



ИЗДАЕТСЯ ДЛЯ ОСВЕЩЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ СОЗДАТЕЛЕЙ РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ БЕЛАРУСИ

Читайте в номере:

**Проект "Соседи" в поддержку закона
"О Родовых поместьях"**

... 2 стр.

Посадка кедровой роши в Минске!

... 3 стр.

Семинары в поселении "Радавое"

... 5 стр.

**Летние праздники:
фестиваль в Одессе и слёт на Алтае**

... 6 стр.

**Всебеларусская конференция:
планы, идеи, предложения**

... 7 стр.

**Как живётся в экологически
безупречном доме?**

... 8 стр.

Интервью с Кошастым о кризисе

... 9 стр.

Речь индейского вождя Сиэтла

... 12 стр.

Пророчки – источник здоровья

... 14 стр.

Как стать жаворонком

... 16 стр.

ВЕЧЕ - полное единогласие, ч.2

... 18 стр.

Актуальный вопрос!

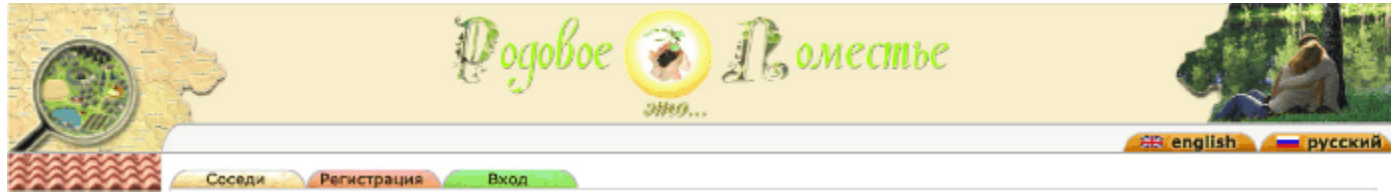
Итак, для чего мы спим? Точно ответить на этот вопрос не может никто, так как известны случаи, когда некоторые люди не спят уже более 10 лет. Норма сна, которая необходима для хорошего отдыха около 7-8 часов в сутки. В истории известны случаи, когда люди затрачивали на сон гораздо меньше времени. Наполеон спал не более 4 часов в сутки, Пётр I, Шиллер, Гете, В. М. Бехтерев спали 5 часов сутки, а Эдисон спал всего 2-3 часа в сутки. Радикальнее всего решал вопрос Леонардо да Винчи. Он отменил ночной сон вообще, зато каждые четыре часа ложился вздремнуть на пятнадцать минут, тратя в итоге за сутки на сон полтора часа. И при этом прекрасно высыпался. Все эти люди доказывают, что сон нам не так уж и нужен. Вернее мы можем получать всё, что даёт нам сон за значительно меньшее время, чем те 8 часов, которые уходят из жизни среднего человека.

... продолжение читайте на стр.16



Проект "Соседи" в поддержку закона о РП

Идея простая, как жизнь! Взять и сосчитать людей, кто ооочень хочет, чтобы побыстрее приняли Закон "О Родовых поместьях и Родовых поселениях"! Мы живём в материальном мире и политики пользуются по старинке проверенным способом принятия решений. Если людей очень много желающих чего-то, то проще быть хорошим человеком, если им это дать! А как они узнают сколько людей хочет, если люди эти сами не знают сколько же их на самом деле хочет создавать Родовые поместья?!



Вот и родилась идея провести народную перепись создателей будущих и нынешних Родовых поместий, назвал всё это дело - Соседи: <http://rodovoe-pomestie.by/ru/sosedi.php>

Так что братцы и сестрицы, давайте дружно подключаемся! Быстро посчитаемся и сможем оперировать конкретными цифрами и статистикой, когда будем ходить в гости к чиновникам. А фотографии с нашими горящими жизнью глазами в "Соседях" будут хорошим подтверждением, что всё по-честному!

Теперь конкретно по регистрации. Ядро составляет маленькая анкета из вот этих вопросов:

- 1.Имя
- 2.Фамилия
- 3.Дата рождения
- 4.Пол М/Ж
- 5.Есть половинка Да/Нет
- 6.Строю уже поместье Да/Нет
- 7.Страна
- 8.Область
- 9.Город
- 10.Фотография
- 11.О себе
12. E-mail (если есть)

Для тех, у кого нет интернета под рукой открыт почтовый абонентский ящик: 220066 Республика Беларусь, г. Минск, а/я 129. Гайдучёнку Владимиру.

Для успешной регистрации нужно ответить на все вопросы и в конверт положить свою фотографию. Тоже самое касается и регистрации на сайте. Удобнее и быстрее - это найти компьютер с интернетом и зарегистрироваться самим. Регистрация и заполнение анкеты занимает меньше минуты. Так сможем дружно

сосчитать и тех, кто с компьютерами не дружит, но очень хочет Родовое поместье.

Нужны энтузиасты добровольцы, кто откроет на себя абонентские ящики в своих странах, регионах, краях, областях, воеводствах, городах и т.п. И будет принимать письма бумажные со своих округов и заниматься оцифровкой и выкладывать их на сайте.

Общая статистика			
	мужчин	женщин	вместе
зарегистрировано	14 (45,16%)	17 (54,04%)	31
ищут половинку	6 (42,86%)	10 (50,00%)	16 (51,61%)
создают поместья	3 (21,43%)	8 (11,76%)	11 (35,13%)

Распределение по возрасту			
	мужчин	женщин	вместе
младше 20	0 (0%)	1 (5,00%)	1 (3,23%)
20 - 29	7 (50%)	9 (47,06%)	16 (49,35%)
30-39	5 (35,71%)	9 (39,29%)	11 (35,48%)
40-49	2 (14,29%)	1 (5,88%)	3 (9,68%)
50-59	0 (0%)	1 (5,88%)	1 (3,23%)
60-69	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
70-79	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
старше 80	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Распределение по странам			
	мужчин	женщин	вместе
Беларусь	4 (28,57%)	7 (17,65%)	7 (22,50%)
Россия	9 (64,29%)	14 (39,29%)	23 (74,19%)
Украина	1 (7,14%)	0 (0%)	1 (3,23%)

Статистика ведётся по полу, стране, области, нас.пункту, возрастным группам. Вполне достаточно для любых аналитиков, кто занимается прогнозированием развития стран. Кроме этого, в статистике отображается число ищущих своих половинок и строящих уже свои Родовые поместья.

Статистика динамическая, т.е. любую выборку можно одним нажатием на циферки с процентами отобразить в привычных Маш, Петь и Вань с их фотографиями. Нажимая на название стран появляется такая же статистика, только с детализацией по данной стране, аналогично по областям и населённым пунктам.

Чудесная возможность найти своих

половинок! Для тех, кто регистрируется есть возможность обмениваться сообщениями с другими участниками проекта. Кто ищет половинок - не спите! Быстрее регистрируйтесь.

Отличный способ найти новых единомышленников друзей и соседей по нашим будущим и настоящим Родовым поселениям! Система доступна на русском и английском языках.

Этот народный проект создан для возрождения Родовых поместий и Родовых поселений - гармоничного образа жизни людей на Земле! Суть идеи заключается в выделении государством безвозмездно не менее 1 га земли единым наделом для того, чтобы любой гражданин или семья могли создать на ней своё Родовое поместье. При этом, сама земля и всё выращенное в поместье не облагаются никакими налогами. Такую землю нельзя купить или продать. Она передаётся по наследству нашим потомкам. Эта земля и есть настоящая Родина! Каждый, кто живёт на ней, за неё в ответе!

Владимир Гайдучёнок, Минск



Владимир Гайдучёнок
возраст: 26
Беларусь
Минская область
Минск

Посадка кедровой рощи в Минске!

Дорогие друзья, рады сообщить вам о том, что в Минске, 27 мая состоялась акция по посадке кедровой рощи! Инициатором и реализатором идеи стала организация МОО «Сотворение». А в качестве спонсора выступил один из крупнейших мобильных операторов Беларуси, компания МТС. Всё мероприятие было согласовано на государственном уровне со всеми необходимыми структурами (архитектура, минскзеленстрой, горисполком и др.)

Акция была разбита на два этапа, первый этап проходил 15 мая в ботаническом саду, мы высадили 50 кедров, присутствовали сотрудники МТС, рекламщики, журналисты, телевизионщики и наши. Первый этап акции был более скромным и спокойным. Это была своеобразная репетиция перед вторым этапом акции. Хочется заметить, что руководство ботанического сада настолько прониклось тем, что есть такие инициативные молодые люди (а мы им попутно ещё провели два бесплатных субботника в саду) что предложили нам бесплатное помещение для встреч на территории ботанического сада и бесплатный вход для членов нашей организации.

А второй этап акции состоялся 27 мая возле национальной библиотеки. Это



одно из самых престижных и красивых мест города. Возле библиотеки была высажена роща из 50 кедров. Присутствовало большое количество людей. За несколько дней до акции по радио была запущена читалка о предстоящем мероприятии. Были приглашены известнейшие люди Беларуси (артисты, спортсмены, политики, бизнесмены, министры). Каждый кедр сажало три человека: две известных личности и один человек из «Сотворения». Из высокопоставленных гостей присутствовали: Министр лесного хозяйства, зам. министра по экономике, министр экологии, и даже Российский посол (который как раз в эти дни находился у нас в стране), и многие другие.

То есть мероприятие проходило на самом высоком уровне. Выше только президент. Но его мы не успели пригласить по техническим причинам, и скорее всего если бы он приехал, то мероприятие было бы

более регламентировано (вход по пропускам, досмотр и т. д.) хотя кто знает.



Большинство наших ребят было в белых майках с большим логотипом Звёздящие Кедровы России по центру. Перед началом акции, по сигналу ведущего наши ребята разошлись каждый к своему кедровому саженцу (список был составлен заранее), а высокопоставленные гости толкнули речь. Хорошо и тепло говорили все, но особенно запомнилось выступление Российского посла. Он сказал о том, что сам вырос в Сибири среди таких же кедров. А наш министр экологии, почему то очень волновался (это было видно) и сказал, что очень удивлён и рад тому, что инициатива исходит от простых граждан. После выступлений ведущий мероприятия произнёс небольшую речь и пригласил всех сажать кедровые саженцы.

Как я уже говорил, каждый кедр сажало 3 человека: две известных личности Беларуси и один наш.

Кому то выпало сажать с министром, кому то со спортсменом или артистом. Во время посадки наши люди общались со своими (коллегам по кедровому саженцу). И у некоторых естественно завязались какие-то отношения, обмены телефонами и т.д.



Например, две женщины из ООН сказали, что они очень рады тому, что есть такая организация как «Сотворение», и у них есть интересные предложения по дальнейшему сотрудничеству. После посадки выступило с речью ещё несколько известных человек и один организатор из «Сотворения».

Атмосфера была настолько возвышенная и тёплая, что не хотелось уходить с места посадки, причём не только нашим, но и высокопоставленным лицам. Они подходили, жали руки и говорили тёплые слова.

На мероприятии было много журналистов и снимали центральные каналы страны (первые новостные полностью позитивные ролики вышли уже в этот же день вечером).

У всех было ощущение того, что произошло что-то масштабное и главное. Было чувство какой-то наполненности и тепла. По окончании акции наши ребята остались на этой поляне и начали петь песни под гитару, а все «бугры» пошли в



ресторан, в котором был заранее подготовлен для них банкет. Туда же пошли и 10 наших человек.

В ресторане у нас произошёл обмен тостами и тёплыми пожеланиями на будущую перспективу. Мы поблагодарили спонсоров и гостей, они нас.

