организаций или

инициативных групп России, поддерживающих ЗКР, с В. Путиным. Цель: раскрыть суть национальной идеи о создании РП и предложить наши конкретные шаги по её реализации. Предложить несколько готовых проектов РП и проект закона о родовой земле, родовых поселениях (например, разработка Мильникова Д.). Предварительно провести встречу регионов по



этой тематике и конкретно обсудить вопросы и свои предложения Президенту.

Г. Приходько, г. Орёл

## Первое родовое поселение в Брянской области

создаётся недалеко от старинного русского города Карачев, вблизи деревни Верхополье.

Процесс оформления земли затянулся уже на год, но мы надеемся, что весной-летом 2004 г. 28 брянских семей станут полноправными собственниками земли. Это первый опыт оформления земли, схема еще не отработана. В самом поселении пока никаких капитальных работ не производится, так как земля не оформлена. Тем не менее, люди кое-что сажают на своих гектарах. Место живописное, удаленное от цивилизации. Деревня Верхополье практически вымершая, но сохранились коммуникации, т.е. желающие смогут провести электричество, газ, телефон. Есть возможность недорого купить дом и использовать его в качестве временного жилища. Главными вдохновителями этого проекта были Валентина Сергеевна, (0832) 79-72-62 и Нина Семёновна, (0832) 69-69-38.



Несколько слов о клубе единомышленников в Брянске. Клуб как таковой еще только формируется, процесс активного сотрудничества нарабатывается. В основном, на встречах происходит интенсивное общение, которое часто бывает полезным. Встречи происходят регулярно - каждую третью среду месяца. Думаю, в 2004 году будем встречаться 2 раза в месяц - первую и третью среду месяца. Встречи более узким кругом происходят чаще.

Андрей Гладилин, г. Брянск [gladilin@mail.ru](mailto:gladilin@mail.ru)

### Что такое «человек»? Чем он отличается от животных?

Над этими вопросами люди задумывались давно. Древнегреческий философ Платон отвечал на них так: «Человек – двуногое животное без перьев». Через тысячи лет французский физик и математик Паскаль возразил Платону: «Человек без ног все же остается человеком, а петух без перьев человеком не становится».

Наверное, каждый человек хотел бы прожить свою жизнь не напрасно. После смерти на надгробии пишут дату рождения и дату смерти. Между двумя датами – чёрточка. Что стоит за этой чёрточкой? Родился человек, пошёл в школу и закончил её, поступил в институт... и т. д. Каждый может пройти этот путь, но не всякий становится настоящим гражданином и личностью с Большой буквы. Каждый из нас постоянно делает выбор, оценивает ситуацию по-своему. Я думаю, нашу жизнь можно сравнить с поездкой в трамвае. Вечером люди спешат домой после тяжелого рабочего дня. Конечно, не вежливо и неприятно со сторо-

## Давайте завтрашний день начнём с улыбки и добрых слов!

ны попутчика наступить вам на ногу, толкнуть в бок и при всём этом не извиниться. Часто начинается пустая и никому не нужная ссора. Или такой случай. Два друга встретились в трамвае. Молодые люди заняли два свободных места и начали оживлённую беседу, не обращая внимания на людей пожилого возраста, стоящих рядом. А если друзьями укажут на ошибку, то они сделают вид, что ничего не слышали.

Я считаю, что в этих случаях взрослым надо быть терпимее, добрее, преодолевать стремление медленно накалывать. Объяснять детям как следу-

ет себя вести в транспорте по отношению к людям пожилого возраста, женщинам.

Однажды к нам в школу приехали ветераны, для них был устроен праздничный концерт и обед. Во время обеда моя знакомая уронила кусок хлеба на пол и отказалась поднять его. Увидев это, один дедушка был ошеломлён таким отношением к хлебу. Он сказал, что хлеб – это святое. Такой кусочек во время войны выдавали семье на целые сутки. А мы бросаем на пол то, за что ветераны отдавали свои жизни. Было очень стыдно. Этот в общем-то обычный в нашей жизни случай произошёл давно, но оставил неизгладимые впечатления в моем сердце.

Человеческий идеал для меня – это гармония души и тела. Это тот человек, который стремится быть справедливым и милосердным, который стремится любить окружающую природу и людей. Я считаю, что каждый должен стремиться быть лучше и добрее. Давайте завтрашний день начнём с улыбки и добрых слов.

Анастасия Бахотская, 14 лет.  
Рисунок Софьи Зениной,  
4,5 года, г. Орёл





Мы хорошо знакомы с историей Древней Греции, Древнего Рима. Но почти ничего не знаем о Родовой Руси, гораздо более древней, чем времена Александра Македонского. Из официальных исторических источников нам известно, что он завоевал полмира. Неофициальные же источники и предания гласят, что Македонский ходил походами и на Родовую, Ведицкую Русь. Однако не то, что покорить, даже пройти сколько-нибудь вглубь не сумел. Род обладал неподвластной, непонятной для македонских воинов защитой. Оберегала же его Природа, Земля, которую древние славяне читли за Божество и так же любили и оберегали. Мать-Земля. Это величайшее почитание, скорее всего, отсюда, из Родовой Руси. Нас долгое время вводили в заблуждение относительно стареющих. А они были потомками Первопредков и исповедовали их великое кредо: «Свято чтить Светлых Богов своих и всегда жить по Совести в Гармонии с Природой, возмозжая, а не губя ее». Этот тот самый принцип экологической безопасности - вопиющей сегодня проблемы для всего человечества.

К счастью, в России зреет новое Родовое семя (семья, семья - практически одного корня!). После стольких веков никчёмного, во многом животного и тупицкого существования для определенной части россиян жизнь, наконец, обретает смысл, перспективу пусть не для себя, а для своих детей, даже внуков - перестать быть винтиком в изначально порочном государственном механизме. Идея, озвученная в известных теперь всему миру книгах Владимира Мегре, - чтобы каждый желающий мог получить безвозмездно собственный гектар земли и начать обустройство на нем родового поместья, нашла приверженцев в когда-то братских нам республиках, на Западе (Германия, Польша, Чехия), в Израиле, Канаде. В России же она может действительно объединить нацию. Люди продвинутые, готовые к целостному восприятию подобных идей, увидели в родовом поместье не просто иной образ жизни, но признаки гибели нынешней технократической цивилизации и зачатки духовной мировой культуры.

Но если читатели хотят сразу получить ответ на вопрос, что же такое родовое поместье, боюсь их разочаровать. Потому что есть идея. На Руси Род с его укладом формировался тысячелетиями. Построить на своем гектаре дом, возвести вокруг участка живую изгородь, сделать пруд, найти два-три

# С кем ты, Земля!

**Земля. С каких пор на Руси ее стали называть именем нарицательным? Не с тех ли времён, когда первый славянин решил возвыситься над такими же, как он, и перестать работать наравне со всеми? Или, может быть, начальный удар кормилице нанес тот, кто первым бросил свой Род, свою Землю, и пошел в работники в чужую семью?**

десять соток для леса и поляны, место для сада, для огорода, разбить цветник и т.д. - это внешняя, хотя и очень существенная сторона.

То же самое кто-то, располагающий землей, и сейчас. Вопрос только, ради чего?

На свою Землю люди должны прийти с совершенно новым мышлением, как минимум с таким, какое было у древних славян. Увы, теперь уже явно мало начать жить в гармонии с Природой. Есть такое понятие, как устойчивость биосферы, связанная с хозяйственной емкостью экосистем и в целом биосферы. Ученые считают, что верхним порогом такой емкости, которой можно использовать для развития цивилизации, не дестабилизируя окружающую среду, является перевод в антропогенный канал более 1% чистой первичной продукции биосферы. Этот опасный критический порог мы давно перешли, превысив допустимую норму в 10 раз. Поэтому окружающая среда стремительно движется к разрушению. Об этом свидетельствуют нарушения в атмосфере, рост числа и масштабы стихийных бедствий, глобальные изменения климата. Какие еще нужны доказательства?

Дальнейшее растущее потребление энергии и природных ресурсов в целях экономического роста приведет нашу цивилизацию к коллапсу. Уже подсчитано: чтобы выжить, мы должны резко сократить такое потребление: в России - в 7 раз, в развитых странах - в 50 раз. Реально это может быть достигнуто только с прекращением процесса урбанизации, потому что именно города, как структуры, все больше и быстрее пожирают мате-

риальные и природные ресурсы. У человечества остается только один путь для выживания - построение аграрно-экологического общества.

В России, с ее обезлюдившими глубинками, с огромным коли-

родного восстановления. Родовые поселения на 50-70 семейных минихозяйств каждое справятся с восстановлением плодородия почв в течение нескольких лет.

Помимо этого произойдет естественное, рациональное перераспределение сельских и городских жителей: примерно 70 процентов будут жить в своих поместьях, 30 - останутся в городе. Таким образом, состояние окружающей среды, связанное с урбанизацией, начнет понемногу выправляться и придать в норму.

Вместе с «распаковкой» городов пропорционально начнет снижаться уровень преступности, во многом завязанный сейчас на нерешенных социальных вопросах, низкой заработной плате, отсутствии жилья, работы, невозможности получить высшее образование.

Теперь о самом больном. Противники идеи родовых поместий считают, что государство лишится значительной части налоговых поступлений и соответственно доходов бюджета. А давайте-ка, во-первых, посмотрим, на что тратится у нас значительная часть бюджетных средств (про содержание чиновничьего аппарата пока помолчим). На ту же самую «социалку» (всем известно, сколько процентов россиян живут за чертой бедности), на выплаты безработным, на государственную поддержку сельского хозяйства. Если хотя бы часть этих средств на приемлемых льготных условиях, «длинными» кредитами передадут желающим обосноваться вблизи заброшенных деревень, на необработанных землях, и создавать аграрно-экологические поселения, казна много не потеряет. Гектар сразу же начнет кормить семью. Произведенной на нем продукции - экологически чистой, останется еще и для продажи.



чеством пустующих, заброшенных земель (без человека земля - сирота) родовые поместья как нельзя лучше отвечают этой задаче. На одном гектаре ни к чему применение губительных машинных и химических технологий, дающих урожаи сельскохозяйственных культур в 2-6 раз ниже по сравнению с биологическими методами земледелия. Индустриальный путь возделывания сельскохозяйственной продукции разрушает основу плодородия - гумус. По данным одного из ведущих почвоведов России академика В.Г. Добровольского, наша страна ежегодно утрачивает с одного гектара пашни до 640 кг гумуса, на 88% пашни уровень гумуса ниже оптимального. Через 50 лет при сохранении сегодняшних темпов деградации почв продуктивные земли будут полностью истощены.

При биологических же, спасительных для земли способах земледелия, плодородие почв повышается в 60 раз быстрее ее при-

вым эмоциям и привычкам.

Некоторые рекомендуют травы с горечью (одуванчик, репейник) подержать в соленой воде, ошпарить кипятком или подержать в нем. Ничего подобного не делаю. Их кладу в салат столько, чтобы не ощущать горечи. Кстати, она - целительный компонент. Приготавливая салаты, траву хорошо перебираю и промываю холодной водой, затем мелко режу. Добавляю и культурные растения - натираю на терке сырую свеклу, морковь, редьку, кожуру лимона, а сок выжимаю в салат. Если нет лимона, остроту придаю яблочным уксусом. Для этого также использую лимонную кислоту, кислый щавель. Его стараюсь летом употреблять как можно больше. Это растение имеет богатый химический состав, обладает противоопухолевой активностью. Не рекомендуется он лишь людям, склонным к почечной и желчно-каменной болезням.

В зависимости от наличия тех или иных продуктов кроме дикоросов в салат кладу вместе с кожурой печеный или вареный картофель, различные приправы - красный перец, имбирь, кориандр, корицу, молотые в кофемолке семена укропа, фенхеля, льна, добавляю отруби. Заправляю са-

В «Радуге» - орловской общественной организации землевладельцев - уже рассчитали, что за год семья может получить доход со своего участка от 30 до 37 тысяч рублей. На строительство простого деревянного дома требуется сегодня от 150 до 200 тысяч рублей, то есть нужную для этого сумму можно скопить за пять-семь лет и даже раньше, если первое время большую часть гектара отдать под картофель, капусту, морковь и прочие культуры. У орловских приверженцев родовых поселений (несколько семей из их числа уже приобрели дома в погибающих деревнях Волобуевка и Самохвалово) готов своей социально-экологический проект с одноименным названием «Радуга», в котором они, помимо уже известных положительных факторов, показывают, какими статьями доходов пополнится местный бюджет благодаря созданию экопоселений. Первая - поставка на внутренний, а в последующем и на внешний рынок экологически чистых и полезных продуктов питания, и вторая - лет через 10-15, когда земля преобразится и очистится воздух - туризм. Ведь каждое поместье будет иметь свои ландшафтные особенности, свой дизайн, свою ауру.

Между прочим, областным властям в целях поддержки этого проекта ничего особенно нового изобретать не надо. Существует программа «Славянские корни», которую вполне можно модернизировать, убрав непосильные и неприемлемые для зачинателей родовых поместий пункты (в силу их особого мировосприятия), увеличив сроки возврата кредита и его уменьшения при рождении первого, второго, третьего ребенка.

Не хотелось бы примешивать к этому делу политику. Может быть, лет пять - десять от силы власть в России захочет или попробует не замечать нового движения. Но грех не вспомнить ленинское изречение: идея становится силой, когда она овладевает массами. Умные политики должны предвидеть: если в стране появится партия приверженцев родовых поместий, то в ближайшие пять-десять лет она может набрать такую силу и поддержку, такое большинство, что способна будет сразу сформировать власть по своему образу и подобию. Повторюсь, высоким чиновникам, дальновидным государственным мужам должно быть уже сегодня по пути с будущими новыми Землевладельцами. За ними однозначно будущее нашей России.

Светлана САВЕЛЬЕВА.

## ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ ЗЕЛЕНЬ ДАРИТ ВЕСНА

Многие, чтобы поесть вдоволь зелени и подзарядить себя витаминами и другими биологически активными веществами, вынуждены ждать чуть ли не до середины лета. Между тем уже через пару недель после схода снега можно иметь зелень на столе. Первыми, конечно, будут съедены и двудомная крапива. По своим питательным и целебным свойствам и по химическому составу они намного превосходят культурные растения. Это заметно даже на взгляд: молодые ростки настолько «накаротинены», что имеют темно-бордовый цвет. В них есть все то, в чем так сейчас нуждается наш организм. Причем они экологически намного чище культурных растений, а по химическому составу обладают более высокими питательными и целебными свойствами, благодаря разнообразному и повышенному содержанию в них витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ.

Ресурсы дикоросов практически неограниченны. По подсчетам ученых, в мире существует около 20 тыс. съедобных растений, но лишь 150 из них получили широкое

применение. Говоря о крапиве, надо отметить, что она содержит целый комплекс самых разнообразных и необходимых человеку полезных веществ. В ее листьях большое количество хлорофилла, белковых веществ, аскорбиновой кислоты (вдвое больше, чем в моркови, щавеле, ягоде облепихи), минеральных солей, дубильных веществ, фитонцидов, железа. Каротина в ней даже больше, чем в моркови. По питательности она не уступает многим бобовым, например, гороху, фасоли. С крапивой готовят любые блюда. Ее можно употреблять в пищу круглый год, используя в межсезонье в виде сухого порошка, добавляемого в блюда.

Другое не менее распространенное и полезное растение - это съедобная, многолетняя травянистая растение семейства зонтичных. В пищу идут нежно-зеленые прикорневые листья с черешками. Из них готовят самые разнообразные блюда и особенно салаты. Нарезанную зелень съедобных добавляют в готовые щи, борщи, супы и вторые блюда, употребляют в сыром и вареном виде, маринуют, квасят, солят,

сушат, заготавливают впрок. Превосходна съедобная крапива как приправа к мясным и рыбным блюдам: она придает им пикантный привкус и аромат. Вкусной получается и зеленая приправа из толченой сырой крапивы с зеленым луком.

Она обладает высокими целебными свойствами. По содержанию витамина С не уступает свежей капусте и вдвое превосходит лук. Установлено, что зеленые листья крапивы содержат железо, медь, марганец, титан, бор, что ставит ее в ряд наиболее полезных дикоросов, оказывающих целебное воздействие на организм. С появлением первых бордовых ростков съедобной крапивы до самой поздней осени основная моя пища - салаты. К приготвлению любых блюд надо подходить творчески, не придерживаясь надуманных рецептов, используя все то, что есть под рукой. Главный принцип - это многокомпонентность состава, чтобы организм получал максимум необходимого и полезного. А такие рецепты, в которых авторы советуют подсолить, обжарить, ошпарить, очистить, к примеру, картофель, все это от лукавого, поскольку служат не здоровому образу жизни, а отдают дань вкусо-

лат нерафинированным растительным маслом, обычно подсолнечным. Можно добавлять в салат каши - рисовую, гречневую. Но я совершенно исключил из рациона поваренную соль. Считаю, что приготовление еды - это широкая импровизация и постоянное экспериментирование.

Заготовленные травы-дикоросы храню в холодильнике в полиэтиленовых пакетах. Каждый вид в отдельном пакете. Из дикоросов можно получить соки, пропуская растения через мясорубку. Это очень сильное оздоровительное средство. Испытал на себе. Выпивал за раз по 0,5-литровой банке. Организм получает сильнейший «целебный удар». Вкус, конечно, не из приятных, но польза - несравненная. Мы извращены вареной пищей. Она кажется вкуснее и ее можно съесть больше необходимого, что доставляет человеку удовольствие, хотя и вредит его здоровью. Не зря Марк Твен сказал, что все вкусное вредно, а невкусное - полезно.

Александр Банин,  
профессор

Люди могут находиться без пищи и поддерживать жизненные силы благодаря солнцу, утверждает 65-летний житель Калькутты Ратан Манег. Чувство голода он подавляет, впитывая глазами солнечную энергию.

Манег заявляет, что уже семь лет не потребляет твердой пищи. Бывший инженер-механик убежден, что люди способны изменить потребности своего организма очень простым способом - нужно смотреть на солнце в первую часть рассвета или же на его закате, стоя на земле босыми ногами.

Через несколько дней тренировок, говорит Манег, вы почувствуете, как энергия солнечных лучей проникает в тело через глаза. Головной мозг начинает использовать свои незадействованные ресурсы, питая организм.

Солнечная энергия, по словам Манега, избавляет человека не только от физических, но и от различных психических недугов. Этот феномен уже три года изучает команда индийских врачей, а недавно к ним присоединились специалисты из американского космического агентства. Об этом сообщает НТВ.-НАУКА

**«Солнцееды»: годы без «маковой росинки» во рту.**

«Солнцееды» - это люди, которые по собственному убеждению решили отказаться от принятия пищи через желудок. Они уверяют, что питаются энергией солнечного света, которую принимают через кожные покровы. В течение нескольких лет у таких людей не было и «маковой росинки» во рту. Несмотря на это, они не выглядят истощенными или худыми, а наоборот, полны сил и энергии. Среди них, в частности, индеец Манек, который не ел и не пил больше года и находился под наблюдением изумленных врачей, австралийка Джасмахин, которая воздерживается от еды более 8 лет (!!!), и российский исследователь Александр Комаров. Его рекорд - два года.

Каждый день человек обязан выделять немалое время на приготовление и прием пищи. Завтрак, обед, ужин, а то еще и полдник или поздний перекус. Гурманы и вечно желудочного неудовлетворенные люди не считают трапезу потерянным временем, для них это любимое занятие, и они с нетерпением ждут часа еды. Кто-то подсчитал, что в течение жизни человек в среднем съедает около 100 тонн продуктов! Представьте себе, сколько денег можно сэкономить, если не покупать пищу!

Мы привыкли слышать о людях, которые устраивают себе разгрузочные дни или занимаются длительным голоданием. Некоторые не едят по три, семь и даже по 21 дню подряд, при этом они не отказывают себе в принятии воды и должны стимулировать очищение кишечника. Когда же нам говорят о тех, кто не ест и не пьет месяцами и даже годами, мы расцениваем это как что-то из области фантастики, мистики или же как «привилегию» особенных просветленных личностей.

Так, накануне нового 2001 года газета «The Times of India» писала о невероятном случае. 64-летний инженер-механик Хира Ратан Манег уже год обходится без еды. За все это время он не проглотил ни крошечки хлеба и пьет только кипяченую воду. Питается индеец энергией Солнца. Как объясняет сам Манек, люди живут в основном за счет вторичной солнечной энергии, которую до них употребили растения, овощи, фрукты. От нас же требуется научиться поглощать солнечную энергию напрямую, из ее первоисточника.

Этот случай отнюдь не мистификация, а факт, официально подтвержденный медиками Института многоцелевой терапии при Международном центре здоровья

(г. Ахмадабад), а также специалистами Джайнистской ассоциации врачей, которые стали наблюдать за здоровьем «солнцееда» за двое суток до начала голодовки. Эксперимент продлился в общей сложности 411 дней. В течение всего этого времени инженер-механик не брал и «маковой росинки» в рот.

Оказываясь, голодовка индийского инженера - далеко не единственный случай. В Австралии, в Квинсленде, живет другая живая легенда - 47-летняя интеллигентная и образованная женщина, называющая себя Джасмахин. В течение 20 лет она была вегетарианкой, а с 1993 года, то есть более 8 лет, вообще не ест никакой пищи! Она так же, как и индеец, уверяет, что питается энергией солнечного света, усваивая ее посредством праны, или «жизненного дыхания», которое, согласно верованиям индуизма, является носителем принципа жизни.

Россия в этом плане не является исключением, она также богата феноменальными личностями. Корреспондент «Интерфакс ВРЕМЯ» познакомилась с исследователем Александром КОМАРОВЫМ, который разработал собственную методику воздержания от пищи через желудок и в течение двух лет принимал лишь по 100 граммов еды раз в четыре дня. При этом А.Комаров совершенно не выглядит истощенным, изможденным или чрезмерно худым. По его словам, он отлично себя чувствует и полон сил.

- Александр Викторович, не противоречит ли физиологии человека воздержание от обычной пищи?

- Никтоим образом. Наоборот, то, в каких количествах ест современный человек, чуждо его физиологии. У человека существует три вида питания: через кожу, легкие и желудок. В настоящее время основным видом питания является принятие пищи через желудок, затем питание через легкие и только на последнем месте - питание через кожу. Но это в корне неверно. Основным видом питания человека с древних времен было усвоение пищи или вещества извне через кожный покров, дополнительно - через легкие и только в последнюю очередь - через желудок.

Сравните людей, которые едят очень мало и очень много. Хорошо известно, что у обжор органы пищеварительного тракта сильно растягиваются, утолщаются и деформируются. Но несмотря на все обилие съеденного, организмом усваивается только около 1,5 проц. употребленной пищи, остальная часть выводится в виде фекалий или представляет собой шлаки, которые оседают в организме. У «малоежек» органы пищеварения уменьшаются, становятся более прямыми, и съеденная пища удаляется из кишечника уже через 15-20 минут. На самом деле человек должен принимать пищу через желудок в очень небольших количествах, и можно добиться, чтобы все ее количество полностью усваивалось организмом.

- Что представляет собой питание через легкие и кожу?

- Питание через легкие - это поглощение веществ из воздуха, необходимых для очищения нашего организма. Так как через желудок мы вносим много чужеродных веществ, то система организма пытается их удалить. Вдыхаемый кислород попадает в кровь и «сжигает» ненужные вещества, а их «трупники» удаляются благодаря красным кровяным тельцам, вырабатываемым спинным мозгом. Если бы организм был абсолютно

свободным от шлаков, то в идеале производство красных телец совсем прекратилось, а кровь человека представляла собой только лимфу, которая имеет голубоватый цвет.

Питание через кожу, так или иначе, происходит и у современного человека-обжоры, только зна-

ного существования человека?

- Солнечный свет и свет далеких звезд сам по себе несет системы из парных элементарных частиц (парапозитроний и ортопозитроний). Эти частицы могут войти в резонанс с частицами клеток организма и образовывать все химические элементы, необходимые для питания человека. То есть «фабрика» существует в самом человеке, в клетках его кожи.

В целом во Вселенной существует один вид питания. Это перераспределение вещества или энергии. Все системы, имеющие более высокую энергетику, поглощают системы с низкой энергетикой и тем самым увеличивают свою массу и энергию. Так и человек. Либо он поглощает энергию и развивается, либо теряет ее и погибает. Происходит естественный отбор, и выживает сильнейший. Человек, как и все живые и неживые системы окружающего нас мира, может развиваться только с помощью питания. Без прироста массы или энергии не может быть развития систем.

- Большинство людей стремятся к уменьшению своего веса. Но чтобы активно жить, нужна энергия, которая напрямую связана с массой тела.

- Человек, как любая живая система Вселенной, является универсальной системой, которая в определенные моменты может быть закрытой или открытой. Действительно, без прироста энергии любая система рано или поздно распадется. Поэтому при применении различных методик вопрос должен стоять не об уменьшении веса человека, а об уменьшении объема его физического тела (при сохранении веса и соответственно энергии). Поэтому мы, «солнцееды», не похожи на недоедающих людей. Резко сбросить свой вес - это означает «выкинуть» свою энергетику. Тело человека должно быть не рыхлым, а плотным, как тело маленького ребенка.

- При изменении режима питания происходит разбалансировка внутренних систем человека, не приведет ли это к болезни?

- При правильном, плавном, ненасильственном переходе на другой режим питания разбалансировки не происходит. Когда мы чувствуем боль, болезнь, мы ощущаем разность потенциалов двух систем клеток организма, то есть неравномерность распределения энергии между ними. При питании энергией света через кожные покровы энергетика, наоборот, выравнивается.

Кстати, вспомним йогов и всех, кто занимается лечением по восточным методикам на основе повышения энергетики чакр. По статистике, абсолютно все эти люди умирают от онкологических заболеваний. Почему это происходит? Чакры - узлы с повышенной энергетикой - физиологически находятся в организме человека. В чакрах и так высокая энергетика (в их областях сгущаются кровеносные сосуды и нервные окончания), а люди с помощью различных методик еще больше увеличивают ее. Если разница потенциалов между определенными клетками достигнет 75 проц., то начинается образование раковых клеток. Для лечения рака используют как массаж, так и облучение, повышающие энергетику клеток. Но облучать необходимо не просто большую область, а соседние, здоровые клетки, чтобы подпитать их, то есть выравнять энергетику, уменьшить потенциал между больным и здоровым. Тогда большие клетки смогут перейти барьер и отдать свои «силы» другим клеткам, то есть рассосаться.

Кстати, ведущий индийский невролог Судрих Шах, наблюдавший за состоянием здоровья голодающего инженера Манега, не исключает, что в процессе подобной адаптации организма активизируется лобная доля мозга, которая, видимо, ответственна за парапсихическую активность. При этом все остальные участки мозга, в том числе гипоталамус, гипофиз, продолговатый мозг, не претерпевают никаких-либо изменений.

- Как можно объяснить, что солнечный свет несет в себе все необходимые вещества для актив-

На рисунке изображена модель нейронов головного мозга, в центре - нейрон с наибольшей энергетикой, он увеличен, возбужден. В такой ситуации человек испытывает болезненные ощущения в определенной области тела. Так и с любыми другими клетками организма. Необходимо выравнивание, сглаживание, общее увеличение энергетики. И кожное питание - один из способов сделать тело здоровым, чистым и сильным.

- Любим ли человек способен стать «солнцеедом»?

- Чисто физиологически - да. Если человек имеет сильное желание, мощный импульс к действию, то он сможет ограничить себя в принятии еды через желудок и перейти на изначальный, естественный для homo sapiens режим питания. Не думайте, что «солнцееды» - это что-то сверхординарное. Австралийка Джасмахин выпустила книгу о своем опыте по переходу на питание солнечным светом. Число ее сторонников сейчас достигает нескольких тысяч человек. Методика не является мучительной для человека, организм хочет вернуться к естественному питанию и сам будет подкашивать, когда и что следует есть и когда воздержаться от пищи.

