



ИЗДАЕТСЯ ДЛЯ ОСВЕЩЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ СОЗДАТЕЛЕЙ РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ БЕЛАРУСИ

### Читайте в номере:

**В Беларуси начали создавать  
Родовые поместья**  
...2 стр.

**III-й открытый всебеларусский  
Форум создателей родовых поместий**  
...5 стр.

**Фестиваль позитивного творчества  
“Восхождение” в Геленжике**  
...7 стр.

**Впечатления о фестивале в Одессе**  
...8 стр.

**Тьма - это отсутствие света...**  
...10 стр.

**Нет – утраченному детству,  
или Деревня для детей**  
...12 стр.

**Почему мужик лежит на диване**  
...14 стр.

**Двенадцать правил питания**  
...16 стр.

**Деньги = корень зла?**  
...19 стр.

### Актуальный вопрос!

Здравия вам, друзья! Вот уже третий год мы собираем вместе людей, которым пришлось по душе идея образа жизни в своих Родовых поместьях. Каждая встреча приносит что-то новое: кто-то находит единомышленников, кто-то узнаёт о полезном опыте, кто-то использует возможность проявить себя.

В этот раз мы планируем совместить наш Форум с конференцией МОО “Сотворение” (за это предложение в интернете уже высказались единогласно более 15 человек, вживую же его поддерживает всё “Пространство согласованных действий” в Беларуси, также получено предварительное согласие на встречах с участниками “Сотворения”) и провести единую встречу создателей Родовых поместий в Беларуси! :)

*... продолжение читайте на стр.5*



## В Беларуси начали создавать родовые поместья

Экологическое поселение «Росы», расположенное в 50 километрах от Минска, — это не деревня. Не агрогородок. Не десяток фермерских хозяйств, объединенных одним названием. «Росы» возникли три года назад. Теперь из 35 отведенных на поселение участков земли 30 выкуплены. Там создают родовые поместья. Жить в них предстоит, соответственно, помещикам...

### «Хочу стать помещиком»

Александр, один из первых жителей «Рос», встретил меня на автомобиле в деревне «Падневичи» (недалеко от городка Раков). Деревни в этих местах стоят плечом к плечу. Некоторые — довольно оживленные, другие постепенно утасают под звон пустых бутылок и негромкий хруст пенсионных купюр. Так, в селе, расположенном прямо напротив экопоселения, осталось всего три двора...

- В «Росах» уже около 50 человек, причём 10 дворов уже зимуют, — рассказывает Александр, пока мы рассекаем по гравию вдоль вытянувшегося по правую сторону поселка. — Планируем, что со временем «Росы» расширятся — появятся дома по другую сторону дороги.

Вообще, идеальный размер такого поселения — 100 дворов, то есть около 300 человек. Тогда и школа понадобится... А пока вот согласовываем с местными властями названия улиц.

Автобус проходит здесь два раза в неделю, электричество в молодое поселение провели пару месяцев тому (телефон и водопровод — на подходе). До этого вечерами жгли свечи. То есть зимний день кончался часов в 7 вечера.

Чтобы начать жить в «Росах», недостаточно просто купить кусок земли, построить дом и наведываться на уикенд для совершения ритуальных плясок вокруг раскаленного мангала. Процесс перехода в статус «помещик» пусть ненавязчиво, но все же напоминает обряд инициации. Человек начинает общаться с единомышленниками и посещает еженедельные собрания общественной организации «Сотворение», которой, кстати, помогают белорусские чиновники, бизнес-структуры (в частности, крупный мобильный оператор) и просто близкие по духу.

Недавний пример активности центра — посадка дубовой аллеи возле претенциозного воплощения белорусского хай-тека — Национальной библиотеки). Затем неофит наведывается в поселок, живет в гостевом доме. На

росичском вече, которое проходит раз в две недели в живописной беседке с кострищем, голосованием определяют степень сознательности новоиспеченного поселенца. Затем небыстрый процесс юридического оформления права на землю, строительство дома...

### Рай на земле

Гостевой дом находится на отшибе, в гуще Налибокской пуши, некогда контрабандисткой, а позже партизанской земли обетованной.

- Надо новый дом строить, — вздыхает Александр. — Этот старый, гостей размещать все труднее.

- Часто приезжают?