А в наших бокалах искрился чистейший апельсиновый сок!

Хочется сказать пару слов о подготовке и создании этого мероприятия. По сложности и трудности даже не знаю с чем сравнить. Сложнее в жизни было только создание нашего экопоселения «Росы». Было очень много беготни, согласований, казавшихся непреодолимыми препятствиями. Но всё время чувствовалось, что как-будто бы кто-то или что-то помогает и порой происходили даже невероятные вещи где-то из разряда чудес.

Но, несмотря на все трудности и препятствия, неожиданно оказалось, что среди высокопоставленных чиновников есть такие светлые и открытые люди, что создавалось ощущение, будто бы не на приёме у чиновника сидишь, а на встрече с единомышленником.

Выражаем огромную благодарность всем кто, был причастен к этому проекту: и людям, и Богу, и всем энергиям, и самим кедром.

Так как кедром мы закупали в России (по всем правилам внешнеэкономической торговли, таможи и фитосанитарного контроля), то большое спасибо хочется сказать ребятам из России всем, кто помогал.

И отдельная благодарность Жене Ратову г. Челябинск. Он сделал всё возможное и невозможное чтобы сибирские красавцы оказались в центре белорусской столицы!

Так же хочется сказать большое спасибо самим кедром; они стойчески и мужественно перенесли все тяготы переезда и пересадки в иной климатической зоне.

Сейчас есть чёткое ощущение того, что мы перешли на новую ступеньку своего развития (я имею ввиду организацию). Сейчас уже при взаимодействии с властными струк-

турами (а тем более с теми, кто был на мероприятии) будет идти совсем другой уровень диалога и взаимодействия.

И самое главное, к чему мы приблизились в этом аспекте это к СОТРУДНИЧЕСТВУ. От этого проекта выгоду и радость получили все! Помните: совместное творение и радость для всех от созерцания его!!!

А радость действительно есть и радость немалая, уходящая в века! На многие поколения! Акцию мы так и назвали «Сохранение традиций. Связь поколений». На посадках кедром и в Бот. саду и возле библиотеки со мной была жена и полуторогодовалый сын. Мой богатырь, который родился на Родовом поместье и ещё совсем недавно научился ходить, тоже взял маленькую лопатку и помогал сажать кедром. И я глубоко уверен, что когда он вырастет, то отношение к этим деревьям, к этому городу к своему поместью и к своим родителям у него будет глубоко проникновенное. И когда –ни будь, гуляя в городе по роще подросших кедром я ему скажу: - Смотри сын, а вот этот кедр сажали мы с тобой!

*С любовью, Александр Матрухович
Экопоселение "Росы", Беларусь*

Дорогие друзья и единомышленники!

Рады вам сообщить, что еженедельные встречи "Сотворения", на летний период переносятся в ботанический сад.

Руководство ботанического сада любезно согласилось предоставить нам помещение для встреч, а мы в свою очередь решили оказать посильную помощь ботаническому в виде трудового десанта.

Собрания будут проходить следующим образом: Каждый вторник в 18:00 мы приходим в Ботанический сад (вход через служебные ворота по ул. Сурганова). Один час выполняем какую либо работу, а потом один час проходит наше общее собрание. Если погода хорошая, то собрание можно проводить на улице. А если погода дождливая, то в помещении.

Виды работ будут всевозможные: Посадка растений, сбор семян, прополка, уборка, обрезка, посадка аквакультур и многое другое. За это лето каждый из нас сможет приобрести интересные и необходимые навыки и знания. Так же сотрудники ботанического будут проводить для нас лекции и экскурсии (по договорённости).

Так что лето обещает быть насыщенным информативным и интересным!

Сделаем наш ботанический сад ещё прекраснее-вместе!!!



Семинары в поселении "Радавое"

В центре исторических мест (23 км от г. Барановичи), в живописном месте, началась история нового поселения, которому название «Радавое». В трех км от поселения старинная православная церковь, усадьба Адама Мицкевича, в 12 км от поселения озеро Свитязь, в 3 км курган древнего славянского Городища, в 7 км родовая усадьба пана Туганова, рядом оборонительные царские укрепления со времен 1 мировой войны, кругом озера (отличные места для рыбалки), небольшие речушки, большие леса (с грибными и ягодными местами), кедровый и сосновый лес, земля плодородная, прекрасное место для занятия пчеловодством, люди доброжелательные. Хорошие дороги, рядом трасса Барановичи-Новогрудок, есть электричество, телефон, школа (3 км), магазин (1,5 км). +375-29-802-41-87

Приглашаем в поселение "Радавое" с 15 мая по 30 сентября!

Всех Благ Вам, единомышленники. Мне радостно за те открытия, которые нам готовит просвещение Дух. Давно было желание поделиться полезной информацией с теми, кто решил в родовом поместье начать заниматься садоводством, пчеловодством, огородничеством. Но все ждал и не спешил, потому что не был уверен, чем закончится полный цикл экспериментов в пчеловодстве. И как только стало понятно, что система работает у меня не осталось сил молчать.



Считаю, что традиционные догмы они не имеют право на дальнейшее существование, потому что они экономически не рентабельны, трудозатраты, экологически вредны и прочее. И считаю, что каждый уже стоящий твердо на земле в своем

Родовом поместье, обязан не ждать пока все догадаются и с годами придут к этому. А уже сегодня должны поделиться, тем накоплены багажом знаний, потому что времени не так много до критической точки.

И поэтому приглашаю всех желающих приехать за опытом в мое "Радавое поместье". Брестская обл., Барановичский р-н +375-29-802-41-87, <http://radavoe.ecoby.info/>. На встрече узнаете и увидите, как можно одному человеку без особых усилий ухаживать за 1,5 га земли.

А также:

О садоводстве - практический опыт: Увидите, как выращивается сад без химобработки, дополнительного полива, внесения калийных и азотных удобрений, без рыхления приствольных кругов. Узнаете, как размножать сад без прививок малоизвестным способом Мичурина. Этот способ сохраняет материнские свойства любого дерева и одновременно сохраняет дерево от мутаций.

О пчеловодстве - практический опыт, узнаете как совместить традиционное пчеловодство с теорией сибирячки Анастасии. Узнаете как обойтись без кормления пчел на зиму сахаром, отказаться полностью от болезней и все это с использованием традиционных форм ульев (иметь с собой защитные маски).

Об огородничестве практический опыт (картофель и прочее) : увидите экологическое огородничество без использования химобработок, оку-



чивания, прополка, рыхления. Увидите собственными глазами то, во что "специалисты" просто отказываются верить.

А также можно по договоренности провести некоторое время на территории поместья: отдохнуть, покататься в пруду, попариться в бане и по желанию полакомиться или приобрести продукцию (мед, яблоки, груши, сливы, грецкие орехи, черешни, вишни, крыжовник, красная и черная смородина и прочее). Есть 4-ех местная палатка. При возможности разместим в доме.

Примем благотворительные средства от всех туристов. Все средства поступят на развитие и рекламу поместья и поселения.

С уважением, Павел
Поселение "Радавое"

Поездка к помещику Зеппу Хольцеру в Австрию 16-24 августа

Российская группа поедет самостоятельно отдельно от украинской. Поскольку группа с Украины едет очень большая (50 чел) и второй раз (захотят посмотреть что-то новое то, что уже не видели в прошлый раз), нам уже не выгодно ехать с ними, поэтому я договорилась с Хольцером о том, что наша группа приедет отдельно, но тоже в августе. Вторая причина - украинцы забронировали самую близкую и дешевую гости-

ницу. Третья причина - переводчику, да и самому Хольцеру будет трудно говорить даже на 50 чел. У меня сейчас есть разрешение на нашу группу из 30 человек - это гораздо удобнее, выгоднее. Аренда микроавтобуса от 35 евро (10 мест и шофёр) + бензин.

Приедем к гостинице мы вечером. Покушаем, переночуем и рано утром к 8.45 мы поднимемся к нему в горы. В 18.00. семинар заканчивается, и мы на

своих микроавтобусах возвращаемся вниз в гостиницу. Пребывание в гостинице 35 евро/сут с чел. Кушаем. Ночуем. Затем 2-й день семинара. Кушаем. Ночуем. Едем осматривать БадБлюмау. Потом Зальцбург. Потом едем в Мюнхен. Улетаем.

Мои телефоны: 8-911-704-89-05, (812) 393-97-92, 697-72-42. Скайп-имя: vladlenamoskvarceva.

Организатор поездки
Владлена Москварцева, Петербург

Международная встреча друзей и фестиваль бардовской песни в Одессе с 29 июля по 2 августа 2009

Дорогие друзья!!! Приглашаем Вас в Одессу на традиционную VI Международную встречу творцов родовых поместий «Возрождение первоистоков» и фестиваль бардовской песни «Пространство Любви». Встреча будет проходить с 29 июля по 2 августа у берега моря, на территории базы отдыха «Дом рыбака» в 30 км от Одессы.

Условия проживания - только свои личные палатки:

- место под палатку – 10 грн.;
- проживание в палатке – 10 грн. с человека в сутки, дети до 7 лет бесплатно, до 14 лет - 5 грн. (палатки брать с собой);
- стоянка машины на территории базы – 10 грн. в сутки.

Питание:

- будет работать кафе с 8.00 до 21.00;
- самостоятельное - везите готовые продукты, есть рынок в 2 км от базы в пгт. Черноморское и рынок на расстоянии 1 км в пгт. Выселки.

Орг. взносы – от 10 грн., до... по возможности и по совести.

Темы фестиваля:

1. Практический опыт проживания в родовом поместье, хорошие и плохие стороны: строительство домов, образование детей, взаимоотно-

шение с администрацией, соседями в поселении и с соседями – селянами, ремесленное творчество, экотехнологии, растения и огород.

2. Народные традиции, обряды и праздники в поселении, хороводы, игры.

3. Базар–меньки ручных поделок, продуктов с родовых поместий, семян и саженцев. Подарки друзьям.

Призываем каждого гостя быть активным участником фестиваля. Создайте себе праздник сами!!!

Организаторы предоставят Вам возможность поделиться тем, что на Ваш взгляд, заслуживает внимания остальных гостей. Готовьте заготовки!!! Просьба сообщить о них заранее по контактными телефонам, указанным ниже.

Для проведения хороводов желательно иметь при себе народные костюмы, женщинам – платье или юбку.

Начало - 29 июля в 12.00.

Окончание 2 августа в 22.00

Оргкомитет фестиваля:

8-097-663-00-65 *Канарёва Светлана*

8-063-636-00-35 *Олег Миненко*

8-098-969-79-16 *Виктор Биюла*

e-mail: orgod@ukr.net

Впечатления о фестивале в Одессе 2008 и сам фотообзор фестиваля:

<http://www.bytdobru.info/forum/viewtopic.php?t=913>



Слёт "Алтай, Соединяющий Сердца!" 24 июля - 2 августа

Добрые молодцы да красные девицы! Все, кто мечтает встретить родную душу - своего любимого или любимую, чтобы вместе творить Пространство Любви! Приглашаем вас на слет "Алтай, соединяющий Сердца", который будет проходить в красивейшем месте - в предгорьях Алтая, на реке Песчаная возле с. Солоновка (хутор Перекоп).

Слет - это встреча родных душ, соединение их в любящие пары, раскрытие сердец для Любви и Творчества, познание себя!

Условия проживания: палаточный лагерь, домики, летняя гостиница (расценки на проживание в домах и питание в столовой - на сайте <http://skazka-altaya.narod.ru>)

Питание: вегетарианская полевая кухня. Дежурные смогут проявить свое мастерство в приготовлении вкусной да здоровой пищи! Организован общий костер. Продукты покупаем централизованно, везти с собой не надо, не забудьте только кружку, чашку, ложку!