- Но в развитых цивилизованных странах кулинария всегда была частью культуры. Переход на солнечное питание приведет к исчезновению многих замечательных традиций.

- Нет, это скорее возврат к старой культуре на новом витке развития. Вспомните Эдем, Райский сад и то яблоко раздора, которое привело человечество к его нынешнему состоянию. Человек за прошедшее время только деградировал, уходя все дальше и дальше от нормального состояния, возвращаясь к нему лишь в мечтах. А кулинария в разные времена действительно являлась частью культуры и изменялась вместе с деградацией общества. Значение всех действий в приготовлении пищи и ее приеме в давние времена имело другой смысл. Приготовление пищи по особым правилам поднимало ее энергетику до более высокого уровня. Создание обстановки для приема пищи - это также поднятие энергетики и настройка человека на прием пищи. Молитва перед едой - не что иное, как концентрация человека. Чем выше концентрация, тем выше усвояемость пищи.

В древние времена люди ели в очень небольших количествах и для полного усвоения отводилось значительно больше времени, чем сейчас. Люди многих древних культур наслаждались процессом трапезы, слабые алкогольные напитки еще более способствовали поднятию энергетики. А сейчас это скорее напоминает заглатывание на ходу огромного количества вещества, совершенно не пригодного для человека, которое снижает энергетику и приводит к преждевременной смерти. Последующее опорожнение есть показатель перегруженных систем, избытка объема съеденного. Поэтому ограничение питания через желудок естественно ведет к увеличению продолжительности жизни. Многочисленные эксперименты различных научных центров по всему миру подтверждают это даже при просто ограниченном питании. Так что выбирайте, каждый человек имеет тот возраст, который заслуживает!

Елена НИКИФОРОВА.

По материалам «Интерфакс-Время» на сайте [http://www.livingonlight.org/EN/ambolight/hira\\_ratan\\_manek.html](http://www.livingonlight.org/EN/ambolight/hira_ratan_manek.html)

Осенью этого года я с группой единомышленников из городов Тулы и Орла отправился в город Геленджик, чтобы побывать на конференции, которая проходит ежегодно в конце сентября в этом городе. А также, чтобы посетить дольмены – святыни России, о которых рассказывала Анастасия со страниц книги Владимира Мегре серии «Звенящие кедры России».

За несколько дней до нашего отъезда на одном из собраний общественной организации «Планета – наш дом» ко мне подошла единомышленница Зинаида и обратилась ко мне со странной, как мне тогда показалось, просьбой. Она просила, чтобы я, когда буду в Геленджике, подошел к дольмену ее прапапочки и передал ему привет от нее. Как оказалось, она уже давно мысленно общается с дольменом Тор, который находится в поместье Бамбаковых. Зинаида утверждала, что она является потомком Духа этого дольмена и в далеком прошлом воплощением была его любимой дочкой. Конечно, в такое мне верилось с трудом, но я решил в любом случае выполнить просьбу Зинаиды и передать привет духу дольмена, о котором говорила она. Тогда я еще не знал, какую неожиданность приготовила мне судьба.

Сам я однажды имел опыт общения с дольменом через фотографию. А было это так. На одной из читательских конференций я увидел в продаже фотографии дольменов. Особенно понравившиеся фото я купил. Как потом выяснил, это оказалось фото дольмена Мая, расположенного в хозяйстве Бамбаковых. Сам я, сколько ни пытался, не смог наладить диалог с этим дольменом через фотографию, хотя знал, что некоторые люди могут это делать.

Приехав в поселок Возрождение, что находится недалеко от Геленджика, наша группа (я, Максим, Юля, Наталья) расположилась в палаточном лагере бардов, который находится вдоль русла реки Жане недалеко от трех мощных дольменов и водопада. В лагере мы встретили очень много знакомых и друзей. Началось дружеское общение, стихи и песни бардов у костра звучали до поздней ночи. Утром, проснувшись, мы шли купаться на водопад. На пути реки Жане горные породы воздвигли как бы три природных бассейна, каждый из которых находился ниже предыдущего. Вода, следуя течению, переходила из верхнего в следующий, нижний бассейн, образуя целый каскад небольших водопадов. Освежившись ледяной речной водой, мы наслаждались божественным утром, вдыхали свежий горный воздух, заряжались бодростью. После завтрака мы ехали в Геленджик на конференцию. Там мы вновь встречались с единомышленниками и друзьями, слушали доклады, смотрели спектакль, общались в холле здания. Я организовал торговую точку и продавал кедровое масло, ложки из кедра, плоскорезы, календари, книги Владимира Мегре серии «Звенящие кедры России» и другую продукцию. А в перерыве многие участники конференции ходили купаться на море. После перерыва продолжались выступления в зале, общение, звучали песни. А вечером после конференции мы возвращались в свой лагерь, готовили ужин на костре и наслаждались наступающей ночью. Песни у общего костра продолжали звучать под звездным небом до самого

Андрею  
Сынок, сынок,  
Ну разве можно, так не гоже!  
Семью всю оставлять свою,  
Но как же так, родимый,  
Ведь говорил ты: «Я люблю!»  
Не бойся трудностей,  
Смири гордыню,  
Прими судьбу ты не ропща.  
Я Дух! Я вечность, но ты силен,  
Ответственным будь! Любя.

## В Дар Тебе ИЛИ Подарок через десять тысяч лет

После этих строк волосы у меня на макушке зашевелились, и я почувствовал энергию. А это верный знак того, что ответ попал в точку. Я послушал совет духа дольмена, не стал разводиться, взял ответственность на себя. Постепенно отношения в семье стали налаживаться, мы купили квартиру и живем теперь отдельно от родителей.

Помня свой первый опыт общения с дольменом Тор, который находится в поместье Бамбаковых. Зинаида утверждала, что она является потомком Духа этого дольмена и в далеком прошлом воплощением была его любимой дочкой. Конечно, в такое мне верилось с трудом, но я решил в любом случае выполнить просьбу Зинаиды и передать привет духу дольмена, о котором говорила она. Тогда я еще не знал, какую неожиданность приготовила мне судьба.

Приехав в поселок Возрождение, что находится недалеко от Геленджика, наша группа (я, Максим, Юля, Наталья) расположилась в палаточном лагере бардов, который находится вдоль русла реки Жане недалеко от трех мощных дольменов и водопада. В лагере мы встретили очень много знакомых и друзей. Началось дружеское общение, стихи и песни бардов у костра звучали до поздней ночи. Утром, проснувшись, мы шли купаться на водопад. На пути реки Жане горные породы воздвигли как бы три природных бассейна, каждый из которых находился ниже предыдущего. Вода, следуя течению, переходила из верхнего в следующий, нижний бассейн, образуя целый каскад небольших водопадов. Освежившись ледяной речной водой, мы наслаждались божественным утром, вдыхали свежий горный воздух, заряжались бодростью. После завтрака мы ехали в Геленджик на конференцию. Там мы вновь встречались с единомышленниками и друзьями, слушали доклады, смотрели спектакль, общались в холле здания. Я организовал торговую точку и продавал кедровое масло, ложки из кедра, плоскорезы, календари, книги Владимира Мегре серии «Звенящие кедры России» и другую продукцию. А в перерыве многие участники конференции ходили купаться на море. После перерыва продолжались выступления в зале, общение, звучали песни. А вечером после конференции мы возвращались в свой лагерь, готовили ужин на костре и наслаждались наступающей ночью. Песни у общего костра продолжали звучать под звездным небом до самого

утра. Так пролетели три дня конференции. И наступил четвертый, последний день нашего пребывания на побережье Черного моря. Наша группа численностью уже в семь человек отправилась в поселок Пшада, чтобы посетить так называемую деревню дольменов,



которая расположена недалеко от него. По пути мы заехали в хозяйство фермера Бамбакова. Я помнил о просьбе Зинаиды, ведь именно там находится дольмен Тор, которому она просила передать привет. Подойдя к этому дольмену, я попытался вступить в контакт, мысленно разговаривал с ним, передавал ему привет от Зины, пытался услышать ответ Духа дольмена, но не мог сосредоточиться. Я зашел за дольмен, снял обувь и носки, лег на траву, расслабился и вновь пытался наладить диалог. Но все мои усилия были напрасны. Тысячи мыслей пронеслись в моей голове в это время, мешая сосредоточиться. И я так и не смог уловить ответ дольмена.

И все же я выполнил просьбу Зинаиды как мог. Передав мысленный привет и успокоившись на этом, отправился догонять свою группу. Посетив другие дольмены и искупавшись в чудном озере с дном из голубой глины, я и Максим отправились к автомобилю, около которого нас уже поджидали друзья, чтобы продолжить путешествие.

И вот наконец поселок Пшада. Мы подъехали к самой ближней группе дольменов. Поднявшись немного по горной тропинке, мы увидели небольшой дольмен. Он был вырублен внутри огромной каменной глыбы, задняя стенка была скруглена, а верхняя плита, высеченная из другой породы, нависала немного вперед. Это был женский дольмен, его называют Сердце матери. Я в нашей группе

шел последним и, когда оказался около дольмена, увидел, что на каменном портале стоит небольшой глиняный макет какого-то дольмена. Такие сувениры я видел в продаже на конференции. Под этим маленьким дольменчиком лежала записка, в которой было написано: «В дар тебе». Я обрадовался, как ребенок, который только что нашел кем-то утерянную новую игрушку. Я взял сувенир, решив, что раз в записке так написано, то я имею полное право взять его себе. Никто из членов нашей группы такого желания не испытал. Напротив, раздали осуждающие голоса некоторых товарищей: «Положи на место, это не для тебя, как тебе не стыдно». Я даже сначала под воздействием этих слов постыдился его обратно. Потом, как маленький ребенок, который не хочет отдавать понравившуюся ему игрушку, забрал «дольменчик» обратно и решил больше с ним не расставаться.

Я сел на камень, прислонился спиной к дольмену и стал размышлять над сложившейся ситуацией. Размышляя, никак не мог понять, почему же я все-таки

взял этот сувенир. Сам я стараюсь никогда не брать чужих вещей и этому учу своих детей, потому что каждая вещь прежде всего является приёмником информации, а информация может быть разной, в том числе и негативной.

В то же время, я каким-то внутренним чутьем понимал, что этот сувенир оставлен для меня, но не осознавал это умом. Развязка ситуации не заставила себя долго ждать. В это время к дольмену подошла другая группа туристов. Они стали осматривать его, пытались вступить с ним в контакт, кто-то водил руками, пытаясь ощутить энергетику. Я закрыл глаза, хотелось наладить диалог с духом дольмена, но не смог – отвлекли посторонние люди и разные мысли, появляющиеся у меня в голове.

Вдруг ко мне подошла совершенно незнакомая мне девушка, которая приехала с другой группой и сказала: «Вы знаете, молодой человек, я чувствую, как к Вам от дольмена идет очень сильное тепло. Это скорее всего дольмен Вашей прамапочки». Трудно передать то эмоциональное состояние, которое я испытал тогда. Буря незнакомых чувств и эмоций пронеслась во мне. Возникшие сначала сомнения постепенно растаяли без следа. Ведь именно на этот вопрос я искал ответ с самого детства. Кто были мои предки, от кого произошел мой род?

Неожиданно получив ответ на самый важный вопрос в моей жизни, я сидел около дольмена своей прародительницы и плакал,

слезы сами текли из моих закрытых глаз. А ее Дух в это время находился около меня, она пыталась меня успокоить, поговорить, но я ее не слышал (об этом мне рассказала Юля, которая находилась рядом и почувствовала).

В дальнейшем, анализируя эту ситуацию, я понял, что сувенир и записка, которые я взял, предназначались только мне. Никакой другой человек их никогда бы не взял и даже не испытал бы такого желания, что и произошло с моими спутниками.

У Духа моей прамапочки нет материальных рук, но она обладает способностью общаться с частичкой души пришедшего к дольмену человека. И вот, чтобы сделать мне подарок и ответить на мой вопрос, она обратилась к душе человека, который понял то, о чем она его просила, и оставил записку и сувенир для меня. Еще ее Дух обратился к душе молодой девушки, и та подошла и объяснила мне, не видящему и не слышащему, все, что почувствовала. Спасибо, люди добрые, вам за это.

Осмотрев другие дольмены этой группы, я вернулся к дольмену своей прамапочки и возложил на каменный портал дольмена букет полевых цветов.

Приехав в Тулу, я отправился к Зинаиде, чтобы рассказать о том, что со мной произошло в Геленджике. Выслушав мой полный радости и волнения рассказ, она сказала: «Ну вот, а ты мне не верил про дольмен моего прапапочки». Конечно, в такое поверить не каждый сможет, и даже у меня внутри оставались кое-какие сомнения. И поэтому я попросил Зину, чтобы она через фото дольмена моей прамапочки узнала, о чем она мне говорит. Вот что она мне написала:

*Что сыну передать сегодня  
Мою любовь и нежность  
Сыночку милому  
Волнения отбросит  
И спокойно имя назовет  
Взлечу я ветром мысли  
И постарюсь постепенно  
Наладить диалог  
Благодарю*

Кроме этого Зинаида назвала имя духа дольмена, называя который во время медитации, можно легче вступить в диалог.

После всего, что случилось со мной в Геленджике, мне хочется сказать всем нашим единомышленникам: **«Верьте и по вере вашей отмерится вам! Ищите и найдете!»**

Сибирская отшельница Анастасия открыла для нас неисчерпаемый клад мудрости, который хранят в себе дольмены.

Несомненно то, что некоторые из нас являются прямыми потомками тех людей, которые пожертвовали вечностью ради спасения будущих поколений своих детей, уйдя в вечную медитацию через дольмен. Наши прародители предоставили нам уникальную возможность воспользоваться их знаниями и мудростью.