- Постоянно! И со всего мира. Даже из Германии, Канады, Ирландии селиться хотели.

Внутри: деревянные полы в два этажа, карта поселка на стене, книжная полка, обеденный стол и, немного неожиданно, компьютер с принтером в углу.

- Тут у нас холодильник, тут крупы... — заботливо начали просвещать меня будущие помещицы и сразу же предложили попробовать самодельного хлеба на капустном листе.

Само собой, что встают в «Росах» рано. Новички ездят в сельсовет, чтобы утрясти юридические вопросы, уходят на свой участок или облагораживают территорию вокруг. В первый день мы прорубали путь в светлое будущее, то есть расчищали от бурелома дорогу в поселок, пока не увидели крыши самых разнообразных домов: похожих на крестьянские хаты, напоминающих восточные пагоды — кто во что горазд.

В выходные (правда, на этот раз без моего активного участия — отправился в поселок) ребята соорудили исполинскую теплицу и тревожно наблюдали, как сохнет в земле

глиняный фрагмент печи.

- А откуда вы узнали, как печьку делать? Кто научил? — спрашиваю у Саши — в ближайшем будущем помещика.

- Сам научился. Кое-что почитал, а так — силой воображения: представил, как должна выглядеть, и начал делать, — уверенно ответил он.

Днем у помещиков дел невпроворот. Некоторые уже совсем по-деревенски осторожны и даже благоразумно-подозрительны.

- Ну нечего тут пока фотографировать, и хвастаться нечем, — скромно пожимают плечами. — Приезжайте попозже, когда дом достроим, пчел разведем.

Большинство пока живет в «Росах» наездами. Помещики — люди в основном семейные. Часто бывает так, что, например, жена с ребенком проводит большую часть недели в гостевом доме, а муж приезжает на выходные. Рассказывает прочно обосновавшийся с семьей в «Росах» Игорь:

- Я всю жизнь старался подальше держаться от города, пытался жить на хуторе. Три года с семьей искали такое место, где будет спокойно. Мы три года искали такое место, где будет спокойно, хорошо, где будут жить наши друзья и единомышленники.

- Это похоже на деревню?

- Нет, совсем другой менталитет.

-?

- Например, у них праздник: либо пьют, либо ничего не делают. Для нас в любой день дерево посадить — самое то.



Население поселка пестрое. Самому молодому росичу еще нет и одного года, самые взрослые относятся к категории, которую принято именовать «лица пенсионного возраста». Хотя молодежи очевидно больше, и это вполне естественно - легче преодолеть инерцию, сняться с места и начать новую жизнь на новой земле. Среди поселенцев можно найти студентов, бизнесменов (причем довольно состоятельных), пиарщиков, таможенников, строителей, звукорежиссеров... Почему-то очень распространенный ответ на вопрос, кто вы по профессии:

- Программист.

В поместьях рождаются дети (уже семеро на все «Росы»). Пока приезд из города кутаются в шерстяные свитера, поселенческие полторагодовалые малыши ходят босиком и плещутся на берегу поместных прудов. Они больше похожи на детей из японских семей: едят, когда хотят, спят, когда устают, идут туда, куда глаза глядят. Ловкая система насилия и ограничений, известная как «воспитание», замечена уважением и доверием.

Похоже на то, что стремительно деградирующий институт семьи обретает здесь второе дыхание. Неизвестно, не случится ли с этим подрастающим поколением то же, что стало с отпрысками семей «детей цветов» или толстовцев - экзотический образ жизни отцов явно попал им не в то горло. Но пока эта патриархальная направленность дышит свежестью и новизной. В родовом поместье растет родовое дерево, на книжной полке стоит родовая книга с подробной летописью семьи. Когда под ногами почва - прибегать к корням получается проще. Для минских жителей, наверное, процентов на 90 горожан в первом-втором поколении, это актуально особенно.

#### Экологически чистый бизнес

В поселке совместно отмечают праздники (от Нового года до собственно - Дня Земли), собираются на поля-



не, поют, пляшут. Вектор на аутентичность закономерно вызывает интерес к фольклору, древним праздникам - это придает местной культурной направленности легкий языческий привкус. Впрочем, человек, работающий на земле, всегда будет склонен к пантеизму.