Приглашаем мастеров и умельцев в разных областях для проведения мастер - классов, тренингов, хороводов. Все, кто чувствует, что может поделиться своими знаниями и умениями с участниками слета - пишите, мы сможем включить ваше мероприятие в программу!

Ожидаем приезд Каравана Любви Солнечных Бардов!

Организационный сбор: 1500 руб. Включает в себя расходы на организацию слета (обустройство лагеря и организация мероприятий, вегетарианское питание на все дни слета). Для постоянно проживающих в своем Родовом Поместье - 1000 руб., с питанием. Если едете не на весь слет - 300 руб. и 200 руб. в день соответственно.

Для тех, кто готов помочь в подготовке слета (обустройство лагеря, проведение мероприятий) - скидка.

За один день до начала Слета - 25 июля - будет проходить музыкальная ярмарка-продажа изделий народного творчества, ремесел, даров Земли. Приглашаем Вас приехать на Слет раньше и побывать на ярмарке, мастер-классах (день заезда в этом случае - 24 июля).

Присылайте свои заявки на участие в Слете:

Елена: m20014@yandex.ru, тел. 8-913-026-87-17, сайт: www.eco-istoki.ru

Людмила: lmila@mail.ru, тел 8-905-921-92-92

Вопросы, связанные с организацией ярмарки:

Татьяна: tatyanaaltay@mail.ru, тел. 8-960-959-52-04

Темы вечерних бесед:

Качества природы мужчины и женщины. Любовь. Веста и Невеста.

Опыт тех, кто уже встретил свою половинку.

Жизнь в гармонии с природой. Как мы понимаем Пространство Любви.

Звезды в жизни Вселенной и человека, как направить энергию звезд в помощь

Ведрусский костюм. Значение. Смысл. История.

История Ведруссии. Загадка Сунгирь.

Растения. Опыт контакта. Их чувства и мысли. Чувствование растений.

Всебеларусская конференция: планы, идеи, предложения

Каждую осень в Беларуси проходит как минимум одно мероприятие республиканского масштаба, в последние же годы их количество увеличилось: октябрьский всебеларусский Форум создателей Родовых поместий и ноябрьская Конференция Сотворения идут с разрывом всего лишь в месяц, что создаёт определённые трудности для людей, желающих собраться вместе, перед которыми встаёт выбор: либо ехать на оба мероприятия, что довольно накладно; либо ехать на одно из них, но нужно выбирать, на какое. Чтобы исключить подобные вопросы и провести действительно стоящее мероприятие, "Пространство согласованных действий" в Беларуси предлагает объединить оба этих события в одно, взяв из каждого самое лучшее и направив силы на совместное творение.

Вот приблизительный план осенней конференции, разработанный "Пространством согласованных действий":

Конференция планируется в последние выходные октября или ноября.

Длительность конференции: 2 дня.

Основные темы:

- предпринимательство;
- самоуправление в Беларуси (как люди могут взять ответственность не только за себя, но и за свою деревню, область, район).

Приблизительная программа:

Суббота:

- о Открытие
- о Выступление поселений, представителей движения создателей Родовых поместий
- о Еда, досуг
- о Самоуправление (мастерская)
- о Юридические вопросы (мастерская)
- о Фермерство, агроэкотуризм, предпринимательство (мастерская)

Воскресенье:

- о Творческая программа
- о Домашние роды (мастерская)
- о Семейная школа (мастерская)
- о Земледелие и растения (мастерская)
- о Выступления бардов.



Параллельно всему этому проходить полянка ремесел: лепка из глины, плетение поясов, народный гарнитур и шитье, и т.д.

Мы предлагаем вместе подумать над тем, как можно усовершенствовать программу, что добавить, кто за какую часть готов взять ответственности.

МОО "Сотворение", например, может заняться творческой частью и выступлениями поселений, а участники "Пространства согласованных действий" в Беларуси (ИАЦ "Звенящие кедры Белой Руси", РОО "Своя Родина", проект "Кедр-ВУ") - мастерскими, техническими вопросами и созданием по итогам конференции информационного сборника. Таким образом мы могли бы избежать лишних трат времени людей на посещение двух отдельных мероприятий и взаимообогащать друг друга, создав настоящий праздник, с которого к тому же люди возвращались бы с ощущением наполненности и множеством планов;)

Ждем ваших мыслей и предложений, с надеждой на общую работу - участники "Пространства согласованных действий"

Для связи: м.8-029-766-46-83 (МТС)

e-mail: info@ecoby.info

"Пространство согласованных действий" в Беларуси

Каждый человек в чём-то талантлив, есть какое-то дело, которое у него получается легко и свободно, хотя у другого на те же самые вещи уходит гораздо больше времени и сил. Объединяя свои усилия, мы взаимодополняем друг друга, что помогает нам гораздо проще и быстрее достигать поставленных целей. Как символ этого - цветик-семицветик, исполняющий как-бы по-волшебству наши желания. Так и происходит, когда мы начинаем действовать все вместе, ощущая единство и важность каждого отдельного человека.

Мы признаём необходимость принимать людей такими, какие они есть, в том числе и принимать другое мнение, с которым, возможно, в корне не согласны. Мечта главная у нас одна, даже если мы озвучиваем её



по-разному, и пусть у каждого своя дорога к этой мечте, но мы можем по крайней мере в конструктивном русле согласовывать свои действия, таким образом усиливая друг друга!

Чтобы не заниматься "перетягиванием одеяла", идеально было бы провести единую конференцию, в которой могли бы свободно участвовать все объединения и единомышленники. Это было бы лучшим показателем того, что тот образ, который вдохновил нас и ведёт за собой, действительно стоящий.

"Пространство согласованных действий" - это вече равных, на котором мы стремимся к пониманию друг друга и совместному движению к тому образу, что и собрал нас всех вместе. То, что мы делаем сейчас - создаёт завтрашний день. Так будем же его достойны!

Как живет в экологически безупречном доме?

Жилища бывают разными: изо льда, оленьих шкур, пальмовых листьев. А в Беларуси появился дом из... соломы. Нет-нет, это вовсе не хижина Ниф-Нифа из известной сказки «Три поросенка», о которой, наверное, подумали многие. В отличие от сказочного дом очень теплый и прочный. А еще не нужно проводить электричество: его получают... с помощью ветра и солнца. Корреспонденты «СБ» в студеной январский день отправились в гости к хозяину — ученому, решившемуся на необычный эксперимент.

...Тридцать минут — и мы на месте. Дом построили аккуратно на границе Логойского и Минского районов: между деревнями Лусково и Беларучи. Не заметить его сложно. Крутая не то юрта, не то чум контрастирует с деревенскими хатами.



Стучимся в дверь. На пороге появляется простой человек с пышным званием — председатель правления Минского городского отделения Международного общественного объединения экологов Евгений Широков. Новоселье он справил недавно — 1 января. Сделал, так сказать, к Новому году подарок.

Дом построили за три с половиной месяца. Причем были использованы только экологически чистые материалы: стены толщиной более полуметра — из ржаной соломы, снаружи и изнутри заштукатурены глиной. Внутренняя отделка — из дерева. Освещается дом при помощи галогенных лампочек. Ветряк на крыше и солнечные батареи служат для получения электроэнергии. Но как быть в пасмурную безветренную погоду?

— Местность здесь холмистая, ветер дует практически постоянно, — Широков тщательно выбирал место для постройки. — Если выдалось затишье, вырубил специальный генератор, который накапливает энергию. Неделю протянем!

— А если поднимется буря? Не

снесет?

— Да что вы! Стены прочные, как и фундамент, который, кстати, сделан из обычных стеклянных бутылок, скрепленных раствором. Дешево и надежно!

Посреди комнаты — печка оригинальной формы. Просторная лежанка, камин, круглая поверхность для приготовления еды. Ручная работа!

— Печь небольшая, не занимает много места, — перечисляет преимущества Евгений Иванович. — Чтобы обогреть дом, нужно гораздо меньше дров, чем потребовалось бы для обычной хаты.

А все благодаря особой конструкции дома, в котором одна-единственная комната. Тепло через стены наружу не проходит. Значит, на обогрев требуется в 5-6 раз меньше энергии. Единое пространство разделено на своеобразные зоны. К примеру, умывальник находится в восточной части дома у окна. Утром солнце заглядывает именно сюда. В западной части Евгений Иванович обустроил кухню: широкий стол со скамьей, газовая плита, барная стойка. Вечером, ужиная, можно любоваться закатом. Правда, из-за нагрянувших морозов не успели провести канализацию. Моются в бане — под нее приспособлена отдельная комнатка.

— А солома не загорится? — интересуюсь.

— Нет, что вы, — уверяет хозяин. — Она ведь заштукатурена толстым

слоем глины. Правда, когда строители возводили дом, курить я им строго-настрого запретил.

Кажется, Широков, разрабатывая дизайн соломенного дома, продумал все до мелочей. Даже мебель сделана из экологически чистого материала — лозы. Устроившись в удобных креслах, обсуждаем перспективы таких энергоэффективных частных домов. Нашему разговору не мешает ничего, даже шум проезжающих мимо дома автомобилей. Стены не пропускают ни единого звука.

— Скоро сделаю лабораторию, — делится планами Евгений Широков.

— С помощью специальных приборов буду следить за температурой, расходом энергии. Кстати, технологией уже заинтересовались в России (к примеру, в Новосибирске собираются построить около сотни таких домов). А в окрестностях Минска проектируем 8 подобных жилищ: в деревне Крылово, в Самохваловичах, в Боровлянах...

...В необычном доме мы с фотокором провели целый день. Странно, на градуснике за окном минус 15 по Цельсию, а мы даже не заметили, что мороз крепчает. «Идеальное жилье? А почему бы и нет!» — подумалось в этот момент. Кто знает, вдруг лет через десять начнут возводить такие вот «экономичные» деревни и поселки?

Дмитрий УМПИРОВИЧ

Издание "Беларусь Сегодня"

Дата публикации: 10.01.2009



Интервью с Виктором Сергиенко (Кошастый) о кризисе и методиках выживания во время него

Виктор Сергиенко, более известный как Кошастый - автор собственной методики выживания после мирового ресурсного кризиса, известной как "метод Кошастого". В отличие от остальных авторов методики, Виктор в полной мере реализовал свои мысли в собственной жизни бросив работу программистом в Киеве и переехав жить в глухое село. Его опыт, изложенный на сайте <http://vicsrg.ho.com.ua/>, вызвал массу обсуждений в среде "выживальщиков" и просто мыслящих людей. Мнения неоднозначные, но можно точно сказать, что никто не остался равнодушным к истории Виктора. В связи с последними мировыми событиями его мысли особенно актуальны. Интервью берёт Zoviet (<http://zoviet.livejournal.com/>).

- Тот кризис, о котором сейчас не говорит только ленивый, это "оно и есть"?

- Да, это именно оно и есть. По моему мнению, иначе и быть не могло. Ресурсный кризис в обществе благополучия может наступить только через экономический.

- Когда я первый раз читал Вашу историю, я весьма удивился одному факту, на который почему-то Ваши критики не обращают должного внимания. Речь идёт о Ваших познаниях в сельском хозяйстве. Вы делаете довольно смелые выводы на базе собственного анализа и собственных рассуждений.

- Из практики. Обязательно - практики. Я стараюсь не делать НИКАКИХ выводов, если они висят в воздухе, не подкрепленные собственной (или происходившей у меня на глазах) практикой.

- Это требует очень серьёзной подготовки и внимательных размышлений. Откуда такие познания? Вы долго готовились?