Уважаемые единомышленники! Если у вас есть какие-то, казалось бы, самые неразрешимые вопросы в вашей жизни, если не видите выхода из сложившейся ситуации, обратитесь к дольмену с вопросом. Как бы вы ни обратились: через фотографию или непосредственно, ответ обязательно придет.

Если вам позволяет возможность, едьте к этим святыням. ОНИ ЖДУТ ВАС! Может быть, как и я, вы найдете дольмены своих прародителей. Найдете свои корни.

Счастья всем!

Жимерин Андрей  
г. Тула



**О Боге сейчас много рассуждений. То близких, то далёких. Написаны уж тысячи книг, издано и Библий всяких много, сколь и религий в мире нашем. И с каждой эпохой всё вновь родится новое об описании ЕГО. Но ощущений полноты как не было, так и нет. А почему?**

Давайте порассуждаем. Возможно потому, что мы не ведаем ЕГО, мы не ощущаем сей полноты. Нас библии пугают, что ослепнем, коль ЕГО мы захотим увидеть. И не желаем мы того, глаза оберегая. Вот и выходит, что мы сами не хотим увидеть Бога.

А почему в семье своей отца мы каждый день и видим, и желаем видеть? Наверное, потому, что наш отец, он – папа! Любимой из нас при этом слове сразу расцветает, любовь его он ощущает. Хоть строгость есть в ней, не так как в маминой любви, но надобна она нам, её мы тоже принимаем.

Но Бог – ОТЕЦ для всех, к тому ж совсем не строгий! И Любит ОН нас всех, но мы не понимаем, и потому не принимаем. Вот потому явить его не можем. А мы ведь – подобие ЕГО, а это значит, что он подсказку дал нам, что и он бы плоть имел, такую как у нас.

Если прислушаться к Земле, то мы услышим, как она стучит. Она ведь живая, и у неё есть сердце. Ведь каждый из нас, чтобы послушать своё сердце, не будет прикладывать фонендоскоп к ноге? Мы же слышим биение сердца в груди, вот туда и аппарат направляем. Так и с Землёй. Её вообще

можно воспринимать как одно большое сердце. Мы все как бы и живём на «сердце». Так чему удивляться, что Любовь тут с нами? Ведь сердце и только оно генерирует любовь. Может Земля и есть проекция Сердца Бога? Как вам такая мысль? Тогда всё сходится по Сотворению. И сразу всё понятно – почему Земля является центром Вселенной, как нам всегда говорили древние трактаты. Так же говорит и Анастасия. Да, многое сразу открывается. И, вообще, проще смотреть на планету, как на живую, а не как на объект с меридианами и осями. Вы же, когда смотрите на человека, то больше разглядываете его душу, а не конструкцию тела. То есть, мы стараемся смотреть так, чтоб увидеть первичное первым, а вторичное вторым. А первичное всегда невидимо, т.к. оно тонко и отражает мысль. Вот и хочется прочесть мысль. Ведь, когда Бог думал о Земле, то, неужели он строил в своём Разуме сначала меридианы и параллели? Наверняка, он заложил главный смысл назначения Земли. И этот смысл должен быть самодостаточным для реализации сути. А главное – в чём? Чтоб человек жил в любви и ни в чём не нуждался. Для этого и была задумана Земля. Значит, у Земли есть высшее предназначение, которое мы не замечаем за узким взглядом на неё. Потом, мы говорим,

что сейчас мало любви у людей. Солнце ведь светит! А оно ведь отражает энергию Любви, что от Земли к нему идёт. Тогда Что отражает наше Солнце? Откуда оно черпает этот потенциал любви, особенно, если учесть, что Земля – центр, а Солнце вращается вокруг неё и для неё? Выходит, что Земля – проекция Сердца Бога.

Ну, говорим же мы про Любовь Бога. Чем-то она должна генерироваться? И этот генератор должен быть явлен через свою проекцию? Разве это не Земля?

Не знаем мы, осознавали ли когда-нибудь все люди, что Сердце Бога есть Земля? Да то не важно! Сейчас мы больше понимаем, что так оно и есть. Земля – сердце Бога, и оно живо! И Вселенная живая, коль вместе с НИМ мы создали её. Вот так и МЫ ЯВЛЯЕМ БОГА !!! Такого – точно не бывало. И всё так просто!

Ведь Земля уже проявленная явь. Разум мы его явили через разум человека, осознанность Вселенной всю определили. А ведь всё это – основное. Теперь уже никто из нас не скажет, что Бога нет и не было ЕГО. Не будет и картинок тех бездушных, как изображали мы ЕГО. Теперь для всех нас Бог становится РЕАЛЬНЫМ и ЖИВЫМ, со всеми чувствами и ощущениями. И Это очень важно осознать всем нам. Пожалуйста, смотрите, сколько захотите, можно и на

вкус попробовать. Вот что может человек своею мыслью? Ведь, если Бог сказал, что мы – подобие его, а он нас всех явил, то, значит, и мы способны явить для себя и Мира Бога, как нашего Отца родного! Ну, раз мы – подобие, то почему бы нет! Ведь механизм один – лишь нужно осознание. Вот осознанием своим и явим миру Бога нашего. Из скромности он о себе не думал. А мы на что? Вот тою явью и проявится любовь у нас для Бога.

Вы вспомните, нам говорят, что Бог имеет много ипостасей. Что это значит? То – осознанность всё наша, тот уровень её. Вот, как осознаём мы его, так он нам и является, согласно разуму нашему. Ведь это мысль наша о Нём его проекции в Пространстве строит. А как мы чаще думаем? Аморфно. Мы чаще представляем ЕГО, как некий «сгусток», «Высший разум», который описать-то невозможно. Вот и выходит – он незрим, коль разум наш столь «бедный» образ создаёт. А вспомните, как он представлялся пред Анастасией, то облачком, то шаром голубым, и вот предстал – ребёнком лет семи. Вот видите? Анастасия свою осознанность к Нему всю направляет так же, как и к человеку. Вот потому пред ней и образ так являлся, согласно той осознанности, какой она обладала?

Явление Бога – наша то за-

дача. И мы способны справиться все с ней.

Ведь Бог – то наш ОТЕЦ, мы – дети все его.

Вот мы, как дети, и заботиться все будем об ОТЦЕ.

Своей любовью и своей осознанностью явим мы для мира всю полноту ЕГО.

Вам не захватывает дух от этой мысли? Ну и что, что дерзкая она. А вот не скучно нам так жить, чтобы Отца не видеть своего? В ведическом периоде общались с Богом раз в три года. Но ведь и это тоже скучно. Ведь мы родителей своих всё время хотим видеть, как Адам и Ева, что видели ЕГО всегда, а здесь похоже всё на расписание. Так не должно быть. Теперь и нет такого.

Теперь ОТЕЦ наш Зрим и Ощутим Всегда.

Когда все-все люди своей осознанностью Бога «увидят», тогда и плоть свою ОН обретёт. ОН образ видит свой такой же, как и нас! И то реально. Нужно только захотеть. Ведь всё по силам нам. От наших мыслей мы и силу получаем. Ведь мысль стремится к воплощению, для этого и силы собирает во Вселенной. Нам даже голову ломать не надо – как всё будет. Нам надобно лишь пожелать всем сердцем, всей душой, всей своей любовью.

**Так пожелаем Бога мы явить!**

Наталья Ризаева.  
г. Липецк

## Кедр - дерево для детей и внуков



**Сибирский кедр** (правильное ботаническое название – сосна кедровая сибирская) – вечно зеленое хвойное дерево. Это поистине удивительное растение вобрало в себя, кажется, все мыслимые полезные качества: декоративность и целебность, зимостойкость и долговечность. Главное богатство сибирского кедра – его орехи. Собранные под Ленинградом, они содержали 61% жира, 20% белков, 12% углеводов. Заметьте, это орехи, выросшие на северо-западе страны, где погода капризна. Орехи очень вкусные, питательные и целебные. Еще академик П. С. Паллас 200 лет назад писал: «В Швейцарии употребляют кедровые орехи в аптеках; из них делают молоко, которое прописывают в грудных болезнях...», утверждая, что они с пользой были употреблены чахоточными людьми».

Кедровые орехи содержат витамин А (витамин роста), витамины группы В (противоневротический), которые улучшают сердечную деятельность и вообще необходимы для нормальной деятельности нервной системы. Особенно много в них витамина Е (токоферол, что в переводе с греческого – «несу потомство»). Недаром в годы хороших урожаев кедра значительно возрастает плодовитость соболя, белок. Медики утверждают, что кедровые орехи содержат вещества, способствующие улучшению состава крови, предупреждающие туберкулез, малокровие.

Смола кедра – живица – обладает бальзамирующими свойствами. С давних пор жители Сибири и Урала применяли ее для лечения гнойных ран, порезов, ожогов. Во время Великой Отечественной войны кедровую живицу успешно применяли в госпиталях для лече-

ния раненых воинов. Она предохраняла раны от заражения, останавливала гангренозные процессы.

Хвоя богата витамином С, каротином. В ней много кальция, калия, фосфора, марганца, железа, меди, кобальта.

Ценна и древесина кедра. Поскольку она обладает бактерицидными свойствами, в шкафах, сделанных из кедровой древесины, не заводится моль. Древесину используют для изготовления около 10 тысяч разных изделий (карандашные палочки, аккумуляторный шпон, мебель, музыкальные инструменты).

Дерево красиво своим зеленым нарядом в любое время года. Высоки и антимикробные свойства кедровников. Воздух в его насаждениях практически стерилен.

Сибирский кедр давно разводят в нашей стране. Успешно растут кедровые саженцы в Подмосковье, под Ленинградом, Ярославлем; возраст некоторых из них превышает 100 – 200 лет, они успешно цветут, плодоносят и дают зрелые семена даже в Заполярье. Много кедров посажено садоводами – любителями на приусадебных участках и в коллективных садах.

При разведении сибирского кедра необходимо учитывать, что он не может расти на сухих песчаных местах, а предпочитает супесчаные или суглинистые сырые плодородные почвы.

Размножают его вегетативным путем, прививкой черенка на сосну обыкновенную, но в основном семенами. Когда только – только выбиваются из почвы нежные, еще неокрепшие всходы – их сразу же склеивают птицами (в основном воронами). Поэтому растения приходится выращивать под полиэтиленовой пленкой.

Хорошие результаты получают при осеннем посеве се-

мян. Для этого в конце сентября – начале октября, то есть за месяц до заморозания почвы, семена высевают в подготовленные гряды и для защиты от мышевидных грызунов накрывают их еловыми ветками. А весной следующего года семена дают дружные всходы.

При посеве весной семена сибирского кедра требуют обязательной стратификации. Для этого их замачивают и держат в теплой воде (25 – 30°) в течение 4-6 суток. Через каждые 1 – 2 дня воду меняют. Потом семена перемешивают с хорошо промытым речным песком или торфяной крошкой и выдерживают при комнатной температуре. Смесь периодически перемешивают и увлажняют. При такой стратификации семена наклеиваются через 50 – 60 дней. Наклюнувшиеся семена выносят на холод и хранят до посева при температуре, близкой к 0°.

Весной посев проводят в конце апреля – начале мая (в зависимости от погодных условий). На 1 м<sup>2</sup> можно высеять от 50 до 300 г. семян. Глубина их заделки 3 – 4 см. Полиэтиленовую пленку, предохраняющую семена и всходы от

птиц, снимают только после того, как опадет скорлупа с появившихся всходов.

При загущенных посевах всходы пикируют. Как только появляются ростки в виде изогнутого колена, их выкапывают, сортируют, подрезают корешки и сажают под колыхок на гряды на ту же глубину, на которой они были. Схема посадки 20x20 см или 20x10 см. Можно пикировать сеянцы и на второй год после всходов. При соблюдении агротехники приживаемость сеянцев кедра после пикировки бывает очень высокой – до 95%. Через 2-3 года после пикировки получается хороший посадочный материал с развитой корневой системой, что способствует лучшей приживаемости сеянцев после пересадки на новое место.

Сажайте сибирский кедр! Он заслуживает того, чтобы его разводили и в центральных районах европейской части России, и на северо-западе.

М. Игнатенко, кандидат биологических наук, заслуженный лесовод РСФСР, г. Ленинград.



# ПРОСЬБЫ К ВРАЧАМ И СЁСТРАМ РОДИЛЬНОГО ДОМА

В наших «Просьбах...» нет ничего нового, непроверенного, опасного. Они направлены лишь на восстановление отработанной природой и людьми экологически целесообразного порядка.

Мы настаиваем на немедленной отмене существующих инструкций родильным домам, так как считаем, что только просвещение и рост экологического сознания родителей и педиатров приведут к изменению существующих правил.

Но родители могут требовать возвращения матери священных прав, дарованных ей природой: кормить ребёнка грудью, быть с ним постоянно рядом и обращаться с ним так, как подсказывает ей сердце. И пусть каждая женщина, осознавшая это право и вернувшая себе достоинство Матери, стряхнёт с себя рабскую покорность бюрократическим инструкциям и встанет на защиту здоровья и счастья своих детей.

**НЕ ПРОВОДИТЬ подготовку к родам (клизму, бритье, обмывание).** «Эти процедуры широко распространены, хотя научное исследование показало, что они бесполезны и являются для женщины источником дискомфорта и унижения...» Уже в 7 из 10 обследованных стран... имеются больницы, где проводится эксперимент по прекращению этих процедур.

**НЕ ДЕЛАТЬ никаких инъекций.** Местная анестезия, широко практикуемая в родильных домах (диапазон применения — от 0 до 80 процентов), даже при нормальном течении родов губит материнский инстинкт и вредно действует на ребенка.

Искусственное вызывание родов с помощью лекарств (родовозбуждение) — вопрос наиболее спорный. «В научной литературе встречаются данные об исследованиях, в которых роды, вызванные с помощью лекарственных средств, ассоциируются с увеличенными показателями преждевременных родов — внутриутробным дистрессом, желтухой и инфекциями матери... а также с высоким процентом оперативного вмешательства». Так называемая переносимость — вполне естественное явление до 4-5 недель и не требует медицинского вмешательства.