В «Росах» не скрывают: большие надежды возложены на то, что земля позволит не просто жить здоровой жизнью, но и зарабатывать:

- Деньги должны идти к нам сами, - говорит Александр. - В крупных родовых поместьях уже создают товарные знаки, и торговля идет вовсю. Когда у нас будут достаточные объемы, мы тоже к этому придем. Причем цены думаем делать в несколько раз выше, чтобы разрекламировать товар. В Европе существует система сертификации экологической продукции. Сертифицированный фермер может продавать овощи и фрукты дороже. Разумеется, это накладывает на него ряд ограничений: например, он не имеет права использовать химические удобрения. Уверенными шагами эта система идет и к нам. На практике оказывается, что по вкусовым качествам эта экологическая продукция мало отличается от обычной. Дело тут скорее в бренде, наклейке. А вот продукты, выращенные в родовых поместьях, будут качественно отличаться - разницу можно будет почувствовать просто на вкус.

Многие в «Росах» уже подвизаются на предпринимательском поприще: кто-то помогает в строительстве, кто-то выращивает французских бульдогов, продает овощи или осваивает промыслы.

Однако поселенцы категорически открепиваются от определения «фермер»: дескать, на первом месте самосовершенствование, а не заработок.

Да и методы обработки земель и растений, практикуемые фермерами, там не в чести.

#### Блажен, кто верует

В гостевом доме вечером все собираются за одним столом. Обсуждают вкусную и здоровую пищу (маятник интересов качается от ведической кухни до сложных нюансов сухоедения), альтернативные и традиционные способы выращивания растений, философско-религиозные системы. Сложилось, что в «Росах» большинство не едят мяса, не курят и не пьют. Впрочем, это не жесткое правило или ограничение.

Думаю, я по достоинству оценил настоящую с суток в воде гречневую крупу. Хотя потом малодушно поглощал в березовой роще тушеную говядину.

После ужина кто-то упирается в молочно-белый прямоугольник ноутбука Apple, кто-то достает плеер, играет в шахматы или укладывает спать ребенка. Иногда гости и владельцы поместий собираются в большой беседке возле домика, жгут костры и поют под гитару - в такие моменты они напоминают старо-заветных бардов из 70-х. Главное отличие в том, что добрая половина из них с восходом солнца превратится в крестьян.

- Без идеологии народ на землю не пойдет, - без стеснения говорят в поселке. Основной такой идеологии для всех родовых поместий стали книги Владимира Мегрэ про сибирскую отшельницу Анастасию. С увлечения этой литературой все и началось.

Наверное, это самый сложный, не сказать - скользкий, момент во внешнем восприятии жизни поселка. Анастасийцев неоднократно объявляли сектантами, Мегрэ провозглашали мошенником. Описанное в книгах действительно иногда потрясающе. Например, можно прочесть что-нибудь такое: «Катастрофа планетарного масштаба девяносто второго года не состоялась благодаря дачникам». За костром под звон гитары иногда услышишь:

- Пирамиды... Их создавали по совершенным технологиям, - а потом нетнет, да и блеснет конспирологическая искра в глазах собеседника.

Однако поселенцы «Рос» во главу угла ставят идею родовых поместий, а не пророчества про приход инопланетян или принципы телепортации. Большинство более чем прохладно относится к эзотерической эквилибристике и пафосным мистическим откровениям. Их скорее интересуют вопросы разведения пчел и сложная технология выращивания боровиков:

- Слой конского навоза, земля, слой навоза, земля...

Росичей от адептов очередной харизматической лихорадки выгодно отличается полное отсутствие агрессивных миссионерских выпадов. Никто тут не хватается за рукава и, тыча перстами в книжки, не начинает вкрадчиво проповедать в том смысле, что надо бросить все, опустить себе бороду... и т.д.

Поселенцы могут всему происходящему в мире отыскивать подтверждение в словах реальной или придуманной Анастасии, верить в летающие тарелки... Но они знают, что вырастить тыкву помогают не гуманоиды, а упорный труд. В своей наивности и активности они куда симпатичнее стынувших у телеэкранов мегаполисных студней.

### Доктор Астров советует

- Минимальный размер участка - один гектар, - объясняет Александр. - На такой территории можно создать замкнутую экологическую систему. Мы стараемся вписать участки естественным образом в ландшафт местности. По периметру сажаем живую изгородь, она является ветроломом, снегозадержательной полосой и создает необходимый микроклимат. Тут не найдешь растения, которое было бы посажено просто так. Каждое дерево имеет свою функцию и предназначение.