- Лично мой подход - мыслящий человек обязан всю жизнь учиться. Даже за день до смерти. Я учусь все время. У меня масса книг, и я еженедельно увеличиваю их количество на десяток-другой. Половина из них - художественные, половина - естественнонаучные. Многие я уже прочёл, многие ждут своей очереди. Так что учиться мне еще хватит материала надолго.

Ну и, конечно, я учусь на практике. Многие люди постоянно заняты практикой, не способны извлекать из нее уроки (для селян это типично). Я же извлекаю как можно больше каждый раз. Для меня посадка каждой культуры каждый год на огороде - не просто посадка, а очередной эксперимент.

- Как Вы считаете, улучшилось ли Ваше качество жизни по объективным показателям?

- Однозначно. Важно, какие показатели считать объективными. И в

какую сторону. Например, многие люди посчитают увеличение количества физического труда - ухудшением своей жизни. Я же считаю (в разумных пределах, за которые я не выхожу) - улучшением. В фитнес-клубы мне ходить точно не надо.

Мои показатели, которые улучшились:

1) количество свободного времени, которым я располагаю. В том числе на сон.

2) физическое здоровье. Оно однозначно улучшилось - и физическая форма, выносливость и все такое; и болячки, которые были (в Киеве я нажил себе чудный гастрит с сопутствующим букетом).

2а) качество питания (все продукты, которые я потребляю, естественного происхождения, не содержащие никакой химии - я сам их выращиваю. Исключения редки и несущественны - скажем, хлеб. Всякой гадости вроде чипсов я не ем).



2б) экологическая чистота окружающей среды. Я живу в самом чистом районе Киевской области; производств тут нет никаких, трасса в 10 км, ближайшее поле (могущее загрязнять воду пестицидами и удобрениями) в 3-4 км, рядом огромнейший лес, воздух чистейший).

3) психологическое состояние. Оно сильно отличается от городского.

3а) естественно, уверенность в завтрашнем дне. Независимость ни

от кого сильно все изменяет. Мне сейчас сложно представить, как живет человек в съемной квартире, с кредитами за машину и прочее, с неустойчивым положением на работе. Это даже без учета кризиса.

3б) состояние "хозяина". Это сложно объяснить тому, кто сам хозяином не является. Расшифровка: "хозяин" - это тот, кто ни на кого другого не работает; его трудовая деятельность направлена только на собственные потребности. Противоположность ему - "батрак", тот кто работает на кого-то за плату. Оба эти понятия берут начало из сельского уклада прошлых веков.

Отличается батрак от хозяина тем, что у батрака нет собственного хозяйства - т.е. дома, земли, утвари, скотины, и т.д., т.е. того что является средствами производства в сельском хозяйстве. Он просто вынужден, чтобы было что есть, наниматься кому-то в работу. Заметим, что хозяин вовсе не обязательно нанимает батраков. Напротив, классический хозяин этого избегает. Работать только своей семьей гораздо приятнее чем командовать наемной рабочей силой. Делаящий это - отходит от "хозяина", и тем больше приближается к "управляющему", чем больше у него батраков.

В этом смысле современные бизнесмены (имеющие "свой бизнес" - никакие не хозяева: они заложники собственных работников; кроме того, они сами рабы множества хозяев - властей, налоговой, пожарников, и многих других. Никакой свободы действий у них нет - попробовали бы они, скажем, вести бизнес, не ведя обязательного (совершенно безумного в своей тупой бессмысленности) бухучета!

Частные предприниматели, которые, казалось бы, работают сами, без наемных работников - уклоняются сами в сторону наемных работников тем, что не делают ничего напрямую для себя - обычно они субподрядчики или аутсорсеры других бизнесов.

С психологической точки зрения, хозяин прежде всего отличается тем, что у него НЕТ НАЧАЛЬНИКОВ. Никто ему не говорит, ЧТО и КАК делать. Всю свою деятельность он определяет сам. Соответственно, сам и несет полную ответственность за свои действия. Естественно, я живу в обществе, и должен выполнять его законы. Но они накладывают крайне мало ограничений, принуждений и вмешательств в мою деятельность. На пару порядков меньше, чем начальник на работе.

3в) осмысленность и рациональность деятельности. Не знаю, насколько это актуально для всех, но меня в городе весьма прилично угнетало, если я был вынужден делать какие-то бессмысленные вещи. Начальник говорит "делай это", и я делаю, но мне стократ приятнее это делать если я понимаю зачем я это делаю и какая от этого реальная польза. А так не всегда получается. Если я знаю, что моя работа нахрен никому не нужна, или даже вредна - мне противно.

И не на работе тоже - скажем, меня в какой-то момент привел в ужас простой расчет - какую часть своей драгоценной, единственной и короткой жизни я трачу на совершенно ненужное для меня, неприятное и бессмысленное занятие, такое как поездки в транспорте ежедневно на работу и с работы. Из расчета час туда и час обратно - мы выбрасываем 1/12 часть своей жизни, или 1/8 часть активной жизни (без сна). Это безумно много.

Здесь все мои действия направлены на конкретную полезную цель. Ничего не делается втупую, зря. Это очень приятно психологически. Сюда же можно пристегнуть такой эффект, как наглядность и вещественность результата. Здесь я имею дело обычно с материальными объектами окружающего мира, и сразу вижу результат своей работы.

Где-то я читал такую фразу: "Все люди любят колоть дрова. Это потому, что результат работы сразу

виден". Когда сидишь в офисе и нажимаешь кнопки, получая результат в виде ежемесячной кучки купюр - это совсем другое ощущение. А здесь - поработал, сделал вещь, держишь ее в руках. Приятно.

4) В городе я был только программист и системный администратор. Здесь же я - огородник, животновод, лошадиник, садовод, столяр, плотник, строитель (бетонщик, кровельщик, отделочник). Это как минимум, то что я освоил хорошо. Всякие мелочи я в расчет не беру. Уметь многое - осваивать новое, и чувствовать что получается - это очень приятное чувство. В городе это сложно.

Теперь попробую ответить конкретно на вопрос "что делать".

Прежде всего надо определить исходные посылаки.

Моя посылка такова. Через 1-2 десятка лет способ жизни нынешнего общества коренным образом изменится. Во-первых, его численность сильно уменьшится (или не очень сильно, или очень сильно).

На Украине и в России еще возможно "не очень сильно", а в целом по миру это уменьшение пройдет с нынешних 6.5 млрд до 1-2 млрд в самом лучшем случае. Это видно из численности человечества до начала массового использования нефти в сельском хозяйстве, т.е. в начале 20 века. Тогда численность была лимитирована количеством продовольствия, будет она им лимитирована и сейчас.

Во-вторых, оставшаяся часть общества будет иметь такую структуру. 90% его будут составлять крестьяне - т.е. люди, живущие на земле, и кормящиеся непосредственно путем ручного труда на земле. Оставшиеся 10% будут представлять собой власти, войско, ремесленников, бандитов, мародеров, кого угодно другого. Но это соотношение - 90% крестьян на 10% остальных - жестко определено.



Это видно из той же структуры общества в донефтяную эпоху. Следовательно, те, кто выживет в переходный период, будет принадлежать к одной из этих групп.

Лично мне и логика, и склад характера подсказывает что следует целиться на принадлежность к первой группе. Смертность в ней будет куда меньше чем любой из других, входящих в те 10%, а численность куда больше, следовательно куда больше и шансов выжить. Для человека, владеющего боевым опытом и не склонного к труду - возможно имеет смысл нацелиться в мародеры, и через них попасть во властную или военную элиту будущего общества. Но лично я бы даже на его месте все равно пошел бы в крестьяне - чисто из прагматических соображений меньших шансов погибнуть.

Таким образом, мой рецепт - "целься в крестьяне". Каковому лично я сам и последовал в полной мере.

- Что делать прямо сейчас, когда кризис уже начался?

Идти полноценным "методом Кошастого" уже поздно. Значит, надо пытаться успеть то, что еще можно успеть. Если есть родственники, живущие в селе - бабушки-дедушки, родители, и др. - следует срочно поехать к ним, навести контакты, заручиться согласием принять к себе. Если нет таких родственников - значит надо вылезти из кожи вон, но найти дом в селе.



Объявление от друзей :

Продается дом 140 кв.м, в Могилевской обл, Мстиславский р-н, д.Ракшино до ж/д 2 км, 3 гаража, баня, летняя кухня,подвал, два пруда ,с возможностью расширяться до 3 га (15 000 \$), тел в г.Барановичи +375-44-712-28-64 Василий Николаевич

Здесь нет ничего нереального - на Украине огромное количество заброшенных и полу-заброшенных сел. Если в селе половина домов стоят заколоченные (я был в таких селах еще лет 7 назад на житомирщине) - то можно выбирать любой из них, и после краткого общения с соседями (вдруг у дома все же есть живой хозяин) - вселяться и жить. Делать это надо прямо сейчас. В момент начала активной фазы кризиса многие действия, включая сам выезд, могут быть сильно затруднены.

Дом должен быть в нормальном состоянии, хотя бы в самых основных чертах. Рядом с домом должен быть автономный источник воды - колодец (скважина гораздо хуже, она умеет выходить из строя). Недалеко должен быть лес, достаточно большой.

Следующим шагом, после обретения базы в селе, надо эту базу оборудовать и снабжать.

Здесь два главных направления: 1) обеспечения выживания в первый год; 2) обеспечения выживания в дальнейший период.

Для первого надо прежде всего закупить продукты питания на ближайшее время. Разумный срок - год. Разумные продукты - дешевые крупы. За мясом, тушенкой - не следует гоняться, они недешевы, и без них можно прекрасно прожить. А вот крупа, и еще жиры (допускающие

длительное хранение) - самое то.

Для второго самое основное - это инструменты, сельскохозяйственные и общего назначения. Те самые лопаты, топоры, сапки, культиваторы, пилы, косы, вила и т.д., о которых я немало писал в Методе. Плюс сюда обязательно надо отнести большой запас дешевых (сейчас) но крайне нужных на будущее расходных материалов, прежде всего соли, спичек, мыла. Это - и самому пользоваться, и в качестве обменной ценности цены им не будет. Соли - сколько влезет (у меня полтонны). Спичек - хотя бы короб (1000 коробков), лучше пару (у меня пара). Мыла - меня ящик. По деньгам это все - копейки. Потом - одежда. Теплая и прочная, не для красоты, а для функциональности. Это сэконд-хэнд, там из куч по гривне-две можно понабирать прекрасных вещей. За пару сотен гривен можно машину полностью забить вещами. Потом, если позволяют время и средства, можно взять уже более целенаправленно качественные "выживальческие" вещи и обувь, скажем в военных магазинах. Из обуви - на лето кроссовки (можно дешевые с раскладок), на зиму - несколько пар резиновых сапог, полурезиновых (есть такие, не знаю как назвать их, очень практичные, низ резиновый, голенище обычное, стоят недорого), валенок. Конечно, обычная качественная

кожаная обувь на меху - это идеал. Но стоит она в среднем 500-700 гривен; на эти деньги полурезиновых сапог можно десяток пар купить (они по 70 гривен). А приходит в негодность даже самая лучшая кожаная обувь за пару сезонов. На сэконде хорошей обуви нет.

Жилье надо привести в порядок, или по крайней мере подготовиться к такому приведению. Оно должно не течь (исправность крыши), закрываться (двери), не сквозить (окна), и отапливаться (печь). Последнее особенно важно. Если печь не в порядке - закупите и завезите в село кирпич, огнеупор, печные приборы и прочее, нужно чтобы сложить или починить печь. Если окна не в порядке - вставьте новые, металлопластиковые, или купите и завезите обычные стекла или стеклопакеты (по размеру), которые потом можно будет замазать.