**ПОЗВОЛИТЬ РОЖЕНИЦЕ двигаться при родах по ее желанию.** «Роженицы всегда принимали в какой-то степени вертикальное положение, — сидя, сидя на корточках, стоя, сидя на коленях мужа. Если роженица может двигаться и принимать такое положение, какое хочет, роды проходят быстрее и схватки бывают более эффективными». В таком положении потугам помогает сила тяжести (вес ребенка), и в шести европейских странах уже разработаны специальные стулья для родов, а женщинам предоставлена возможность выбирать положение при родах. Ещё в прошлом веке в Голландии такой стул был в приданом невесты. Принятое сейчас положение роженицы — лежа на спине — создает удобства только акушеру для наблюдения и манипуляций.

**НЕ НАКЛАДЫВАТЬ ЗАЖИМЫ и не перевязывать пуповину до прекращения в ней пульсации крови.** Это важно и для предупреждения кровотечения. Необходимо положить ребенка на грудь матери и подождать 5-7 минут, чтобы он забрал из плаценты всю свою кровь (100—150 миллилитров). Это уменьшает опасность гипоксии (недостатка кислорода), ребёнок продолжает получать кровь из плаценты, и мы не мешаем естественному порядку течения родов. Есть народы, у которых принято перевязывать пуповину только после выхода последа. Странно, что это правило упомянуто лишь в некоторых справочниках акушера и не стало обязательным требованием в родильных домах.

**ПРИЛОЖИТЬ новорожденного к материнской груди сразу после родов и с этого момента начинать кормление грудью.** Сделать это лучше даже до разрезания пуповины и выхода последа. Ребёнку дать сосать обе груди (по 10—15 минут). Физиологически зрелый ребенок начинает сосать сразу и хорошо, а максимальное проявление сосательного рефлекса приходится на время 30-60 минут после

рождения. Позднее он значительно слабеет. Хорошо, если мать сама приложит голенького младенца к груди.

Эти удивительные минуты близости (контакт «кожа к коже» и сосание груди) являются естественным, очень сильным, и совершенно необходимым биологическим сигналом материнскому организму о полном благополучии и накладывают неизгладимый след на всю будущую жизнь, рождая у женщины и ребёнка сильную взаимную привязанность. Позже этот эффект получить не удаётся, а компенсировать его потерю значительно труднее. Почти все матери-одиночки во Франции, обычно оставлявшие детей в роддомах, не смогли этого сделать в очередной раз, когда новорожденных сразу после рождения прикладывали к их груди. Исключения из этого правила встречались крайне редко.

Раннее, а точнее, своевременное прикладывание к груди необходимо прежде всего для здоровья матери и ребёнка и для стимуляции процесса молокообразования. В результате этого:

- у роженицы ускоряются послеродовые процессы — сокращается матка, быстрее и полнее отделяется послед, ощущается прилив сил, останавливается кровотечение, даже если введение коагулянтов (средств, вызывающих свертывание крови) не даёт эффекта;

- нормализуется процесс молокообразования, молоко приходит, вовремя, ребёнку всегда хватает его, и стимулируется незавершённое во время беременности созревание молочных желез. Короче, раннее прикладывание делает молочными всех мам, а новорожденным даёт полную гарантию естественного вскармливания и того, что они не попадут в категорию ленивых сосунов;

- у матери резко снижается вероятность заболеть маститом (воспаление грудных желез, довольно распространённое сейчас), так как ребёнок при сосании смазывает соски матери молозивом, содержащим повышенное количество иммунобиологических компонентов (лизоцим, иммуноглобулины), и не повреждает грудь, как это может быть при сцеживании;

- у ребёнка хорошо начинает работать кишечник, так как в молозиве содержатся ацидофильные палочки, необходимые для переваривания молока, и вещества, способствующие удалению мекония (первородного кала). Малое количество молозива в первые кормления ребенка позволяет его желудку постепенно адаптироваться к новой пище, что совершенно нормализует пищеварение;

- одно из наиболее важных последствий раннего прикладывания к груди — резкое снижение вероятности появления диатеза (в несколько раз).

Смирнова В. А.: «Шестеро наших детей страдали от диатеза (их поздно принесли матери для первого кормления — через 12-24 и даже 72 часа после рождения), а у седьмой, Любы, не было никаких признаков его. По совету профессора И. А. Аршавского, открывшего основную причину роста числа «золотушных» детей, девочку рано приложили к груди.

Зная этот «секрет», мы добились, что всех внучат прикладывали к груди рано. Результат: из девяти малышей только у одного появился диатез».

- ребенок может не болеть инфекционными болезнями, пока мать кормит его грудью, так как в молозиве особенно много веществ, повышающих иммунные силы организма.

Все эти последствия раннего прикладывания новорожденного к груди совершенно естественны. Первой пищей ребенка и должны быть только капли молозива из груди матери. В этих каплях, состав которых непрерывно меняется, есть всё и в необходимом для новорожденного количестве, и ничто не может их заменить, не нанося ему вреда. Поэтому нельзя ни пропускать,

эти первые кормления, ни давать ребёнку что-либо иное (глюкозу, донорское молоко).

«Во многих зарубежных странах принято осуществлять первое прикладывание ещё в родильной комнате, буквально через 20-30 минут после рождения ребёнка», — сообщается в «Справочнике по детской диететике» под ред. М. М. Воронцова и А. В. Мазурина (Л., 1980. С. 71). По наблюдениям биологов, почти у всех крупных млекопитающих детёныш начинает сосать молоко через 15-20 минут после рождения. В ветеринарии выдаивание молока «не позже часа после отёла и выпойка его теленку» определено Ветеринарным законодательством.



**ПРОВОДИТЬ экспресс-диагностику физиологической зрелости новорожденного по шкале Апгар-Аршавского** (сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлекс). Не ограничиваться измерением роста и веса новорожденного, а провести экспресс-диагностику и сообщить её результаты родителям. Зрелый ребёнок получает 8—10 баллов. Если он родился физиологически зрелым, то не имеет значения, длилась ли беременность (40 или 320 дней).

**НЕ УДАЛЯТЬ ПЕРВОРОДНУЮ смазку с кожи ребёнка в течение первых суток**, так как в ней содержатся полезные вещества, всасывающиеся в кожу.

**НЕ ЗАКАПЫВАТЬ В ГЛАЗА новорожденному ни раствор ляписа, ни сульфацил натрия, если для этого нет показаний.**

Это часто вызывает конъюнктивит у ребенка (особенно ляпис — до 80 процентов случаев); другие побочные действия не изучались.

**НЕ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ БЦЖ, если для этого нет показаний.** По истечении инкубационного периода возможны диспепсические явления, а позже прививочный туберкулёз, требующий лечения (до 4-6 процентов случаев). Видимо, пора сравнить количество инфицированных естественно и поставленным и тогда решить вопрос, целесообразно ли делать эту прививку вообще. Туберкулез, по моим данным, у нас уже редкость.

**НЕ СМАЗЫВАТЬ СОСКИ матери зелёной и не протирать раствором борной кислоты** (она вредна для ребёнка). Эффективная профилактика маститов — раннее начало кормления грудью, минимум сцеживаний и хорошее психоэмоциональное состояние матери, внимание мужа, родных, старших детей. Молозиво богато природными антибиотиками, и они предохраняют сосок и грудь матери от мастита лучше всех других средств. А матери после кормления оставлять на несколько минут соски на воздухе, чтобы они обсохли.

**НИЧЕГО НЕ ДАВАТЬ РЕБЁНКУ из бутылки с соской в первые 10—15 дней (глюкозу, донорское молоко, смеси).** Особенно плохо, если резиновая соска попадает в ротик ново-

рожденного раньше материнской груди, тогда срабатывает явление импринтинга (впечатывание), и резиновый эрзац он принимает за норму жизни. Почувствовав, насколько легче сосать из бутылки, он быстро становится ленивым сосуном, а затем и «искусственным». Избыток глюкозы нарушает становление углеводного обмена в организме, а смеси угнетают развитие человеческой микрофлоры в кишечнике (бифидусфлоры).

**КОРМИТЬ РЕБЁНКА не по режиму, а по его требованию.**

Система «мать-дитя» является саморегулирующейся, процессы взаимосвязи продолжают в ней идти синхронно, как это было всё время до рождения, состав молока изменяется в соответствии с потребностями ребёнка, оно является для него зрелым в любую минуту.

Как и во всём животном мире, действует закон: молока кормить его и ночью, обязательно предлагать обе груди в каждое кормление и не смущаться, что кормлений получается до десяти и более. Естественно предоставить ребёнку сначала максимум свободы, а после двух месяцев установить режим, удобный и для мамы. Вот тогда можно делать и ночной перерыв в кормлении, переходить к пяти-, четырёх- и даже к трехразовому питанию.

**КОРМИТЬ РЕБЕНКА голеньким.** Пусть мать выберет для себя самый удобный вариант (сидя или лежа и даже наклоняясь над ним сверху, как делали раньше женщины у многих народов), а малыш будет получать воздушные ванны несколько раз в сутки по 15-20 минут. Это включает в работу терморегуляторы организма и предупреждает опрелости.

Не следует торопиться вкладывать сосок ему в ротик — пусть поищет, проявит «активную жизненную позицию». Не стоит волноваться, если в этот раз пососал мало, — в следующий раз, проголодавшись, он высосет больше. Никаких норм кормления не устанавливать.

**НЕ УНОСИТЬ НАДОЛГО (более чем на 30 минут) ребёнка от матери для осмотра и измерения**, чтобы он не страдал от госпитализма, то есть не создавать ситуаций для психической депривации (отчуждения, духовного голодания). В этом отношении самой жуткой является система палат для новорожденных. Здесь обрываются все нити, связывающие мать и ребенка: мать не видит, не слышит, не чувствует дитя и, естественно, находится поэтому в тревожном состоянии, а ребёнок в это же время в состоянии самом беззащитном. Короткие встречи для кормления позволяют только питать младенца, но не компенсируют вреда, наносимого расставанием с матерью на многие часы и дни в этом самом чувствительном возрасте.

**ПОМЕСТИТЬ РЕБЁНКА вместе с матерью** (лучше в отдельной палате или поставить его кроватку рядом с материнской). Мать всегда должна помнить: чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в физическом и биоэнергетическом контакте с ней. Если ребёнок плохо спит ночью, матери надо взять его к себе в постель.

Особенно важен для ребёнка тесный биоэнергетический контакт с матерью, когда он болен или ослаблен. Насколько успешнее шло бы лечение младенцев, если бы педиатры считались с этой закономерностью и не разлучали дитя с матерью во время лечения.

**ЗАПУСТИТЬ терморегулирующие функции организма ребенка.** Можно рекомендовать матери произвести трехкратное погружение ребёнка в холодную воду (6—12°C). Погружение делать полным (так, чтобы головка уходила под воду последней и лицом вниз), коротким (на 0,5—1 се-

кунду), с интервалом между погружениями в 3-4 вдоха ребенка. Резкий крик после первого погружения нормален, длительный сон после процедуры (до 5-8 часов) тоже. Наилучшее время для этого первый-второй день после рождения, то есть «в период наивысших адаптивных возможностей ребёнка», по мнению И. А. Аршавского. В дальнейшем не забывать, что терморегулирующие функции надо всегда поддерживать в рабочем состоянии, так как всякая закалка сохраняется у ребёнка не более недели, если её не продолжать.

**ПОДМЫВАТЬ РЕБЁНКА при необходимости только холодной водой (прямо из-под крана).** Это включает каждый раз терморегулирующие функции организма в работу. Может быть, эта более мягкая мера, чем окунание в холодную воду, подведёт родителей и медицинских работников к пониманию необходимости обряда «запуска» терморегулирующих функций.

**УЧИТЬ РЕБЁНКА гигиеническим навыкам со дня рождения.** Так делается у народов Индии и многих стран Африки. Для этого мама должна не смиряться со стиркой пелёнок на 6-8 месяцев, а держать ребёнка над тазиком или раковиной, если он проснулся сухим, а также после еды или питья воды и подкреплять рефлекс опорожнения мочевого пузыря наградой — кратким прикладыванием к груди, например, как это делают африканки, или просто ласковым одобрителем словом.

Мать почти избавится (и тем больше, чем более внимательна и чутка она к «сигналам» малыша) от огромной работы по стирке и глажению пелёнок, а малыш не будет приобретать навыков противоестественной неопытности и неврозов, вызываемых позже энурезом (ночным недержанием мочи) и связанным с ним комплексом неполноценности. У часто подмочающих детей может даже задержаться рост мочевого пузыря, а это уже одна из реальных причин, порождающих энурез. Только в СССР более 5 миллионов детей страдало этой болезнью, а скольким из них не удалось избавиться от этой неприятности и во взрослом возрасте? Странно, что ни у одного специалиста не возникает мысль, что столько страданий порождает их «ученый» совет смириться со стиркой пелёнок.

**ЗАВОРАЧИВАТЬ РЕБЁНКА в пелёнки только для сна, оставляя его в распашонке или голеньким во время бодрствования.** Во время сна температура под пелёнкой должна быть комфортной — 32-34°C. Но избегать перегревания!

В комнате в одеяло не заворачивать, чтобы не вызвать потницу, опрелости и другие неприятности. Оптимальная температура в комнате 17—19°C.

Эта наша рекомендация противоречит не только медицинским нормам, но и бытовым обычаям, принятым у нас почти повсеместно. Люди не подозревают даже, что ребёнок «спроектирован» природой для жизни в голеньком виде, и не только в современной квартире, но и в значительно более суровых условиях.

**ПОЗВОЛИТЬ ПРИСУТСТВОВАТЬ при родах мужу, родственникам или подруге, если женщина просит об этом.** Присутствие близкого человека даёт очень нужную в эти часы психологическую поддержку, облегчает обязанности персонала родильного дома. Уже в десяти странах Европы эта ценная практика находит применение и постепенно охватывает всё большее число больниц. А если бы мы учитывали, как благотворно это может повлиять на отца, на его отношение и чувства к жене и ребёнку, то давно пошли бы навстречу желаниям матерей.