Получить землю в последнее время стало проще. Около 25 соток можно купить в частную собственность, остальное - взять в долгосрочную аренду. Новые поселенцы уже не сталкиваются с подозрительностью чиновников: дескать, зачем столько земли, почему она обязательно должна быть одним куском, а не как у сельских жителей - разбита на несколько участков.

Впрочем, земельное законодательство меняется быстрее, чем созревают помидоры в просторных теплицах помещиков, и что будет дальше - предугадать сложно. Росичане надеются, что когда-нибудь этот гектар будут давать бесплатно. Каким бы трюизмом это ни звучало, но земля любит хозяина. Может быть, «некоторые экономические трудности» последних времен подстегнут решить вопрос и с теми колхозными просторами, которые не обрабатываются и пребывают в запустении: администрация, может, и рада бы, но по закону не имеет права их никому ни продать, ни отдать.

Предполагается, что в родовом поместье помещик построит не просто дом с приусадебным участком, а создаст настоящий миниатюрный Эдем. Строят жилище из экологически чистых материалов, вырывают пруд, пытаются возделывать неклас-

сическими способами почву и выращивать экзотические для наших широт культуры. Мне показали и рассказали про метасеквойю, съедобные каштаны, гинкго билобу, орехи Зибольда и бог еще знает что.

- В своем доме я хочу совместить все экотехнологии, - говорит Александр и отводит меня к смотровому окошку в стене - Основная часть построена из соломенных блоков, а кухня из легкого самана (глина плюс солома). Сверху штукатурка или вентилируемый фасад. Толщина стен - 50 сантиметров. С пожарной точки зрения такие дома гораздо более безопасные, чем просто деревянные. Все, вплоть до мебели и печи, делал своими руками.

Росичи увлеченно изучают ландшафтный дизайн, фэн-шуй и пчеловодство. Сажают не только плодовые деревья, но и березы, дубы, ели. Вообще, деревья - наверное, ключевой пункт их экологической программы. Такое ощущение, что они первые всерьез восприняли сетования самого известного пропагандиста саженцев чеховского доктора Астрова из «Дяди Вани»: «Лесов все меньше и меньше, реки сохнут, дичь перевелась, климат испорчен, и с каждым днем земля становится все беднее и безобразнее...»

### Деревня: перезагрузка

В соседней деревеньке, куда я ходил покупать парное молоко и прочие отнюдь не постные деликатесы, к жителям «Рос» относятся одновременно и с уважением, и с сиронией.

- Посадю пару кустов картошки, рядом дерево какое-то - что это такое, а? - улыбается 80-летний дед. - А правда, что не пьют гарэлку?

- Похоже на то.

- Хм... Не пьют... А вот какой они нации будут?

- Наши.

- Наши... Тутэйшыя, - качает головой старик.

Поселенцы свято верят, что путь, выбранный ими, не просто хороший или передовой, а единственно возможный. Городская цивилизация не оправдала себя и переживает коллапс. У человечества нет иного шанса на выживание перед лицом кризиса, войн, техногенных катастроф, кроме как вернуться к истокам.

- Идея будет распространяться, как же иначе?! Таких поселков будет становиться все больше, - говорят в один голос поселенцы.

Анастасийцы внимательно отслеживают все чаще звучащее в речах политиков и общественных деятелей словосочетание «родовое поместье»: от верховного муфтия России до Медведева и Александра Лукашенко.

Видят намек на перемены в разнообразных концептуальных проектах, вроде «малоэтажной России» или агрогородков и надеются на улучшение законодательной базы.

Любопытно, что будет дальше. Как закончится этот эксперимент, предугадать сложно. Поселенцы настроены оптимистично и считают процесс переселения «на землю» необратимым. Однако, может, запал новообращенных угаснет, родовые поместья войдут в историю как одно из многочисленных благовидных, но бесплодных начинаний - превратятся в загородные виллы или коммуны дауншифтеров, умело заколачивающих деньги удаленно по Сети.

Есть и другой вариант: мы наблюдаем воскрешение, ребрендинг дышащей на ладан деревни. Кто знает.