Отдельным пунктом надо запастись утварью, необходимой для жизни. Сосредоточьтесь на том, чего вы не сможете перевезти из города. Например, кастрюльки, ложки-вилки - вы заберете свои. А вот ведро и цепь, нужные чтобы вынимать воду из колодца, надо обязательно купить. Крайне желательно иметь тачку. И так далее.

Следующий шаг - зависит от сезона. Сейчас, скажем, зима на носу. Если сельская база необустроена, то переселяться в нее прямо сейчас может быть нерационально. Была бы весна - однозначно был бы совет немедленно переселяться, сразу обустроившись, садить огород. Сейчас же, возможно, будет более правильным перевести себя в состояние "постоянной готовности к немедленному выезду", скажем если есть машина - то иметь запас бензина, двух-трехкратный для поездки в село. И использовать время до весны (или до начала активной фазы кризиса) для наращивания запасов.

При наступлении весны (или активной фазы кризиса) - немедленный переезд. Признаком активной фазы кризиса, я думаю, смело можно считать малейшие начинающиеся перебои со снабжением бензином. Только видите закрытые заправки, и очереди на открытых - ничего больше не ждите, и рвите когти.

Вкратце, наверное, все. Дальше расписывать будет уже не "вкратце"

- Спасибо, заставили задуматься.



Речь индейского вождя Сиэтла в 1854 году

Великий Вождь из Вашингтона извещает, что желает купить нашу землю. Великий Вождь также посылает нам весть дружбы и доброй воли. Он очень добр, ибо мы знаем, что наша дружба - слишком малая плата за его расположение. Однако мы обдумаем Ваше предложение, ибо понимаем, что если не продадим землю, бледнолицый придет с ружьями и отберет ее силой.

Как вы сможете купить небо или тепло земли? Эта мысль нам непонятна. Если мы не распоряжаемся свежестью воздуха и всплесками воды, то как вы можете купить их у нас?

Для моего народа каждая пядь этой земли священна. Каждая сверкающая сосновая шишка, каждый песчаный берег, каждый клочок тумана в темном лесу, каждая поляна и каждая жужжащая мошка - все они святы для памяти и чувств моего народа. Сок, текущий в стволах деревьев, несет в себе память краснокожих.

Вступив на путь среди звезд, усопшие бледнолицые забывают страну своего рождения. Наши усопшие никогда не забывают этой прекрасной земли, ибо она - мать краснокожих. Мы - часть этой земли, и она часть нас самих. Душистые цветы - наши сестры, олень, конь, большой орел - наши братья. Горные вершины, сочные луга, теплое тело мустанга и человек - все они одна семья.

Когда Великий вождь из Вашингтона говорит, что хочет купить у нас землю, он требует от нас слишком многого. Великий вождь извещает, что он оставит нам место, чтобы мы жили в удобстве. Он станет нам отцом, а мы станем его детьми. Но все не так просто, ибо для нас эта земля - священна.

Эта сверкающая вода, текущая в ручьях и реках, - не просто вода, а кровь наших предков. Если мы продадим вам землю, вы должны помнить, что она священна. Вы должны учить своих детей тому, что она священна, и любой призрачный отблеск в чистых водах озер повестует о делах жизни и памяти моего народа. Журчание воды - это голос отца моего народа. Реки - наши братья, они утоляют нашу жажду. Реки переносят наши каноэ и кормят наших детей. Если мы продадим вам землю, вы должны помнить и учить ваших детей, что реки - наши братья и ваши братья; и впредь вы должны относиться к рекам с той же добротой, с какой относитесь к своему брату.

Краснокожий всегда отступал перед идущим вперед бледнолицым, как горный туман отступает перед утренним солнцем. Но прах наших отцов свят. Их могилы - священные места, и поэтому эти холмы, деревья и участки земли стали для нас святыми. Мы знаем, что бледнолицый не принимает наших мыслей. Для него один участок земли ничем не отличается от другого, ибо он - чужак, который приходит ночью и берет от земли все, что захочет. Для него земля не брат, а враг, и он идет вперед, покоря ее. Он оставляет могилы отцов позади, но это его не заботит.



Он забывает о могилах отцов и о правах своих детей. Он относится к своей матери-земле и к своему брату-небу как к вещам, которые можно купить, ограбить и продать, как овцу или яркие бусы. Его жадность пожирает землю и оставляет за собой пустыню.

Я не понимаю: Наши мысли отличны от ваших. Зрелище ваших городов - боль для зора краснокожего. Возможно, что так происходит потому, что краснокожие - дикари, и они многого не понимают. В городах бледнолицего нет тишины. В них нет такого места, где можно послушать,

как весной распускаются почки, как шелестят крылья насекомых.

Возможно, что я просто дикарь и многого не понимаю. Мне кажется, что шум только оскорбляет слух. Разве это жизнь, если человек не может слышать одинокий крик блуждающего огонька или ночной спор лягушек у пруда? Я - краснокожий, я многого не понимаю. Индейцы предпочитают мягкое звучание ветра над водами пруда, запах этого ветра, омытого полуденным дождем и пропитанного ароматом сосновой смолы.

Для краснокожего воздух - сокровище, ибо одним (им) дышит все живое: и зверь, и дерево, и человек дышат одним дыханием. Бледнолицый не замечает воздуха, которым дышит. Он не ощущает зловония, как человек, который умирает уже много дней. Но если мы продадим вам свою землю, вы должны помнить, что для нас воздух - сокровище, что воздух делится своим духом со всем живым. Тот ветер, который вдохнул дыхание в наших дедов, принимает их последний вздох. И поэтому ветру предстоит наполнить духом жизни наших детей. Если мы продадим вам свою землю, вы должны держаться в стороне от нее и относиться к ней как священной, как к тому месту, куда даже бледнолицый, сможет прийти, чтобы ощутить вкус ветра, сладкий от луговых цветов.

Мы обдумаем ваше предложение купить нашу землю. Если мы решим принять его, я поставлю одно условие: бледнолицый должен относиться к животным этой земли как к своим братьям. Я - дикарь, я не могу думать иначе. Я видел тысячи мертвых бизонов в прериях - их оставил бледнолицый, стрелявший из проходившего мимо поезда. Я - дикарь, и я не могу понять, как дымящийся железный конь может быть важнее бизона, которого мы убиваем, только оказавшись на краю гибели. Что будет с человеком, если не станет зверей? Если все звери погибнут, люди умрут от полного одиночества духа. Чтобы ни случилось с животными, это случается с человеком. Все взаимосвязано.

Вы должны учить своих детей тому, что земля у их ног - прах наших предков. Тогда они будут почитать землю, кроются жизни нашего рода. Учите своих детей тому, чему учим своих детей мы, а говорим им, что земля - наша мать. Что бы ни случилось с землей, это случается и с ее детьми.

Когда человек плюет на землю, он плюет в самого себя. Вот что мы знаем: не земля принадлежит человеку, а человек принадлежит земле. Вот что мы знаем: все в мире взаимосвязано, как кровь, которая объединяет целый род. Все взаимосвязано. Чтобы ни случилось с землей, это случается с ее детьми. Не человек плетет паутину жизни, он лишь одна нить в ней. Если он делает что-то с паутиной, то делает это и самим собой.

И все же мы обдумываем ваше предложение уйти в ту резервацию, которую вы приготовили для моего народа. Мы будем жить в стороне от вас, мы будем жить спокойно. Не так уж важно, где мы проведем остаток своих дней.

Наши дети уже видели своих отцов униженными поражением. Наши воины уже ощутили стыд. После поражения их жизнь обернулась праздностью, и они губят свои тела сладкой пищей и крепкими напитками. Не так уж важно, где мы проведем остаток своих дней, их



осталось не так много.

Лишь несколько часов, всего несколько зим, и не останется ни одного сына великих племен, которые когда-то так любили эту землю и которые сейчас скитаются малым группам в лесах. Никто не сможет оплакивать тот народ, который когда-то был столь же могуч и полон надежд, как ваш. Зачем же мне оплакивать смерть своего народа? Племя - это всего лишь люди, ничего больше. Люди приходят и уходят как морские волны.

Даже бледнолицый, чей Бог идет



рядом и говорит с ним, как друг, не может избежать всеобщей судьбы. В конце концов, быть может, мы еще станем братьями - посмотрим. Но мы знаем нечто такое, что бледнолицему предстоит когда-нибудь узнать: у нас с вами один Бог. Сейчас вы считаете, что владеете своим Богом точно так же, как хотите овладеть нашей землей, но это не так.

Он - Бог всех людей и равно страдает и краснокожим, и бледнолицым. Для Него эта земля - сокровище, и причинять вред этой земле означает поднимать руку на ее Творца. Бледнолицые тоже уйдут, хотя быть может позже, чем остальные племена. Продолжайте пачкать свое ложе, и однажды ночью вы задохнетесь в собственных отбросах. Но в своей гибели вы будете ярко пылать, объятые племенем мощи Бога, который привел вас господ-



ством над этой землей и над краснокожими.

Для нас такая судьба - загадка, ибо мы не понимаем, зачем нужно убивать бизонов, зачем приручать диких лошадей, зачем нарушать таинственные думы леса тяжелым запахом толпы людей, зачем пятнать склоны холмов говорящими проводами.

Где заросли? Их нет. Где орел? Его нет. Почему нужно прощаться с быстрым пони и охотой? Это - конец жизни и начало выживания.

Мы обдумываем ваше предложение купить нашу землю. Если мы согласимся, то будем в безопасности обещанной вами резервации. Там мы сможем прожить короткий остаток своих дней так, как захочется нам. Когда с этой земли исчезнет последний краснокожий, а памятью о нем будет только тень облака, парящего над прерией, в этих берегах и лесах по-прежнему сохранится дух моего народа, ибо он любит эту землю, как новорожденный любит сердцебиение своей матери.

Если мы продадим вам эту землю, любите ее так, как любим ее мы. Заботьтесь о ней так, как заботились о ней мы. Сохраните в своей памяти вид этой земли, какой она была, когда вы забрали ее. И всеми своими силами, всеми своими мыслями, всем сердцем сберегите ее для своих детей - и любите ее так: как Бог любит всех нас.

Мы знаем одно: у нас с вами один Бог. Для Него эта земля - сокровище.

Даже бледнолицым не избежать всеобщей судьбы. В конце концов мы еще можем стать братьями. Посмотрим.

Теун Марез,
"Учение толтеков"

Проростки – источник здоровья

Все знают, что пророщенная пшеница – полезный продукт. Что же в ней полезного и почему проростки должны ежедневно быть на нашем столе? Проростки – не лекарство и не пищевая добавка, приготовленная в лаборатории. Пророщенные семена – это еда, но только совершенно особенная, целебная. Этот продукт не поврежден и не изменен механической или химической обработкой, получен естественным путем без всякого постороннего вмешательства, меняющего его свойства. Чтобы превратиться в проросток, сухому зерну нужны лишь подходящие для него условия влажности, аэрации и температуры.

О целебных свойствах пророщенных семян известно очень давно. Вероятно, это одно из самых древних средств, которые использовал человек для поддержания своего здоровья. Ещё за 3000 лет до н.э. китайцы употребляли в пищу проростки бобов. Капитан Кук спасал ими свою команду от цинги. В России наши предки традиционно использовали пророщенную пшеницу. Начиная со второй половины XX в., пророщенные семена стали широко использоваться в Европе и Америке, а в нашей стране к этому времени о них почти забыли. Лишь в последние годы интерес пробудился вновь.