**СВЕСТИ К МИНИМУМУ пребывание матери и новорожденного в родильном доме** (до 24 часов и менее), если их состояние это позволяет, а точнее, сделать всё, чтобы их состояние было таковым.



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Всё это происходило в минувшую среду в Агеевке, деревне Орловского района, что в четырёх километрах от Шахово (это если по прямой. А если петлять в объезд оврага по проселку, то все семь наберутся). Но дождей не было, дорога сухая, и мы без приключений добрались до места. По обеим сторонам дороги сначала колосились поля, цвела гречиха, а дальше пошла «васильковые, незабудковые и ромашковые поля». Казалось бы, совсем близко от города, двадцать минут от трассы, а как будто в другую

страну попал.

Дети здесь крепкие, румяные, улыбающиеся и все заняты каким-то делом. Поскольку вечером намечается праздник «День земли», они готовят костюмы и номера, репетируют притчу, инсценировка которой станет частью праз-

мама Наташа второй год ездят в Агеевку. Живут пока в палатке. Мечтают иметь здесь родовое поместье. Николай Алексеевич Миных — пенсионер. Он с дочкой Надей впервые приехали в деревню, восхищены увиденным и мечтают здесь поселиться. А вот и зна-

Анатолевича Приходько. Борис удивил меня тем, что продемонстрировал ранее не виданную мною печку «булерьян» (честно говоря, не уверена, что правильно записала название). Придуманная канадцами, изготовленная в Туле, печка работает на дровах. Одна зак-

в этой деревне) и идут переодеться.

У многих людей, желающих найти малую родину, обосновать Родовое поместье здесь, в Агеевке, нету пока ни дома, ни даже шалаша. Некоторые случайно набрали в Интернете на сайт «Радуги» и приехали просто по наитию. Я встречала среди приезжих москвичей, архангелогородцев, украинцев и даже гостей из германии.

— Что пришло к вам сюда? — спрашиваю у москвички Вероники.

— Не знаю, что именно, но когда я приехала в деревню, сразу поняла: что это моё, родное. Здесь я хотела бы жить.

... Сюжет притчи, который готовили показать на празднике, прост. Это своего рода вариант истории о блудном сыне. Вернувшись домой, блудный сын, хоть и стал мудрецом, понял, что потерял в странствиях гораздо больше, чем приобрёл. «Что ищешь, странник, все с собой несешь, не находишь нового, теряешь с каждым шагом». Кому-то эта философия покажется надуманной и непонятной. Но людям, живущим мечтой о Родовом поместье, эти строки близки. Для Вероники и Владимира из Москвы, для семьи из Архангельска, для семьи из удмуртии, для гостей из германии, для всех, кто хочет обрести малую родину на берегу быстрой речки Ицки.

Наталья ДЕНИСОВА.  
Фото Николая Маслова.

## День земли на пространстве любви

Мы припарковываемся вплотную к стому сена, который стоит у ворот дома на широкой деревенской улице. Улица сплошь заросла спорышем и мелкой ромашкой, колея едва просматривается. Хоть и говорили нам, что деревня заброшена и неперспективна, но к редакционной машине тут же набегали дети и взрослые. Не успели мы с водителем выбраться на травку, а нас уже пригласили на праздник, предложили испить холодной колодезной воды, позвали на речку.



дника.

А пока мы с Александром Анненковым, заместителем руко-

водителя общественной организации «Радуга», у которой здесь основная база, знакомимся с окрестностями. И сегодняшний праздник состоится не без его участия. Все встречные вежливо здороваются со мной и радостно, с объятиями и поцелуями — с Александром. Не случайно эту территорию называют «пространство любви».

Со всеми жителями знакомимся. Я еще не встречала столь открытых и отзывчивых людей. Юлия Провалова и ее

комые лица. Глазам не верю — Элеонора Сааква и Тамара Землина — люди довольно известные в художественных кругах Орловской области. Оказывается, земля позвала их именно сюда, на берега быстрой реки Ицки.

Ицка — речка капризная, но чистая, дно каменистое, вода прозрачная, в тихих заводях водится кое-какая рыбешка. Ребятишки купаются на отмели, где цветут кубышки.

Мы с Александром идем дальше, в конец деревни, где добровольцы готовят дрова для вечернего костра. Крайняя избушка принадлежит Борису, «старожилу» из новоселов. Он уже начал строить деревянный дом. Сруб привез из Калуги, все делает своими руками да при помощи коллег, в том числе руководителя «Радуги» Геннадия

*Вводим традицию. Едешь в гости к друзьям в Родовое поместье, возьми с собой семена и саженцы*



ладка дров способна обогревать помещение площадью 30—35 кв. метров в течение 10—12 часов. В сарае у Бориса жуёт траву смиренная лошадка — Малышка. На ней в любую погоду можно добраться до Шахово, привезти, что нужно.

А в деревне тем временем подготовка к празднику достигла пика. Марина и дочка, приезжие из Архангельска вместе с Анатолием, заканчивают ремонтировать кровлю сарая (они первые купили дом

приобрел. «Что ищешь, странник, все с собой несешь, не находишь нового, теряешь с каждым шагом». Кому-то эта философия покажется надуманной и непонятной. Но людям, живущим мечтой о Родовом поместье, эти строки близки. Для Вероники и Владимира из Москвы, для семьи из Архангельска, для семьи из удмуртии, для гостей из германии, для всех, кто хочет обрести малую родину на берегу быстрой речки Ицки.

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ – ЭТО...

О культуре питания можно говорить лишь понимая неразрывную взаимную связь человека и многообразия окружающих его миров, созданных природой.

Интересное слово культуРА. Так и хочется сказать: культ УРов. А может быть это и правда - культ УРов? И что это за УРы такие, оставившие нам в наследие топонимику: МУРманск, АмУР, КУРск, УРюпинск, УРал, МанчжУРия. самУРаи, УРан, УРаган, УРочище, УРюк, тУР, пУРга, пУРпУР и т.д.

В нашей кроманьонской молодости людей очень высокого роста, обладающих способностью владеть космическими энергиями, а также считывать разумную космическую информацию, называли УРаи, лингвистически обозначая протокорнем УР данный дар в их именах и делах. УР - свет, т.е. У - космические знания, Р - посев разума на твердь. В своем первом значении протокорень УР как раз и символизирует материализацию триединства Разум-Энергия-Материя через вибрации звука «Р». Каждая буква и их сочетания - слогги - несут глубокую информацию о строении светотканной материи (МА, МАТЬ, МАтерия, где М - мысль, мыслить, А - Аз, начало, Бог). МА — мыслящее творящее начало, продолжение рода.

Энергетические вибрации космоса способны благодаря резонансу усиливаться в точках соприкосновения с живыми существами и людьми. Можно предположить, что существуют гра-

фические и звуковые образы-символы, обозначающие разные энергетические вибрации, идущие из космоса, о которых ведали наши далекие предки. Они использовали эти образы-символы для получения вселенских знаний, укрепления здоровья и развития интеллекта и способностей, которые сегодня мы называем экстрасенсорными. До нас дошло из глубины веков выражение «все 33 удовольствия». Оказывается, наши предки владели 33-мя степенями свободы чувствования и восприятия других миров, что нами, к сожалению, утрачено. Осталось только пять всем известных физических органов чувств, к которым можно добавить интуицию, ясновидение, яснослышание, телепатию, телекинез, телепортацию и др. способности единиц людей, обладающих сверхчувственным восприятием.

О культуре питания сегодня говорится много с одной стороны и почти ничего с другой. Предлагается множество методик и рекомендаций разного направления, а порой прямо противоположного толка: от голодания и умеренности в потреблении пищи — до полного отрицания всяких диет, советуя кушать всё подряд, что хочется организму. Однако, мало говорится обо всём человеческом эволюционном пути в единой природ-

ной системе - материи проявленной, физической и не проявленной, т.е. духовной, разумной. Именно разум человека, опираясь на глубокие знания, приводит в гармонию человека и природу. Наши далекие предки ведали, как жить правильно в окружающем многомерном мире, содержали в чистоте не только тело, но и разум, оправдывая название Homo-sapiens - человек разумный.

Начало настоящей статьи лишь на йоту приоткрывает дверь в величайшие знания о человеке, природе, космосе и о первооснове — Слове, которым творилась Вселенная.

Современной наукой и медициной уже детально изучены механизмы обмена веществ в организме человека. Мы должны знать, что желудок - это реактор, преобразующий энергию пищи в энергию жизнедеятельности организма человека. Что мы в него положим - такого качества энергию и получим. Если положим искусственные пищевые композиции — изменим энергетическую и биологическую природную основу клетки, нарушим экосистему сообщества клеток, а это - болезнь. И наоборот, полноценные «живые» продукты, особенно растительные, обеспечивают гармонию внутриклеточных обменных процессов, позволяя

каждой здоровой, не загруженной шлаками клетке улавливать тонкие вибрации и энергии космоса, обеспечивая хорошее здоровье, настроение, работоспособность.

Одним из продуктов, который гармонизирует клетки организма и стабилизирует их работу, является мёд, а так же композиции на его основе с пчелопродуктами. Потребляя в пищу сахар, люди не задумываются, что это сложная комбинация полисахаридов, на расщепление которых организму требуются накопленные в резерве витамины. Но витамины нужны и для расщепления других веществ - белков, жиров и т.д. Нерасщепленные продукты преобразуются в шлаки и соли, поэтому происходят определенные сбои в работе организма и его перестройка на нездоровый лад. Понадобятся длительный пост, либо грамотная очистка от шлаков, чтобы привести клетки в норму. Поэтому диетологами рекомендуется использовать в пищу только живые, здоровые продукты.

Регулярное употребление в пищу натурального меда и композиций на его основе дает клеткам необходимую энергию, не перегружая их ненужными веществами. Мед активно принимает участие в обмене веществ, к тому же капля нектара несет в себе информацию об энергии звезд, солнца, ветра, дождя - все, что впитал в себя цветок, давший нектар. О пользе цветочной пыльцы много говорится и пишется. Она - полезна!

Как известно, мед является прекрасным природным консервантом, обладает бактерицидными

свойствами. Это позволило разработать на его основе целую гамму пищевых и оздоровительных пчелопродуктов, таких как апитонус, апиток и др.

Не лишним было бы сказать, что сегодня реальный рынок России насыщен сомнительного качества импортными пчелопродуктами и препаратами на их основе, к тому же дорогими. Уверен, что это явление временное, так как выросла конкурентоспособность отечественных продуктов, лучших по качеству и полезным свойствам.

Культура питания — это, прежде всего гармония с природой, позволяющая достичь здоровья и долголетия, продолжить свой род, а значит и род человеческий для дальнейшей эволюции. Мы должны быть лучше родителей, дети — лучше нас, внуки — лучше детей и так бесконечно, «сжигая» в себе и в окружении злое, корыстное, завистливое и лукавое. Восходить - это жить, ощущая единство и гармонию с окружающим миром, радоваться жизни каждой клеточкой своего существа, творить и сеять добро, дарить и с благодарностью принимать любовь. Человек должен жить всегда!

Пусть не ужалит Вас пчела.  
Здоровья и счастья Вам!

Сергей Соколовский,  
директор Краснополянского  
пчеловодства, доктор с/х наук,  
академик МАРЕ.

**Описание**

Печи работают по принципу газогенерации, что обеспечивает экономное расходование топлива. Одной закладки топлива в печь хватает на 6-10 часов работы (время работы зависит от мощности печи, объема топки и вида топлива). Это дает Вам возможность заниматься своими делами и забыть о постоянном подкладывании дров, как в обычной печке. Вам не обязательно будет вставать ночью чтобы подкинуть дров, Вы можете спокойно спать до утра, печь будет все это время обогревать Ваше жилище.

Все печи имеют удобную верхнюю панель, используемую для приготовления пищи. Также часть моделей печей оборудованы змеевиком для нагрева воды. На задней панели печи имеются резьбовые разъемы для подключения теплоносителей.

С помощью гибких шлангов подключается бак с водой (Объем бака: 35 или 50 л). Обогревая помещение, печь в течении 30-40 минут нагреет бак 35 л до температуры 50-60 градусов.

При работе печи может быть подсоединен радиатор (один или два, в зависимости от модели печи) водяного отопления мощностью 1,5-2 кВт, а бак для воды используется в качестве расширительного. Таким образом поставив печь в одном помещении, а радиаторы в соседнем (через стенку) или на верхнем этаже, Вы получаете возможность отапливать сразу два помещения одного этажа, с обогревом верхнего за счет конвекции/радиатора воздуха.

Модель печи 2М может использоваться также как и банная печь. Для этого она комплектуется специальным кожухом для камней. Кожух устанавливается на верхнюю часть печи, в него помещается 40 кг камней. Печь переводится из режима газогенерации в обычный режим работы, с помощью открытия воздушной заслонки и шибер. После того, как все попарились, можно перевести печь опять в режим газогенерации, подложить топлива и всю ночь в бане можно ночевать с открытым окном, даже если за окном отрицательная температура.

В отличии от печей типа «Бурьян» имеются дополнительные функции:

- Приготовления пищи.
- Нагрев воды.

## Печи-газогенераторы на твердом топливе (медленного экономичного горения)

· Подключение радиаторов водяного отопления.

· Банный режим

Топливо

В качестве топлива могут использоваться:

- Дрова.
- Древесные отходы.

приготовления пищи). В нижние отверстия печь засасывает холодный воздух из отапливаемого помещения. За счет эффективной конвекции достигается быстрый прогрев всего воздуха в помещении.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ применения печей «Вологда» по сравнению с другими печами.

достаточно для непрерывного обогрева помещения в течение 8-10 часов.