### Кстати

На территории бывшего СССР сегодня расположена почти сотня родовых поселений: в самых разных регионах России, Беларуси, Украины, Кавказа. Численность их населения от нескольких человек до сотни. В некоторых активно развивается инфраструктура, появляются школы и т.п. У многих поселений есть свой интернет-сайт, газеты, видеofilмы и т.п.

Самое «раскрученное» в этом смысле - подмосковное поселение «Ковчег», о жизни которого можно узнать по многочисленным видеороликам с youtube. Образ жизни каждого поселения индивидуален, какой -то единой схемы не существует: где-то максимально отказываются от благ цивилизации, где-то сочетают экологическую направленность с новейшими достижениями техники.

В Беларуси порядка 10-15 начинаний подобного рода, самые успешные из них - «Росы» и «Звон-гора».

«Белорусский Партизан»

<http://www.belaruspartisan.org/>



## III-й Открытый всебеларусский Форум создателей Родовых поместий

Здравия вам, друзья! Вот уже третий год мы собираем вместе людей, которым приглянулась по душе идея образа жизни в своих Родовых поместьях. Каждая встреча приносит что-то новое: кто-то находит единомышленников, кто-то узнаёт о полезном опыте, кто-то использует возможность проявить себя. В этот раз мы планируем совместить наш Форум с конференцией МОО "Сотворение" (за это предложение в интернете уже высказались единогласно более 15 человек, вживую же его поддерживает всё "Пространство согласованных действий" в Беларуси, также получено предварительное согласие на встречах с участниками "Сотворения") и провести единую встречу создателей Родовых поместий в Беларуси! :)

*Здравствуй, Солнце Любви  
И прекрасный Рассвет,  
Ветер новой Весны  
В бесконечности лет!*

*Наше время пришло  
Посадить Дивный сад,  
Где ликуют цветы,  
И где звезды горят!*

*Очи как огоньки  
Лаской нежной светят  
И сердца в унисон  
О Любви говорят!*

*Улыбнись, удивись  
И скажи жизни – ДА!  
Все, что дарит она –  
Будет с нами всегда!*

Мы стараемся учитывать все наработки прошлых лет, чтобы следующее мероприятие прошло с ещё большей пользой. В этом году мы решили проводить двухдневный Форум, чтобы получилось вместить всё важное, а также весёлое и радостное :)

Однако в конечном итоге многое зависит от самих участников: именно в ваших силах прийти на Форум хорошо подготовленными и привнести туда свет своей души. И даже более того: вы можете поучаствовать в организации и составлении программы Форума, тем самым сформировав тот Образ, который бы хотелось именно вам.

Мы предлагаем провести в этот раз 6 мастерских (по два часа на каждую), где люди могли бы узнать новое, обменяться опытом и найти поддержку. Вот что есть на данный момент:

- \* **Образотворчество;**
- \* **Юридические вопросы, самоуправление;**
- \* **Фермерство, агроэкотуризм, предпринимательство;**
- \* **Домашние роды;**
- \* **Семейная школа;**
- \* **Земледелие и растения.**

Теперь расскажем о каждой мастерской подробнее:

**Образотворчество:** цель мастерской - разобраться с тем, какие сейчас существуют образы, связанные с движением Родовых поместий, насколько они важны и как влияют на людей. За основу дискуссии можно взять словосочетания "родовые поселения, поселения родовых поместий и экопоселения", которые используются на данный момент довольно широко и каждое из которых имеет некоторые отличия.

Специфика ситуации в Беларуси (небольшое количество людей, знакомых с идеей и готовых идти на землю, и как следствие относительно малые начальные размеры поселений в 3-5 семей) также связана с вопросом образов и тем, что за ними стоит. Возможно, будет точнее называть большинство существующих у нас поселений не "родовыми поселениями", а "содружествами родовых поместий"? ("Содружество - объединение, основанное на дружбе, единстве взглядов, интересов.

В английском существительное "commonwealth" известно с XV столетия, и в оригинале означает "common well-being": способ управления на основе общего блага"). Это ещё один достойный вопрос для обсуждения.

Также можно будет поднять на мастерской вопрос позиционирования движения в обществе. На чём, как вы считаете, нужно ставить акцент: на книгах В.Мегре "Звенящие кедры России" или на самой идее образа жизни в Родовых поместиях, как ключевой идее, способной сдвинуть всё остальное.

Собирающий мастерской: Ратмир.