Ранее проростки употребляли, не зная, чем определяются их целебные свойства, но теперь этот вопрос привлек к себе внимание исследователей, ему уже посвящены десятки научных работ. Ведутся исследования под руководством проф. Н.В. Обручевой в Институте физиологии растений РАН.

Что же происходит при прорастании? Сухое зерно – живой организм, находящийся в состоянии покоя. Обмен веществ и дыхание замедлены в нем настолько, что видимых проявлений жизни нет. Почти весь объем занимает эндосперм, состоящий в основном из крахмала. Зародыш содержит белки, жиры и витамин Е, оболочки построены из целлюлозы и содержат витамины группы В.



При получении муки зародыш и оболочки удаляются. Чем более высокого сорта будет получена мука, тем ниже будет в ней содержание полезных витаминов и микроэлементов, отправленных в отруби.

Так что помол ведет не только к гибели зерна как живого организма, но и к снижению содержания микронутриентов. Потеря витаминов происходит и при выпечке. Проращивание, напротив, значительно улучшает биохимию зерна (табл. 1).

Таблица 1.

Содержание химических элементов и витаминов в белом хлебе и муке, в зернах пшеницы и проростках пшеницы (мг/100 г)

продукт	белый хлеб	мука	зерно пшеницы	зерно пшеницы пророщенное
калий	*	122	350	850
кальций	18	22	45	70
фосфор	87	92	423	1100
магний	0.5	20	146	400
железо	0.7	1.1	3.9	10
цинк	*	0.7	4.1	20
В1	0.1	0.18	0.46	2
В2	0.07	0.13	0.23	0.7
PP(В3)	0.67	1.2	5.1	4.5
В6	*	*	0.5	3
фолиевая кислота	*	*	0.04	0.35
Е	1.4	*	7	21

* Нет данных

Прорастание семени – удивительный процесс. Он не имеет аналогов в природе как по своей огромной энергетической напряженности, так и по скорости и разнообразию биохимических превращений. Пусковым фактором при прорастании является вода, а “командует” всеми процессами зародыш.

Для полного набухания семени злаковых культур нужно 8-10 часов, но уже через 2 часа после взаимодействия с водой в зародыше в сотни раз усиливается дыхание. Для построения новых тканей семена злаков используют в основном крахмал эндосперма, а также белки и жиры зародыша. Под действием ферментов сложные молекулы этих веществ превращаются в более простые: крахмал – в простые сахара, белки – в аминокислоты, жиры – в жирные кислоты. Поэтому человек с проростками может получить комплекс необходимых питательных веществ в самой доступной форме.

Процессы прорастания идут необычайно стремительно, что необходимо для выживания, дальнейшего благополучного роста и развития растения. Это оказывается возможным потому, что материнское растение заранее позаботилось о своем потомстве.

По данным ученых, все компоненты дыхательной системы и обмена веществ, все соединения, необходимые для обеспечения проростков энергией и образования новых тканей, формируются ещё в колосе при созревании зерна. Стадию прорастания нужно пройти как можно быстрее, потому что зерно, брошенное в почву, встречается с враждебным окружением.

В земле обитает огромное количество разнообразных микроорганизмов, для которых набухшее зерно – прекрасный питательный субстрат. Кроме того, на прорастающие семена действуют многие отрицательные факторы внешней среды: вещества, которые загрязняют окружающую среду, перепады температур и т.д., что может приводить к образованию внутри растения избытка свободных радикалов. Их разрушительное действие можно нейтрализовать антиоксидантами, важнейшие из которых – витамины С и Е. Но приём этих средств доступен лишь человеку.

А растения? Их охраняет сама природа. Они способны вырабатывать антиоксиданты самостоятельно. Растения – организмы гораздо более древние, чем животные и человек, и создание совершенной иммунной системы принадлежит прежде всего им. Прорастающие семена обладают максимальной сопротивляемостью по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды и разрушительному действию избытка свободных радикалов. Именно в короткий период прорастания в них активно синтезируются витамины-антиоксиданты и именно этими свойствами проростков должен пользоваться человек.

В таблице 2 приводятся данные, полученные при определении количественного изменения витамина С,

которое происходит при проращивании в течении 10 суток зёрен пшеницы, ржи и овса (сорт Тюменский голозерный).

Таблица 2.

Содержание витамина С в сухом зерне и проростках пшеницы, ржи и овса (мг/100 г)*

культура	сухое зерно	дни от начала проращивания									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
пшеница	1.07	1.91	6.61	4.81	5.66	8.40	9.43	10.36	8.11	8.67	9.56
рожь	0.58	1.32	3.10	4.38	6.25	9.68	7.90	10.52	14.68	9.37	13.26
овес	0.88	1.36	6.23	7.70	7.64	13.82	11.38	17.59	21.01	18.77	23.71

Общепризнано, что семена зерновых культур не являются для человека источником витамина С, в сухом зерне его немного. Считается, что основным антиоксидантом в проростках зерновых является витамин Е. Однако из приведенных данных следует, что в процессе прорастания семена всех 3-х культур активно синтезируют витамин С.

Особенно энергично этот процесс идет в семенах овса, к 10-му дню количество этого витамина достигает 23,71 мг/100 г, что почти в 27 раз больше по сравнению с сухим зерном (0,88 мг/100 г). Содержание витамина С в проростках овса сопоставимо с его количеством в соке лимона (28,2 мг/100 г), несколько больше, чем в печени (22,2 мг/100 г) и существенно больше, чем в яблоках (8,8 мг/100 г).

В семенах ржи количество витамина С возрастает при прорастании почти в 23 раза и достигает значительной величины (13,26 мг/100 г). В проростках пшеницы витамин С синтезируется не столь активно, однако и здесь его количество увеличивается в 8,9 раза.

Следует также отметить, что после 7-го дня (при комнатной температуре) проростки пшеницы начинали плесневеть, в то время как проростки ржи и овса оставались неповрежденными. Возможно, это связано с тем, что в проростках двух последних культур количество витамина С продолжало возрастать.

Можно предположить, что количество витамина С в проростках пшеницы, ржи и овса соотносится с уровнем иммунитета этих растений. Их отличает различная способность противостоять неблагоприятным условиям внешней среды. Рожь и овес начали культивировать значительно позже пшеницы. Однако, при продвиже-

нии на север эти культуры постепенно вытесняли пшеницу, так как лучше переносили холод, ветер, дождь и засуху.

Несмотря на эти различия, проростки всех трех культур – прекрасное оздоровительное средство. Это совершенный продукт, содержащий все

необходимые питательные вещества, активные ферменты, микроэлементы, витамины и пищевые волокна. В пророщенных семенах полезные для человека вещества встроены в органическую систему живой ткани, находятся в активном состоянии, количество их сбалансировано. Именно поэтому они дают разнообразный оздоровительный эффект, нормализуя работу многих органов и возвращая здоровье в любом возрасте.

Проростки злаков рекомендуются при лечении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, при истощении нервной системы. Способствуют очищению организма от шлаков, улучшают состояние кожи и волос, облегчают последствия стрессов, повышают потенцию, замедляют процессы старения. Проростки овса рекомендуется использовать и в тяжелых случаях – после перенесенного ишемического инсульта, при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе.

Регулярное добавление проростков к рациону избавит Вас и Вашу семью от дефицита многих минеральных веществ и витаминов, повысит сопротивляемость простудным заболеваниям и гриппу, поднимет работоспособность и выносливость. Профилактическое действие этой живой еды неопределимо.

Технология проращивания пшеницы.

Насыпьте пол чашки зерна в дуршлаг или сито и промойте проточной водой. Поместите зерно в литровую банку и залейте водой. Все, что всплывает, нужно выбросить. На кончик спички возьмите марганцовку, бросьте в банку и тщательно перемешайте. Слейте воду, залейте чистой, снова слейте и залейте еще раз некипяченой водой. Водопровод-

ную воду желательно предварительно несколько часов отстоять. Замачивать зерно следует утром или в полдень. Вечером слейте воду, промойте зерно проточной водой, поместите в литровую банку и оставьте на ночь. Банку герметично не закрывайте, а просто положите на горлышко крышку.

Утром промойте зерно проточной водой. Если проклюнулись ростки, дайте им еще полежать в банке, и через несколько часов зерно будет готово. Если ростки еще не появились, вечером промойте их еще раз и оставьте до следующего утра. Наибольшей ценностью и энергетикой обладают зерна с длиной ростков один-два сантиметра. Чтобы замедлить прорастание, можно ненадолго поместить зерно в холодильник. Хранить проростки можно в морозильной камере, но съедать желательно сразу.



Зерна могут прорасти неравномерно. Это говорит о том, что вам попала смесь из пшеницы разных сортов. Желательно покупать пшеницу последнего урожая и хорошего качества. К проросткам можно добавлять любые приправы, орехи и добавки, кроме меда. Всякая тепловая обработка сведет полезные качества на нет. Жевать зерна нужно до тех пор, пока они не превратятся во рту в кашу. Ежедневную норму определяйте для себя сами. Небольшая чашка проростков вполне может заменить обед. Правда, жевать придется минут сорок. После проростков не ешьте и не пейте ничего в течение часа, дайте организму полностью насладиться целебными свойствами этого бальзама.

НПО "Росток" (Москва)

<http://www.tonushleb.ru/>

Как стать жаворонком

Итак, для чего мы спим? Точно ответить на этот вопрос не может никто, так как известны случаи, когда некоторые люди не спят уже более 10 лет. Норма сна, которая необходима для хорошего отдыха около 7-8 часов в сутки. В истории известны случаи, когда люди затрачивали на сон гораздо меньше времени. Наполеон спал не более 4 часов в сутки, Пётр I, Шиллер, Гете, В. М. Бехтерев спали 5 часов в сутки, а Эдисон спал всего 2-3 часа в сутки. Радикальнее всего решал вопрос Леонардо да Винчи. Он отменил ночной сон вообще, зато каждые четыре часа ложился вздремнуть на пятнадцать минут, тратя в итоге за сутки на сон полтора часа. И при этом прекрасно высыпался. Все эти люди доказывают, что сон нам не так уж и нужен. Вернее мы можем получать всё, что даёт нам сон за значительно меньшее время, чем те 8 часов, которые уходят из жизни среднего человека.

Все учёные сходятся во мнении, что сон нужен чтобы:

≪ Чтобы обеспечить отдых организма.

≪ Для обработки и сохранения информации.

≪ Сон нужен для упорядочивания в памяти всего нового, что было за день. Мозг отфильтровывает ненужную информацию и запоминает полезную.

≪ Сон играет важную роль в процессах метаболизма. Не даром говорят, что мы "растем во сне". Во время сна высвобождается гормон роста. Происходит накопление питательных веществ, восстановление и "починка" тканей.

≪ Во сне мы восстанавливаем свой иммунитет.

Наша задача – получить все эти результаты за меньшее время. Как это сделать? При соблюдении простых принципов и правил можно легко это достигнуть. Вперёд в путь к продлению жизни! Это же такая радость получить несколько дополнительных лет и улучшить своё здоровье.



«Жаворонками» рождаются или становятся? В моём случае совершенно точно имело место становление. Когда мне было чуть больше двадцати, я редко ложился спать раньше полуночи и почти всегда вставал поздно. Обычно я не начинал свои дела до конца обеда.

Но через некоторое время я уже не мог не замечать явную зависимость

между успехами и ранним подъёмом, даже в моей личной жизни. В те редкие случаи, когда я вставал рано, моя производительность почти всегда была выше, и не только утром, но и в течение всего дня. Кроме того, я был в прекрасном расположении духа. Будучи человеком, который активно добивается своих целей, я решил выработать привычку рано вставать. Я просто поставил будильник на 5 утра...