При использовании в качестве топлива сучьев, щепы, опилок, соломы время работы печи на одной загрузке сокращается до 2-2,5 час. При непрерывной работе печи в течение суток расход дров составит 15 кг. За отопительный сезон (4 месяца) расход дров со-



Вологда 1

- Торф
- Бурый уголь
- Макулатура
- Картонажные изделия
- Стебли кукурузы.
- Прессованная солома.

Принцип использования печей

Первоначально необходимо открыть шибер и воздушную заслонку печи, заложить топливо. Затем топливо разжигается, как и в обычной печке. После разгорания топлива необходимо прикрыть воздушную заслонку и шибер. Печь переходит в режим газогенерации. Пламя гаснет, а топливо начинает тлеть. В таком режиме печь и работает все время. За счет того, что отсутствует открытое пламя достигается большая длительность сгорания топлива.

Между внешней поверхностью печи и топкой существует воздушная прослойка, в которой воздух нагревается и выходит в верхние отверстия печи (на панели для



Вологда 2

Печь «Вологда» предназначена для обогрева помещений, приготовления пищи и получения горячей воды. Нагрев воздуха в помещении осуществляется за счет конвекции. Холодный воздух засасывается через прорезь в нижней части кожуха печи и выбрасывается сверху через отверстия в крышке. Это происходит за счет разности плотностей горячего (выходящего из печи) и холодного (засасываемого снизу) воздуха. Этот эффект обеспечивает равномерный и быстрый нагрев по всему объему помещения без зон перегрева, что оказывает благотворное влияние на человека.

Время прогрева помещения (Объемом 80-150 м<sup>3</sup> – в зависимости от модели) от минус 10°С до плюс 18°С – 40 минут. КПД печей 80%. Одной загрузки топлива (из расчета на дрова естественной влажности) в количестве 4-5 кг или 7-8 кг (в зависимости от модели)



Вологда 3

ставит 1800 кг или 2,1 куб. м (березы), или 2,4 куб. м (хвои) на одну печь.

Печь типа «Бурьян» с аналогичным способом обогрева отличается от печей «Вологда» наличием возможности только обогрева. Такая функция как приготовление и разогрев пищи, отсутствует. Нет и возможности иметь постоянно горячую воду в навесном баке, который вешается либо на стену, либо устанавливается на отдельной подставке.

Печь типа «Буржуйка» предназначена для обогрева помещений. При использовании печей такого типа равномерного прогрева помещения не происходит, в результате чего образуются зоны перегрева и холода.

Топливом для печи, типа «Буржуйка», служат в основном сухие дрова. КПД - около 7%. Использование в качестве топлива древесных отходов, макулатуры не целесообразно.

**Обобщенная информация**

- Печи Вологда предназначены для эффективного и длительного отопления помещений (загородных домов, мастерских, теплиц, индивидуальных гаражей, палаток и т.п.) с минимальными затратами топлива, для отопления парилки бани (получения сухого или влажного горячего воздуха в бане, сауне), а также для приготовления и разогрева пищи, сушки грибов, овощей, ягод.

- В качестве топлива можно применять дрова, древесные отходы, торф, бурый уголь, макулатуру, картонные изделия, прессованную солому, стебли кукурузы. Не рекомендуется использовать каменный уголь, кокс, так как они снижают срок службы печи.

- Нагрев воздуха в помещении осуществляется за счет конвекции. Холодный воздух засасывается через прорезь в нижней части кожуха печи и выбрасывается сверху через отверстия в крышке. Это происходит за счет разности плотностей горячего (выходящего из печи) и холодного (засасываемого снизу) воздуха. Этот эффект обеспечивает равномерный и быстрый нагрев по всему объему помещения без зон перегрева, что оказывает благотворное влияние на человека.

- Время прогрева помещения (Объемом 80-150 м<sup>3</sup> – в зависимости от модели) от минус 10°С до плюс 18°С – 40 минут. КПД печей 80%.

- Печи работают в двух режимах: в режиме пламенного горения – открыты заслонка поддувала и дымохода, и в режиме газогенерации (медленно горения, тления) – обе заслонки закрыты, при этом тяга осуществляется за счет зазоров между заслонкой и корпусом и за счет срезанных сегментов на заслонке дымохода.

Подготовлено по материалам рассылки А. Дудкина «Звенящие кедры России».

Дополнительная информация на <http://www.nvkc.net/anastasia>.

# Дом-поленница



Дом, построенный по альтернативной строительной технологии *cordwood masonry*, прекрасно вписывается в природную среду, являя собой неповторимый образец органичной архитектуры, а стены его, имеющие высокие паропроницаемость, термическое сопротивление и массу, позволяют эффективно использовать систему пассивного солнечного отопления.

Строительство по этой альтернативной энергосберегающей строительной технологии значительно дешевле обычного бревенчатого. Кладка выполняется из коротких бревен (или даже дров), уложенных поперек стены на цементном растворе, и издала напоминает каменную кладку.

Метод не нов. Это широко использовалось в конце 1800-х на северо-востоке Америки, где амбары и здания, построенные по этому методу, сохранились до сегодняшнего дня. Большинство старых сооружений имеют стены толщиной 15-20 см, но в холодном климате толщину стены целесообразно увеличить до 45-60 см.

Традиционно, метод использует целое бревно, но при этом, если древесина недостаточно суха, то возможно возникновение сквоз-



ных трещин или щелей между ней и раствором. Для устранения этих проблем желательно раскалывать достаточно толстые бревна перед укладкой их в стену. Для устранения температурного мостика необходимо класть раствор только у

концов бревен, а среднюю часть стены заполнять между бревнами опилками с известью.

Материал подготовил  
Сергей Ткачук, г. Ноябрьск



**ПОЁТ МОЁ СЕРДЦЕ**

слова Нади Минаковой  
музыка Нади Минаковой

Есть на нашей планете удивительный сад.  
Он волшебною радостью и любовью объят.  
Круглый год всё цветёт там, и поют соловьи,  
Улыбается солнце над кусочком Земли.

В сад тропинку искала, но найти её как?  
Сердце ранами стало, впереди только тьма,  
Вдруг чудесная песня зазвучала вдали, –  
Я за ней поспешила на Пространство Любви.

Припев:  
Поёт моё сердце, оковы разрушив,  
И сила восторга созвучна и мне.  
Поёт моё сердце. Прошу вас послушать,  
Ведь песенку эту дарю всей земле.

В сад калитку открыла и в волненьи вхожу.  
Что я там ощутила, никому не скажу.  
Но из этого сада уходить не хочу,  
Я легка, как пушинка, я лечу, я лечу.

Припев.

**А БУДЕТ ЖИЗНЬ ДРУГАЯ  
НА ЗЕМЛЕ**

слова Николая Минакова  
музыка Нади Минаковой

А будет жизнь другая на земле,  
Народ к Первоистокам возвратится.  
Всё старое сокроется во мгле,  
По-новому нам солнце заискрится.

Пройдут и зло, и зависть, и вражда,  
Любовь и справедливость воссияют,  
И пропадут болезни навсегда,  
Все истину вселенскую познают.

Никто не будет Землю-мать терзать  
Ни буром, ни тротилом и ни плугом,  
Не сможет слова грубого сказать  
И станет человек природе другом.

Любовь и дружбу в сердце не тая,  
Без тюрем и больниц все обойдутся.  
Смиренье льва и трели соловья  
В симфонии любви к Творцу сольются.

И полетит в пространстве человек,  
Как ангел лёгкий, быстрый и бестелый.  
Свободно он пойдёт по глади рек,  
Как сам Творец, свободный, сильный, смелый.

Ведь для того и создан человек,  
Чтоб жить счастливым в мире научиться.  
И возликует обновлённый век  
И это обязательно случится.

**КОЛЫБЕЛЬНАЯ**

слова Николая Минакова  
музыка Нади Минаковой

Малыш, настало время  
Тебе ложиться спать.  
У кедровой аллеи  
Поставлена кровать.  
Спи, маленькая детка,  
На воле при луне,  
И каждый лист и ветка  
Пусть отдохнут во сне.

Спи среди цветов чудесных  
Под шёпоты листвы.  
А на путях небесных  
Созвездия видны.  
Всё это Божьи силы –  
На небе и земле.  
Спи, ангелочек милый,  
Сил наберись во сне.

Тебе Любви Пространство  
Вокруг сотворено.  
Ты – царь, и это царство  
Тебе навек дано.  
Всё, что цветет и зреет,  
Мы вырастить смогли.  
Спи, маленький царевич,  
Сын неба и земли.

**ПРИРОДЕ**

слова Зои Минаковой  
музыка Нади Минаковой

Прости меня, природа лучезарная,  
Что создана из света и тепла,  
Что за дары твои неблагодарная  
Тебя ценить я долго не могла.

Но ты приходишь музою чудесною,  
Красою и величием полна.  
И осыпашь, как цветами, песнями,  
Чтоб сердце переполнила весна.

Зажги, природа мудрая и вечная,  
Зарю любви у каждого окна.  
И помоги сложить такую песню мне,  
Чтобы душа была потрясена.

**ОБЛАКА**

слова Нади Минаковой  
музыка Нади Минаковой

Прозрачное синее небо.  
По небу плывут облака.  
Меня окраску и форму,  
Они к нам плывут издалека.

Смотри, вот плывёт оленёнок,  
И взор его чист, как роса,  
А рядом игривый котёнок  
Доверчиво смотрит в глаза.

Вот конь к нам спешит белогрудый  
С каретой из белых цветов.  
Покажет он путь в город чудный  
За белою цепью снегов.

В том городе кедр и сосны.  
Маши и заводов там нет.  
Цветов ароматы разносит  
Прохожему ветер вослед.

И нет там ни зла, ни печали  
В краю под счастливой звездой.  
И солнце своими лучами  
Туда посылает покой.

**ВЕЛЕНЬЕ**

Велю Земле очиститься от мрака,  
Велю Я Солнцу радостно светить,  
Велю воде стать первозданной,  
Велю всем людям Я проснуться и любить.

Велю всем в мире жить:  
Велю душе у всех проснуться,  
Велю, пусть сердце запоет,  
Велю, на небесах пусть это отзовется.

Велю, исчезнет пусть обида,  
Велю, пусть страх у всех уйдет,  
Велю, чтоб дух у всех проснулся,  
Велю, откроются глаза.

Велю народу, пусть поймет он:  
Велю, исчезнет пелена,  
Велю любовь познать, что у каждого хранится.  
Велю, чтоб женщина узнала, что такое мать,

Велю всем матерям растить детей в любви и ласке,  
Велю отцам детей не забывать.  
Велю Я детям быть счастливым:  
Велю смеяться им от всей души,

Велю, болезни пусть отступят,  
Велю, очистятся пусть наши малыши.  
Велю, не будет больше брани,  
Велю, исчезнут мысли о войне.

Велю я всем объединиться,  
Велю понять, какая сила в нас хранится,  
Велю любить отца и мать,  
Велю я старикам всем помогать.

Велю, и будем мы едины,  
Велю, отступят злые силы,  
Велю, и счастье в нас войдет,  
Велю, росточек прорастет.

Велю Я всем найти вторую половину,  
Велю любить и быть любимым,  
Велю Творца благодарить,  
Велю Я песнь ему сложить.

Букреева Елена г. Москва

**ДУМА О ПРИРОДЕ**

Земного человека никогда  
Не отделяйте от земной природы:  
Он — часть её, как воздух и вода,  
Как дерева и горные породы.

Да, он изведаль мысли торжество,  
Он сочинил симфонии и оды,  
Он сам — творец, но творчество его  
Есть продолженье творчества Природы.

Когда, творя по выкройкам Ума,  
Стучит искусный Мысли молоточек —  
Природа здесь работает сама,  
А человек при ней — как переводчик.

Ты обживаешь свой межзвёздный дом,  
Взлетаешь дерзко к солнцу золотому:  
Там открываешь сложное в простом,  
Там тонко сводишь сложное к простому.

Дерзай, работай, забывай покой,  
Но помни в упоении законном:  
Ты — мастер у Природы в мастерской  
Ты подчинён, как все, её законам.

Так уважай в любые времена  
Законы те — и будь к себе построже.  
Работай для неё — тогда она  
Работать для тебя согласна тоже.

Спасая, приручая и любя  
Зверей и птиц, растенья, земли, воды  
Не отлучай Природу от себя  
И сам себя не мысли вне Природы!

Семён Данилов, г. Екатеринбург

**Я РУКИ ЖЕНЩИНЕ ЦЕЛЮЮ**

Начало дня - твоё начало.  
Покров твой светлый надо мной.  
Земная, слышите. Земная,  
Святая, слышите. Святая  
Восходит Дева над Землёй.

Припев:  
Я руки женщине целую,  
В молитве голову склоняю.  
Благодарю тебя, земную,  
Благодарю тебя, святую,  
Любовью спасшую меня.

Любовь и жизнь неразделимы.  
И нам от Бога — вечный дар.  
Хранимы, слышите, хранимы,  
Любимы, слышите любимы,  
Мы сердцем женщины всегда.

Припев:  
Я руки женщине целую,  
В молитве голову склоняю,  
Благодарю тебя, земную,  
Благодарю тебя, святую,  
Любовью спасшую меня,  
Мольбою спасшую меня.

Поющий в Круге Радости,  
Боян Всея Руси,  
Олег Атаманов

**Я – ЧЕЛОВЕК!**

Я – человек, сын Божий,  
По образу, подобию созданный.  
Пришёл испить сок мудрости пригожей  
И насладиться сутью мирозданной.

Я – человек, внимающий законам,  
Животворящим недра Бытия.  
Я – свет любви, своим Отцом зажжённый,  
Негаснувший в ночи неверия.

Я – человек. Творца смиренья чашу  
Несу, всем встречным предлагая.  
Да, я хочу, чтобы планету нашу  
Мы превратили в песню рая.

Дан Зенин, г. Орёл

**СКАЗ О МИРЕ**

Смотрите! Смотрите все!  
Сегодня человек предстал  
Во всей красе Творенья.  
Такого Мир ещё не знал  
С момента Сотворенья.