### «Пространство согласованных действий» в Беларуси

ИАЦ «Родовые поместья Беларуси»  
http://ecoby.info/, e-mail: info@ecoby.info  
тел. +375-29-768-48-83 (МТС).

РОО «Своя Родина»  
e-mail: avorodi@tut.by  
тел. +375-17-264-87-22 (Горька),  
+375-29-75-49-720 (МТС, Velcom)

Проект «KEDR-BY.COM»  
e-mail: prokhorov@tut.by  
тел. +375-29-703-61-10 (МТС)



III-й открытый всебеларусский Форум создателей Родовых поместий

*А на Земле  
быть добру!*

*А на Земле  
быть добру!*

*А на Земле  
быть добру!*



28 октября 2008  
Минск

**Юридические вопросы, самоуправление:** на этой мастерской будет представлен анализ последних изменений в земельном законодательстве, а также ответы на присланные заранее вопросы участников. Тут же речь пойдёт о вопросах самоуправления и вообще активного участия в жизни своего региона: как возможно организовать орган местного самоуправления в вашей деревне, с какими предложениями вы можете обращаться в сельсовет и райисполком, на что вы можете повлиять, какие акции, сборы подписей и тому подобное вы можете проводить.

**Собирающие мастерской:** Дмитрий Змитрович, Дмитрий Деревицкий.

**Фермерство, агротуризм, предпринимательство:** способы заработка в РП были и остаются вопросами, интересующими большинство людей, собирающихся жить на своей земле. На этой мастерской выступят люди, которые уже добились результатов в своём деле, и готовы поделиться ими с остальными. Представлены будут лишь реальные рабочие проекты, будут описаны возможности сотрудничества, необходимые для начала ресурсов. Если вам есть чем поделиться - сообщайте об этом заранее, и мы включим вас в программу. Возможно, данная мастерская будет одним из шагов к созданию в Беларуси союза предпринимателей с чистыми помыслами.

**Собирающие мастерской:** Павел, Григорий Прохоров.

**Домашние роды:** на данной мастерской будут выступать представители "Клуба рождённых дома", создавшие брошюру по естественным родам и занимающиеся информированием родителей возможности подобного пути.

В их планах снять фильм и написать книгу про естественные роды. Они работают над созданием домашнего детского сада, начальной школы и школы для беременных. Если у вас есть вопросы, которые вы хотели бы прояснить по данной теме, или опыт, которым вы готовы поделиться - сообщайте об этом заранее.

**Собирающий мастерской:** Григорий Прохоров.

**Семейная школа:** вопрос обучения детей в поселении встаёт рано или поздно перед каждым родителем, и тут нужно быть уверенным, что получится дать ребёнку возможности лучше, чем в обычной школе. Есть люди, которые уже не первый год занимаются данной темой, кто-то из них проходил стажировку в известной многим школе Щетинина, кто-то изучал иные подходы, и им есть чем поделиться с людьми. Чтобы решить столь глобальный вопрос, необходимо участие как можно большего числа родителей, поэтому не стесняйтесь, заявляйте о себе, приходите на мастерскую и присоединяйтесь к работе.

**Собирающий мастерской:** Алёна Бояринова.

**Земледелие и растения:** земля любит уход и внимание, и даже посадка обычной на первый взгляд тыквы требует определённых знаний и умений. Те, кто уже может угостить людей плодами своего труда, может и научить, как добиться подобного самим. Если вам есть что показать - берите и приходите на мастерскую. Там можно будет не только поделиться передовым опытом, но и попробовать этот опыт на вкус ;) Устроим радостный праздник для всех, и поблагодарим землю за то, что так щедро одаривает нас.

**Собирающий мастерской:** место пока свободно.

Параллельно мастерским будут проходить "полянка ремёсел" (лепка из глины, плетение поясов, покажите и вы свои умения!), весёлые игры, конкурсы, забавы. Вы можете принять в них участие и даже предложить что-то своё, добавив в общую радужную картину ещё один мазок! :)

Длительность Форума будет в этом году два дня, чтобы суметь уместить всё необходимое и дать возможность людям лучше узнать друг друга.