...и поднялся чуть раньше полудня.

Я пробовал снова и снова, но не особенно далеко продвигался с каждым разом. Должно быть, у меня от рождения нет гена «ранней пташки», подумал я. Когда мой будильник начинал звонить, первой мыслью было остановить этот ужасный шум и продолжить спать. Я отложил дальнейшие попытки на неопределённый срок, но однажды, после некоторого исследования проблемы, пришёл к выводу, что подходил к ней не с той стороны. Как только я применил новые идеи, я вполне закономерно стал «ранней пташкой».

Трудно стать жаворонком, придерживаясь неправильной стратегии. В то же время, с правильной стратегией это относительно легко.

Самая распространённая неправильная стратегия состоит в следующем: ты считаешь, что если нужно раньше подняться, то нужно раньше отправиться спать. Исходя из этого, ты определяешь, сколько ты спишь сейчас, затем просто сдвигаешь всё на несколько часов. Если сейчас ты спишь от полуночи до восьми, предполагается, что теперь ты пойдёшь спать в 10 вечера и встанешь в 6 утра. Звучит весьма разумно, но обычно из этого ничего не выходит.

Существует две основных теории о графике сна. Согласно первой, нужно отправляться в постель и вставать каждый день в одно и то же время. Это всё равно что ограничить себя

будильником с каждой стороны — ты стараешься спать в одни и те же часы каждую ночь. Вроде бы, это подходит современному обществу. Нам нужна предсказуемость в распорядке. И нам нужно достаточно отдыхать.

Вторая теория гласит, что нужно прислушиваться к своему телу: идти спать, когда ты устал, и подниматься, когда ты проснулся естественным образом. Этот подход основан на биологии. Наши тела знают, сколько нам нужно отдыхать, и поэтому мы должны к ним прислушиваться.



Методом проб и ошибок я обнаружил, что каждая из этих двух теорий в отдельности не является оптимальной. И ни одна не подходит, если вам нужна максимальная продуктивность. Вот почему:

Если ты спишь в определённые часы, иногда ты будешь отправляться в постель не слишком уставшим. Если для того чтобы заснуть, требуется больше пяти минут — ты недостаточно устал. Ты тратишь время, лёжа на кровати и не засыпая.

Другая проблема заключается в предположении, что тебе нужно одно и то же количество часов для сна каждую ночь. Это предположение ложно: необходимое количество сна меняется день ото дня.

Если ты станешь спать, основываясь на наблюдениях за своим телом — скорее всего, ты будешь спать больше, чем на самом деле требуется — в некоторых случаях намного больше, около 10—15 часов в неделю (эквивалент полного рабочего дня).

Многие люди из тех, кто придерживается этого подхода, спят по 8 и более часов каждую ночь, обычно это слишком много. Кроме того, утром возможны сюрпризы, если вставать в разное время. А из-за того, что наши природные ритмы не всегда совпадают с суточным циклом, время сна может начать сдвигаться.

Для меня оптимальным решением стало объединение обоих подходов. Это очень просто, и многие «ранние пташки» об этом даже не задумываются, но для меня это стало важным достижением. Решение заключается в том, что я отправляюсь в постель тогда (и только тогда), когда я хочу спать, и встаю по звонку будильника в определённое время все семь дней в неделю. Получается, что я встаю всегда в одно и то же время (в моём случае это 5 часов утра), но засыпаю каждую ночь по-разному.

Я иду спать, когда я уже слишком сонный для бодрствования. В качестве проверки обычно читаю книгу: если, прочитав одну или две страницы, я начинаю дремать — значит, я готов ко сну. В большинстве случаев, лёжа в кровати, я засыпаю за три минуты. Я ложусь, устраиваюсь поудобнее и мгновенно засыпаю.

Иногда я иду спать в 21:30, в другие дни не сплю до полуночи. Чаще всего я ложусь в 22—23 часа. Если я не очень хочу спать — я буду бодрствовать до тех пор, пока смогу держать глаза открытыми. Чтение — прекрасное занятие для этого времени, оно наглядно показывает, когда я уже достаточно сонный.

Когда мой будильник утром начинает звонить, я выключаю его, потягиваюсь несколько секунд и поднимаюсь. Я не задумываюсь об этом. Я понял, что чем дольше я встаю, тем скорее я попытаюсь снова заснуть. Поэтому я не позволяю себе никаких рассуждений о том, что можно бы и ещё поспать, когда прозвенел будильник. Даже если хочется спать, я всё равно встаю сразу.

После нескольких дней использования такого подхода я обнаружил, что график моего сна пришёл в соответствие с природным ритмом. Если я не выспался за одну ночь, следующей ночью я захочу спать раньше и просплю дольше. А если у меня избыток энергии, и я не устал, то буду спать меньше. Моё тело научилось вырубать меня в нужный момент, потому что оно знает, что я всегда встаю в одно и то же время, и это время обсуждению не подлежит.

Побочный эффект: в среднем, я сплю ночью почти на 90 минут меньше, однако чувствую себя лучше отдохнувшим, потому что сон длится почти всё время нахождения в кровати.

Я понял, что большинство людей, страдающих бессонницей — это те, кто ложится спать, не будучи сонными. Если тебе не удаётся быстро заснуть — вставай и бодрствуй некоторое время. Сопrotивляйся сну до тех пор, пока тело не начнёт вырабатывать гормоны, отключающие сознание. Если ты будешь ложиться спать, когда тебе действительно этого хочется, и вставать в определённое время, ты избавишься от бессонницы.

В первую ночь ты задержишься допоздна, но сразу уснёшь. Днём ты можешь чувствовать себя уставшим, поскольку встал рано, а спал мало, но после работы тебе захочется отправиться спать пораньше следующей ночью. Через несколько дней ты привыкнешь ложиться примерно в одно и то же время и мгновенно засыпать.



Итак, если ты хочешь стать «жаворонком» (или просто научиться управлять временем своего сна), вот простой совет — нужно ложиться спать, только когда не можешь дальше бодрствовать, и вставать в каждое утро в одно и то же время.

Энергичные ложатся спать в 10 вечера, или советы бывалого

Мелатонин играет значительную роль в жизни человека. Достаточное количество мелатонина в организме позволяет замедлять старение, укрепляет выносливость, иммунитет и здоровье. Правила, как поддержать должный уровень мелатонина в организме, просты и легко выполнимы.

*** Ложитесь спать не позднее 22.00.** Исследования показывают, что в организме тех, кто ложится около 10 часов вечера и встает с рассветом, производится наибольшее количество мелатонина за ночь и чувствуют

они себя более энергичными и работоспособными весь день.

*** Важно получать много света днем.** Расположите ваше рабочее место у окна. Проводите как можно больше времени на улице — даже в пасмурные дни ультрафиолета более чем достаточно. По возможности пользуйтесь естественным или смешанным освещением.

*** Завешивайте на ночь спальню фиолетовыми шторами.** Интересное наблюдение сделал американский ученый Джейкоб Либерман: фиолетовый цвет вокруг нас стимулирует работу мозга, а также выработку гормона мелатонина, снимающего депрессию и омолаживающего организм. Так как мелатонин — естественное снотворное, можно сделать вывод, что фиолетовый цвет желателен как раз в спальне и перед отходом ко сну.

*** Хотите хорошо выспаться — скажите "нет" кофе, крепкому чаю и алкоголю, табу.** Кофеин, алкоголь, никотин способны подорвать процесс нормального производства мелатонина. Небольшие дозы спиртного, как правило, позволяют заснуть быстрее, но зато сон во второй половине ночи становится более поверхностным, и утреннее самочувствие ухудшается.

*** Не засыпайте под телевизор.** Электромагнитные поля отрицательно влияют на работу шишковидной железы. Основные их источники — компьютеры, копировальные аппараты, телевизоры, линии электропередачи, а также плохо изолированная проводка. Так что замените вечерний просмотр телевизора на прогулку с собакой.

*** Перед сном слушайте спокойную музыку, почитайте что-нибудь** (во время чтения глазодвигательные мышцы напрягаются, и это служит дополнительным сигналом того, что организм нуждается в отдыхе). Но читать в кровати не рекомендуется. Во-первых, нарушаются зрение и осанка, а во-вторых, кровать должна ассоциироваться со сном.

Оригинал статьи: How to Become an Early Riser by Steve Pavlina

Перевод: Сергей Бирюков

Если кому-то будет интересен мой опыт в данном вопросе, заходите на форум <http://forum.ecoby.info/> и делитесь своими мыслями, буду рад.

С уважением, Ратмир

ВЕЧЕ - ПОЛНОЕ ЕДИНОГЛАСИЕ, ч.2

Ход Вече

1) Каждую субботу в 18-00 мы собираемся в общем доме, для принятия общих решений.

2) Начинается все с песни, у нас для этого есть специальная, очень красивая песня-гимн. Начальные слова:

Вече, собрало нас,

Отзвонят дожди тревог,

Настанет срок узнать итог и т.д.

Мы для этого адаптировали песню Гейнза и Данилова «Вечер большого дня», изменив в ней несколько строк. Получилось здорово.

Песня инициирует начало, после нее все, что не касается хода Вече, абсолютно неуместно. К тому же это настройка на мероприятие определенного формата, дух и инерция которого нарабатывается временем. Здесь можно отметить, что началом может служить не обязательно песня, может быть что-то другое, более подходящее темпераменту собравшихся, но какое-то определенное начало, мы считаем, совершенно необходимо.

3) После песни, объявляются темы для обсуждений теми участниками, у которых они есть. Весь ряд предложенных тем конспектируется.

4) Когда все темы заявлены и больше предложений нет, переходим к дебатам по предложенным темам. Все решения тщательно формулируются и конспектируются. Тут же договариваемся о сроках, ответственных по реализации этих решений, об источниках финансирования, мере ответственности каждого и о других деталях (чаще всего они стандартные).

На мерах ответственности останавлиюсь отдельно. Вся ответственность, взятая на себя на Вече - обязательна, в случае невыполнения по халатности, существует воздействие, которое выражается в штрафных платежах в общий бюджет, или в том, чтобы принести дрова из леса к общему дому, либо в отжиманиях, беге вокруг поселения - в общем, в чем угодно. Это происходит в виде игры, условия которой мы можем вместе менять так, как сами того захотим. А цель - заострить внимание, развить ответственность. Получается весело и

эффективно.

5) Так как не всегда все могут присутствовать на Вече, да и, как оказалось, абсолютной необходимости в этом нет, то решения, принятые на Вече, публикуются и входят в силу спустя одну неделю. В течение этого времени каждый может с ними ознакомиться и, в случае несогласия, приостановить реализацию какого-то решения. В этом случае человек должен быть на следующем Вечевом собрании и, проинформировав о своей позиции, вынести тему к повторным дебатам. Либо в особых случаях, командировках, отъездах и т.д. позвонить и договориться с кем-то, кто это сделает за него, но в этом случае четко обозначить дату, когда эта тема окончательно будет решена с его присутствием. Приостановить, таким образом, решение по одной теме можно только однажды.



6) Заканчивается Вече также песней, и в этом тоже есть необходимость. Без этого положения порой случался хаос в общении раньше окончания мероприятия, так как кто-то, к примеру, предположил, что темы все исчерпаны и Вече закончено. А на дальнейшее продолжение, в таких случаях, требуется немалое время для возврата в прежний формат общения.

Такт общения на Вече

1. Во время дебатов имеют силу только аргументы, согласен или нет - это предпочтения, они не имеют особого значения в формате ВЕЧЕ, доводы и аргументы составляют нить общения.