Доверьем строился мир весь,  
Согласьем Бога и Любви.  
С восторгом пронеслася весть:  
Подобье Бога – человек в нави!

О, как прекрасен, чуден свет,  
Что излучал Дитя Отца.  
Ему оставлен был Завет:  
Вовеки не узнать Конца.

Беспечно, ладно жили дети,  
Купаясь в славе и любви.  
Подумать мог ли кто на свете,  
Что ошибутся все они?

Печалью жизнь вдруг омрачилась,  
И холод человек познал.  
Сомненья в мыслях появились –  
Так исказился Мир Начал.

Сомненья порождали боль,  
Гордыня тут же появилась.  
Так сотворили свою соль,  
Что ровненько на Землю опустилась.

От соли той всё стыло стало.  
В снега оделись полюса,  
А злоба, что вокруг витала,  
Безжалостно губила нам сердца.

Забыли дети про любовь,  
Забыли про Отца, себя забыли.  
На Землю полилася кровь,  
И в ужасе сердца застыли.

Мир ахнул, видя искаженье:  
Неужто Бог наш оплошал?  
Не ведает Отец сомненья.  
Он сотворил Начало всех Начал.

Мир от Начала вновь пошёл.  
Опять всё радостно и мило,  
Чтобы ошибку Сын нашёл,  
Исправил искаженье мира.

Всё пережили дети вновь,  
Осознавая, находясь в беде.  
И заболели, потеряв любовь,  
Лекарством взяли снег себе.

В том совершенство человека есть –  
Всё выдержал и всё познал,  
Что сотворил себе он мечь,  
Родив сомненье от Начал.

Конец ошибкам всем пришёл!  
Сомненья канули в лета.  
Так человек себя нашёл,  
Тем утверждаясь на века!

Отец построил Мир Начал,  
Любимое дитя явил.  
И он прожил, всё осознал,  
И строит от Начала Мир Любви.

Наш Бог сияет лучезарно,  
Сияют Дети – соль в Любви!  
Нет одиночества – всё парно,  
И счастье Вечностью парит.

Наталья Ризаева, г. Липецк

**ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ**

Серебристым сиянием  
В небе звездочки плавно мигают  
Жизни буквы, мерцающий свет  
Серебристый поток порождает.

Ноты искренности и чистоты  
Шепчут ласково родные долины.  
Звуки радости и шелест листвы  
Пропоют нам лесные низины.

Сад, в который с любовью войдём  
Угостит нас плодами за ласку  
Помнишь, как мы мечтали вдвоем  
Возвратиться в волшебную сказку?

Лель, п. Березник, Архангельская обл.

# Газета Владимира и Анастасии –



**Прекрасные Русские Слова — Великие цели. Об этом нам поведали участники конкурса на лучшее сочинение «Мое прекрасно здоровье».**

За чашечкой чая они вдохновенно рассказывали. И мы узнали много интересного. Так, например, за 10 дней написания сочинения у Константина суставы улучшили свою подвижность, Валентина постройнела на 5 килограмм, Андрей избавился от очков, Юлия легко теперь выполняет школьные домашние задания, и т. д. Все отметили улучшение настроения, взаимопонимания и здоровья, многим хотелось петь.

Оказалось, что описав на бумаге свой красивый образ правильными словами и понятиями вы ставите задачу для своего организма и он ее с радостью выполняет.

Мы так же узнали, что Истинный Русский Язык состоит только из позитивных слов и понятий несущих свет, мир и жизнь. И там где он расцветает там счастье.

Радостно то, что в народе жив Русский Дух. И на проведение конкурса откликнулся Простой Человек Руси (писать это словосочетание нужно с большой буквы всегда).

Поразительные результаты оздоровления и открытия творческих способностей побудили нас дальше распространять идею написания сочинений — созданию прекрасных образов, и в первую очередь в общеобразовательных учебных заведениях. Ведь Дети наше будущее.

**Здоровье Детей — показатель благополучия семьи, школы, народа, страны!**

Мы готовы проводить беседы, встречи с учащимися, студентами и педагогами по данной теме и совместно развивать ее. Уже ведется работа по созданию комплексной учебно-оздоровительной программы «Сотвори себя Сам».

Потом мы узнали, что наша идея совпадает с Концепцией охраны здоровья населения РФ на период до 2005 года, согласно которой в формировании здорового образа жизни приоритетными являются общеобразовательные программы.

**Великая просьба: «Люди! Сами распространяйте наши Прекрасные Русские Слова — дома, на работе, через все виды массовой информации! Несите Добро Всем! Несите Добро на всех языках Мира!»**

## СОЛНЫШКО

СТЕНГАЗЕТА ИНИЦИАТИВНОЙ ГРУППЫ  
ПО СОЗДАНИЮ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
«ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ»  
И ЦЕНТРА ПО СОЗНАТЕЛЬНОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ  
В ЭКОПОСЕЛЕНИИ

**Дорогие друзья!**  
Мы, дарим Вам Величайшее сокровище, животворящий родник - Прекрасные Русские Слова!  
Они принадлежат Вам по праву Рождения на Чудесной Матушке-Земле под Лучезарным Солнышком!  
Впустите их в свою Великолепную жизнь сегодня и ухаживайте за ними, повторяя их ежедневно вслух нараспев и вскоре они принесут Вам замечательные плоды.

Сегодняшние Прекрасные Слова – это Ключи к Вашему Будущему и они находятся уже в Ваших руках. Откройте ими Себя, своих Любимых, своих Детей и Внуков, своих Друзей.

Обогрейте Прекрасными словами свою Душу и Матушку-Землю, создайте вокруг себя Пространство Любви и Вы увидите Чудеса, сотворенные своими руками.

О! Человек – Прекрасное Творение!  
Вглядись в Себя! И чаще повторяй:  
Я есть Человек! Я есть - Жизнь

Здоровье Красота Любовь Юность  
Мудрость Совесть Добро Чистота Лад  
Гармония Истина Мастерство Оптимизм  
Радухие Успех Созидание Щедрость  
Преображение Чуткость Романтика  
Энтузиазм Развитие Естественность Свет  
Теплота Цветение Вечность Дар  
Гениальность Уверенность Благо Простота  
Ясность Путь Устремленность Достоинство  
Удаль Радость Смелость Уникальность  
Бодрость Сознательность Мысль Слово  
Действие Активность Интуиция  
Сердечность Верность Твердость Честь  
Надежность Самостоятельность  
Духовность Воля Энергичность Точность  
Гибкость Нежность Счастье Душевность  
Ласка Род Единение Знание Умение  
Быстрота Восприятие Легкость  
Достижение Удовлетворение Веселье Смех  
Детство Основа Эволюция Божественность  
Быль Состояние Волшебство Лучение  
Открытость Свобода Целостность  
Общительность Аккуратность Забота  
Чувственность Музыка Образ Вдохновение  
Полёт Свежесть Мир Чудо Творчество Сила  
Богатство Порядок Благодарность  
Обаяние Песня Звучание Совершенство...  
Дарите Всем Прекрасные Слова!

И Мир с радостью, услышав Ваши искренние пожелания Добра, тысячекратно усилит их. И Вы будете приятно обрадованы, увидев прекрасные улыбки и сияющие глаза людей, которым Вы подарили Тепло Своей Души.

Владимир Анастасия и друзья  
Планета Земля г.Тамбов 2001

*К нашей большой радости многие люди почувствовали необходимость и желание поделиться с вами своими идеями и мыслями на страницах нашей газеты.*

*Каждый таким образом становится прочной нитью, соединяющей сердца и души самых разных людей. Мы верим, что каждый находит в ней Слово, которое помогает ему приобрести крепкое Здоровье и быть всегда радостным и счастливым Человеком.*

*Первые результаты проводимого конкурса показали, что наша идея пришлась по Душе многим. Письма и сочинения приходят со всех уголков нашей Земли.*

*Сегодня «Солнышко» объявляет очередной тур.*

### НАРОДНОГО КОНКУРСА

**для желающих всегда быть Юным, Красивым, Здоровым Человеком.**

На лучшее сочинение:  
**«Мое прекрасное Здоровье»**

Условия конкурса:

1. Написать более 300 прекрасных слов, характеризующих Вас в настоящем и будущем с лучшей стороны (приставки не- и без- не употреблять). Можно воспользоваться литературой, знаниями слов своих родственников и друзей. В русском языке таких слов около трех тысяч. Свою характеристику лучше начинать, например, с утверждения:

Я, есть – Любовь, Здоровье, Красота... - 300 слов.

Хорошо украшать этими словами свой дом, комнату, рабочее место, класс...  
Первым призом для Вас будут эти слова и доброе приподнятое настроение (переписывая ежедневно эти слова в течении 10 – 30 дней и более, Вы почувствуете, что они принадлежат Вам и захочется написать еще, т.е. пригласить их в свою жизнь).

2. Опираясь на эти слова, написать сочинение: «Мое прекрасное Здоровье». Сочинение пишется от первого лица. Путеводной звездой пусть будет выражение: «чем больше мы думаем о том, чего хотим, тем больше мы это получаем». У Вас есть замечательная возможность увидеть в себе и других все прекрасное и изложить свои впечатления и открытия на бумаге. Вам предлагается создать свой образ здорового человека: здорового физического тела, его органов, ясного разума, чистой Души, светлого Духа.

Сочинение является вторым Вашим призом. С данного момента Ваша жизнь засияет новыми красками и развернется новыми гранями.  
(Исключается упоминание негативного, в том числе о болезнях).

3. Объем сочинения – 4 страницы разборчиво написанного текста или напечатанного на стандартных листах формата А4. И обязательно на отдельном листе 300 и более красивых слов.

4. В конкурсе может участвовать каждый Человек.

5. Присылайте сочинения в любое время. Подведение итогов конкурса - ежегодно 15 апреля.

6. Оцениваются сочинения сердцем и душой.

7. Победители конкурса награждаются призами.

8. Лучшие сочинения найдут своего читателя на страницах местных и Российских печатных изданий, брошюр (по желанию авторов с указанием имени без фамилии).

9. Достойны поощрения только хорошие мысли, хорошие слова и хорошие действия.

10. Призовой фонд конкурса формируется из благотворительных взносов людей, организаций по принципу: «Чем больше сам вносишь в добрые идеи и дела, тем жизнь прекраснее и милее.»

11. Адрес для конкурсантов и благотворительных взносов: 392000, г. Тамбов, ул. Коммунальная, 18. Региональное отделение Всероссийского общества трезвости и здоровья. Клуб «Здоровая жизнь», клуб «Анастасия», Козлову Владимиру Борисовичу. Тел. (0752) 72-33-79, 51-63-43.

12. Объявляем темы следующих сочинений народного конкурса:

«Кто Я?», «Моя Любимая семья.», «Моя Великая Держава - Русь.»,

«Моя Чудесная Родина - Земля.»

Результаты конкурса показывают, что подобные темы сочинений нужно шире

применять в школах и вузах.

Свои пожелания, отзывы, проекты можно высылать в редакцию газеты или в свою организацию по месту жительства.

Межрегиональная газета «Родовая земля» №3, 2004 г.

Выпускается по инициативе и при содействии Орловской региональной общественной организации землевладельцев «Радуга», Московской региональной общественной организации «Родина», Смоленской общественной организации «Возрождение», Тульской региональной общественной организации землевладельцев «Планета – наш дом», Липецкой общественной организации «Сотворение», Воронежским региональным общественным движением «Лада», Дальневосточной общины «Благо-Дать», Калужской общественной организации «Русь изначальная».

Распространяется среди участников Общероссийского Движения «ЗКР».

\*Московская региональная общественная организация «Родина» Вадим Пономарев vadimsun@yandex.ru www.mtu-net.ru/röd

\*Орловская региональная общественная организация землевладельцев «РАДУГА» 302001, г. Орёл, ул. Панчука, 44/1. телефоны: 47-16-63, 41-29-64. www.orel.ru/rainbow rainbow@orel.ru, Приходько Геннадий Анатольевич

\*Липецкая Общественная организация «СОТВОРЕНИЕ» Александр Филипович Коротков (0742) 76-54-93 Александр Михайлович Гладышев al-glad@yandex.ru (0742) 34-33-71

\*Смоленская Общественная Организация «Возрождение» 214000, г. Смоленск, ул. Большая Советская, дом 15/19. Областная Универсальная Библиотека, ч/к «Пробуждение» Симуков Роман Сергеевич Тел.: (0812) 64-11-02 RSimukov@rambler.ru Дублев Андрей Климентьевич dak@keytown.com www.infosmolensk.ru/vozrozhdenie

\*Тульская общественная организация землевладельцев «ПЛАНЕТА – НАШ ДОМ» Андрей Жимерин planeta.tula@rambler.ru Юлия Лукута ladyjul@mail.ru (0872) Наташа 31-83-70, Нина 37-35-70

\*Воронежское региональное общественное движение «Лада», rod\_land@rbcmail.ru. 394088 г. Воронеж, а\я 39, Цуликову С. В.

Эдуард Васильевич Полторыбатько (0732) 48-05-77. Наталья Алексеевна Минакова tasha21@rbcmail.ru (0732) 27-83-50

\*Тополевый Чугуевский район Приморский край Экологическая община природопользователей БЛАГО-ДАТЬ 692609 Приморский край Чугуевский район, п/о Ясное, с. Тополевый Алексей Безручко eduard\_kedr@mail.primorye.ru (4232) 27-02-02, 27-96-52

\*Калужская общественная организация «Русь изначальная» Конт. тел. 8-(08422) 2-45-11, Алексей, после 19 часов s-natali@freemail.ru Наталья, Гончарова Маргарита.

© Дизайн и верстка компьютерного центра газеты «Родовая земля». Подготовлена к печати в компьютерном центре газеты «Родовая земля». Т. 47-16-63, rainbow@orel.ru

Отпечатано в ОГУП «Орловская областная типография «Труд». 302000, Орёл, ул. Ленина, 1. Заказ №

Тираж 999 экз. объём: 3 п.л.