По любым вопросам, связанным с Форумом, можете писать тут, присылать письма на e-mail [forum@ecoby.info](mailto:forum@ecoby.info), или звонить по телефонам:

\* Дмитрий - м.754-97-20 (МТС, Velcom)

\* Григорий - м. 703-61-10 (МТС)

До встречи, друзья! :)))

## Предложения по проведению единой встречи создателей Родовых поместий

Участники "Пространства согласованных действий" предлагают объединить два всебеларусских мероприятия, проходящих каждую осень с разрывом всего в месяц (Открытый Форум "Пространства согласованных действий" и Конференцию МОО "Сотворение") в одно. От этого выиграют все, и в первую очередь простые участники.

### Преимущества для простых участников:

- \* можно за один раз увидеть и поучаствовать во всём, что хотелось бы на обоих мероприятиях;
- \* есть возможность познакомиться с разными людьми, которые ранее участвовали лишь в одном из мероприятий;
- \* нет необходимости тратить лишнее

время и деньги, чтобы два раза приезжать в Минск и участвовать в во многом подобных встречах.

### Преимущества для МОО "Сотворение":

- \* наличие наработок "Пространства согласованных действий" по работе мастерских и наша готовность взяться за их проведение;
- \* есть возможность спокойно заняться творчеством, переложив ответственность за технические и организационные вопросы на "ПСД" (чем мы с радостью займёмся, тем более что у нас это довольно хорошо выходит);
- \* хороший повод чтобы сделать ещё один шаг к единению различных взглядов, людей и организаций, что даст возможность дальнейшего

плодотворного сотрудничества.

Вы можете высказать своё мнение по этому вопросу, поучаствовав в голосовании в теме <http://www.ecoby.info/forum/index.php?showtopic=243>. Каким будет будущее - решать вам!



## Фестиваль позитивного творчества "Восхождение"

В поселке Возрождение, что рядом с Геленджиком (черноморское побережье России) с 21-го сентября уже начинается праздничная программа международного фестиваля позитивного творчества! Из разных стран приедут уникальные люди со своими семинарами (знаниями, книгами, открытиями), барды со своими новыми душевными песнями и концертами, танцоры, целители, ремесленники и просто друзья из разных городов. Откроется огромная ярмарка необычных товаров - поселенцы из Родовых поместий привезут свою продукцию.

25-го сентября начнется торжественная часть читательской конференции. Все дни и торжества будут посвящены оздоровлению, просвещению, движению к прекрасному сотворению и радости. Из обычной читательской конференции великие творцы делают прекрасный праздник, это не просто встреча друзей и посиделки у костра - это прикосновение к прошлому и будущему жизни на Земле. Это чествование и благодарность предкам и глобальное участие в жизни потомков.

26-го и 27-го сентября продолжение торжеств, презентаций, семинаров. Обмен информацией, наметки на будущее, множество новых друзей, огромное количество позитива - это минимум, что может подарить и получить каждый. Следите за новостями на сайтах: [www.anastasia.ru](http://www.anastasia.ru), [www.life-art.ru](http://www.life-art.ru).

### Праздники "День урожая" и "Двух сердец одна мелодия"

18 сентября на юге Краснодарского края в поселении Родовых поместий Синегорье состоится праздник "День урожая"! День угощений плодами из прекрасных садов и огородов, плодов выращенных с любовью и заботой. День хвалы Природе и тому, что дарит она нам.

С 19-го сентября праздник знакомств, дружбы, здоровья, всего позитивного

и радостного - "Двух сердец одна мелодия". По сути - это один праздник, посвященный Природе, Земле, Единству, Дружбе - МИРУ! Миру на всей Земле.

Счастливым семьям и созданию этих семей, всему тому, что объединяет, оздоравливает и радует! Поэтому, в дальнейшем, наверное, чтобы не разделять на дни и названия, мы организуем конкурс на лучшее название сентябрьского фестиваля.

Немного подробностей: место проведения торжества на общей поляне поселения Илюбинке, заезд и проживание на поляне гостей и участников возможен в любое время дня и ночи сентября (палаточный городок). На время праздников на поляне будут летние души, туалеты, вегетарианские кафе.

Восемнадцатого сентября с обеда начало-открытие: представление гостей, игры на знакомство, танцы, хоры, вечерняя трапеза, "Наряжалочки! Парни - ясны соколы, девы - белы лебеди", проводы Солнышка, танцевалочки, песни у костра.