2. Не перебивать выступающего. Если это невозможно, на первоначальном этапе можно использовать предмет, передающий слово. В дальнейшем, с ростом подобной культуры общения,

в таком предмете необходимость отпадает и достаточно становится легкого жеста.

3. С передачей слова, передается право высказать одну единственную мысль. Перечислять несколько доводов и аргументов совершенно неприемлемо.

4. С передачей слова так же передается право высказать мысль, непосредственно связанную с предыдущим выступлением. Продолжать мысль, которая была два, три хода назад, перескакивая через аргументы предыдущего выступления, недопустимо.

5. Так же в дебатах необходимо четко придерживаться заявленной темы и не отклоняться от нее.

6. Во время острых дискуссий, накопленной усталости или других причин, бывает, что проявляется явное нетерпение, граничащее с хамством и если все сходится во мнении, что это именно тот самый случай, возмутителю порядка выдается бесплатная путевка в соседний лес, минут на пятнадцать - двадцать.

7. Опоздавшие стоят у входа 15 минут, вникая в суть происходящего, потом, ни с кем не здороваясь и никак не привлекая к себе внимания, садятся в круг, где могут вступить в то общение, которое там происходит.

8. Отсутствующие, как уже говорилось, знакомятся с принятыми решениями в течение одной недели и приступают к их реализации или поднимают эту тему на следующем Вече. Здесь отмечу, что поскольку на Вече присутствуют как прагматики, так и романтики, то решения чаще всего взвешены и приемлемы для всех.

На Вече могут присутствовать все участники проекта. Все решения, принятые на Вече, распространяются и обязательны для всех участников проекта «Родовое поселение СЧАСТЛИВОЕ».

Конечно, достичь единогласия намного сложнее, чем проголосовать пересчитать голоса. Но мы глубоко убеждены, что оно несоизмеримо перспективнее всех демократических институтов, по очень многим причинам, всех их здесь перечислять не стану, а назову лишь некоторые, для примера.

1) Большинство вопросов - очень узкоспециализированные, и по-настоящему сведущи в них лишь единицы, большинство же имеет лишь поверхностное представление. Причем в одних вопросах сведущи одни, а в других - другие. Но и поверхностное мнение, и даже мнение со стороны, всегда имеет свой смысл.

2) В принятии решения большинством голосов всегда остаются те, кто в принципе не согласен с принятыми решениями, может считать их губительными для себя и общества, и тем не менее вынужден с ними мириться, выполнять, финансировать. Это формирует либо посредственное отношение ко всему, либо тайное противодействие и холодную войну с приверженцами опрометчивых решений.

3) Это оставляет возможность искусным манипуляторам управлять общественным мнением и процессами в обществе через решения большинства, что невозможно в принципе в случае полного единогласия.

А самое главное, что человек, не просто выбирает из предложенных ему вариантов путей развития, а учиться конструировать образ, за которым сам и пойдет, сам его и опробует в жизни. Можно сказать, активизирует в себе то качество, которое нас и отличает от мира животных и растений, минералов и стихий.

Можно привести еще массу других примеров, но и этого, я полагаю, для начала достаточно. Единственное что еще хочется добавить - эта традиция и подобная культура общения способствует формированию принципиально иного отношения к жизни в целом, и к социальным отношениям, в частности. К примеру, отношение к принятым решениям становится не как к хорошим или плохим, а как к решениям, которые достигли желаемого или нет. И то и другое становится бесценным опытом для принятия новых, более сложных решений. А потому, и тот и другой опыт совершенно необходим. Это воспитывает ответственное отношение к жизни, без оглядки на авторитетов и лидеров, так как все решения в твоей жизни только твои. Подобное отношение невозможно при посредственном подходе к жизни и общественным взаимодействиям. Может где-то здесь и кроется та самая пресловутая ошибка первоисточков:)

Я полагаю, что эта традиция должна сработать в любом коллективе. Другое дело, что здесь изложена только ее концепция, скелет, так сказать, и то не факт, что это сделано, достаточно профессионально и искусно.

Это ведь не игра, правила которой были выдуманы, от нечего делать и теперь мы в нее с удовольствием играем (развеивая хандру:)

Она была создана, как абсолютная необходимость, когда уже все остальные средства были исчерпаны! Когда уже не кто друг друга не мог услышать, тогда она и появилась, как единственный способ, сдвинуть те позиции которые казалось невозможно было сдвинуть. Они попросту отрицались, как хоть сколько ни будь имеющие право на существование.

И вот тогда, был создан образ, который до сих пор действует.

Так, что, я глубоко убежден, что он при правильном подходе сработает в любых условиях.

А то что люди разные в очень многом, спору нет, но в чем то они же едины, так вот от туда и нужно начинать вести логическую цепочку, неспеша и последовательно, конечно с неспящим намерением. Те кто не по-настоящему относятся ко всему, либо изменяют свое отношение, либо отойдут и не будут мешать.

Что такое Вече? Это маленькое чудо, маленькое, но очень значимое в череде тех чудес, что происходят в нашей поселенческой жизни.

Если говорить о нем формально, то Вече это наш орган управления, наш

Совет. Ни одно значимое планируемое событие в поселении не проходит без единогласно принятого решения на Вече. Почему именно единогласие, а не «демократическое» большинство? Наверное, потому что уговорить большинство посильная задача даже для не очень хорошей или продуманной идеи. А вот получить согласие всех «как одного» - это уже по зубам действительно важному, нужному и главному Общему решению. Часто обиды могут возникать именно из-за обиженного или недопонятого меньшинства, которое со временем все же выльет свои протесты на остальных, это своеобразные подводные рифы о которые может разбиться даже очень большой и ладный корабль.

Единогласие подразумевает полную включенность всех участников, их доводы, аргументы, простое «хочу» - «не хочу» никого не устроит, поэтому если человек действительно «за» или «против», то он сможет раскрыть много граней обсуждаемой проблемы как для всех, так и для себя самого. У нас приветствуется не деструктивный, а конструктивный подход к вопросу - не «так не хочу», а «хочу так чтоб...». Отвергнуть чужое предложение всегда легче, чем подкорректировать его или предложить свое, не обидев другого человека.

Не обязательно принимать решение сразу же, если вопрос не экстренный то время на размышление можно и нужно взять, ведь у нас впереди целая Вечность.

Коллектив РП "Счастливое"

<http://schastlivo.com/>



Информационный вестник
информационно-
аналитического центра
“Звенящие Кедры Белой Руси”

Цель ИАЦ “Звенящие кедры
Белой Руси” - содействие
развитию движения создателей
Родовых Поместий Беларуси.

Веб-сайт центра:
<http://ecoby.info/>
e-mail: info@ecoby.info

Наша Крынічка

Редакционный совет:
Ратмир, Руса

Почтовый адрес:
в газету “Наша Крынічка”,
а/я № 16, Минск, 220037,
Республика Беларусь

Телефоны:
+375 29 766-46-83 (Ратмир)
+375 29 93-11-227 (Руса)

Веб-сайт вестника:
<http://gazeta.ecoby.info/>
e-mail: gazeta@ecoby.info

ПЕСНЯ ЛЕСА

**В шуме леса родилась мелодия,
Закружилась ребенком смеясь,
Сопричастен был к этому я,
Тонко-нежно-весёлая связь.**

**Красотою осенней наполнена
В унисон зазвучала душа,
Славной песней, мечтой преисполнена,
Я по лесу иду чуть дыша.**

**И звучат гармонично-торжественно
Сосны – бас, и, как флейты кусты,
В желтом храме светло и божественно
От такой неземной красоты.**

**Словно отзвук прекрасного пения
Радость льётся потоком с небес,
Драгоценные эти мгновения
Несравненного леса чудес.**

**Возвращаюсь под тучами низкими
С песней той, что подобна лучу.
Вместе с вами: родными и близкими
Поделиться подарком хочу.**

НИКОЛАЙ ПРОХОРОВ

Тематика вестника:

вестник освещает деятельность
движения создателей
Родовых Поместий
в Беларуси и мире.

Периодичность:

раз в два месяца,
по нечётным

Тираж: столько,

сколько необходимо :)

Подписка: через редакцию

При публикации материала
авторский стиль сохраняется.
Редакция имеет право на
сокращение, незначительную
корректировку публикуемого
материала.

Решение о публикации при-
нимается всем коллективом
редакционного совета. За
содержание авторского мате-
риала и объявлений редакция
ответственности не несёт.

Перепечатка материала и его
распространение приветству-
ются, ссылка на вестник обяза-
тельна.

Деньги и свобода

Деньги, заработанные в результате добровольного обмена на рынке, являются показателем успеха, знания потребностей других людей, умения соединить факторы производства в нужной пропорции, в нужном месте и в нужное время. Чтобы иметь свободное время, свободу путешествия, свободу иметь благополучную семью, читать интересные книги, чтобы наслаждаться свободой дарить и помогать другим, человек должен сам представлять из себя ценность, быть производителем товара, который бы другие покупали охотно, без принуждения, даже не разделяя его мировоззрение, вкусы и взгляды. Достижение в области производства товара - это индикатор ценности и полезности человека глазами других. Поэтому человек, который достигает вершин в бизнесе, является одержимым предпринимателем, который тем самым создает тысячи рабочих мест, продвигает инновации, достоин высшего уважения за данные достижения, чем человек, который раздает через благотворительные фонды чужие деньги.

В жизни нет чистого типа сторонника свободы, вне контекста материального мира, вне рамок обмена ценностями с другими людьми. Быть таким божьим одуванчиком, бестелесным гением искусства или культуры, можно, но только за чужой счет. Борьба только словами за политическую, гражданскую и экономическую свободу, не подкрепленная материальными ресурсами, это болтовня. От того, что ты в рамках своей квартиры, улицы или блога будешь чувствовать себя борцом за свободу, едва ли в реальном мире что-то поменяется. Любая, даже самая гениальная идея так и останется сотрясанием воздуха, если она не найдет отражение в конкретном плане действий по ее раскрутке и донесению до сердец людей. Этот план кто-то должен написать. Это стоит времени, знаний и ресурсов. Их кто-то должен предоставить.

Мало сказать «я люблю свободу». Чтобы соответствовать смыслу этих слов, надо следовать философии свободы. Важно найти для себя ту форму добровольного обмена с внешним миром, которая полностью устраивает тебя, которая делает тебя счастливым. Ибо не может быть у человека другой цели, как быть счастливым. В его собственном понимании и форме. Для одного счастье – это хороший урожай огурцов на даче. Для другого – миллион долларов на счете, для третьего – «спасибо» старушки, которой ты помог перейти через дорогу. Выбор свободы не исключает выбора «колбасы». Если человек культуры и искусства не видит гармонии между предпринимателем и потребителем, если не понимает великой ценности экономической свободы, если пренебрежительно относится к частной собственности, он становится в ряды противников не только «колбасы», т. е. грубого материализма и погони за деньгами, но и свободы.

Все люди разные. На этих различиях построен наш мир. Если бы все были одинаковые, не было бы никакого смысла в обмене. Шило на мыло не меняют. Баланс колбасы и свободы у каждого человека свой. У кого-то в приоритетах работа и карьера, у другого – дом и семья, третьи больше всего в мире любят собак или наблюдать за птицами. Есть люди, которые убеждают других все время платить за них. Если обе стороны от этого довольны и счастливы, значит, это их норма. Каждому - свое, но только за свой счет. Таков моральный принцип либертарианства. Попытки вывести формулы некоего универсального, оптимального баланса колбасы и свободы абсурдны и бессмысленны.

Ярослав Романчук, руководитель центра Мизеса в Беларуси