19-го сентября волшебный день сказок. Организаторы готовят невероятный сюрприз гостям - спектакль "Про Федота Стрельца - удалого молодца". Да не простой это спектакль и совсем может и не спектакль, а чудо чудное, диво дивное - сказ про нашу жизнь, а в сказе этом каждый

сможет поучаствовать, найти и себе место, а заодно и понять, как в жизни повседневной себя ведет.

В третий день (20-го сентября) уникальная программа спортивной "Зарницы". Что это? Это дружные команды, горные велосипедные маршруты, скалолазание, лук "со стрелами Амура", интересные задачи и конкурсы на силу, смелость и смекалку. В этот же день формируется группа, которая идет в 4-х дневной поход через горы к поселку Возрождение.

21-го числа с утра туристы отправляются в горный поход к поселку Возрождение Геленджикского района. Четверо суток эти герои проведут в "возвышенных" условиях, условиях жестких, но невероятно сплавляющих и обнажающих суть вещей.

Все знают - от гор скрыть ничего невозможно, и ничто другое не позволяет быстро, хорошо и глубоко познать самого себя и окружающих так, как в условиях похода. К туристам особые требования: наличие палатки, спальника, тур. принадлежности (посуды, сух. пайка, крепкой обуви) обязательно.

### Телефоны организаторов:

Синегорье, Илюбинка:  
8-918-039-7652 - Валерий, 8-918-211-46-52 - Владимир, 8-918-166-37-89 Галина  
Возрождение:  
8-928-42-68-066 - Александр Ларин.

## КРУГ РОДОВЫХ ПОСЕЛЕНИЙ РОССИИ (12-13 сентября)

Очередной Круг представителей Родовых Поселений состоится 12-13 сентября 2009 г. в Родовом поселении "Лучезарное" (Московская обл., Клинский район р-н, Высоковский сельский округ, около деревни Троицкое).

Вопросы Круга:

- 1) Доклад рабочей группы по проделанной работе (разработка концепции Федерального закона "О Родовых поместьях и Родовых поселениях"). Обсуждение промежуточных результатов.
- 2) Обсуждение вопроса подготовки к проведению всероссийской конфе-



ренции по Родовым поселениям.

3) Обсуждение Укладов Поселений (предварительно высланных координатору Круга) с целью выработки общих принципов укладов Родовых Поселений

4) Взаимодействие с городом (поставки экологически чистой продукции, оказание бытовых услуг, обмен материальными ресурсами и информацией).

5) Идеологическая работа (популяризация здорового образа жизни).

Координатор Евгений Марамыгин  
8 915-351-05-11, [Y2234@yandex.ru](mailto:Y2234@yandex.ru)

## Впечатления о фестивале в Одессе

С 29 июля по 2 августа 2009 года недалеко от Одессы возле моря состоялась VI Международная встреча творцов родовых поместий «Возрождение первоистоков» и фестиваль бардовской песни «Пространство любви». Как один из организаторов, я вызвался написать краткий отчёт о фестивале творцов родовых поместий «Возрождение первоистоков» проходившем под Одессой на живописном берегу моря.

Организовывали мы фестиваль маленькой группой весёлых энтузиастов – единомышленников, пытаюсь объединить рассмотрение серьёзных вопросов, касаемых создания и обустройства родовых поместий, с жизнерадостными хороводами и концертами. И что-то у нас получалось, а что-то пока только приобретало очертания для воплощения в следующие годы.

На праздник собрались соседи, друзья и гости из всех уголков нашей цветущей красавицы Украины, а также Беларусь, Россияне, Счастливицы из Молдовы, Чехи, Сабах Томас из Ирака. По официальным регистрационным данным 650 человек собрал в этом году на солнечном берегу моря мечта о создании родовых поместий.



По просьбе администрации базы отдыха участники праздника размещались в палатках, и палаточный городок в 300 палаток, живописно расположенных между деревьями и в густой траве, постоянно радовал взгляд своей жизненной силой.

Питание в этом году, учитывая количество желающих, было ну просто замечательным, постоянно наполненные свежими фруктами и овощами торговые лотки наполняли свежими энергиями участников фестиваля. С вопросами питания все справились великолепно, ну а с туалетом и водой лучше было бы промолчать, ещё с прошлого года не зажили в сердцах отдыхающих воспоминания, а тут такой казус, - ну что было то было, не будем о грустном. Зато погода всех порадовала солнцем, теплом, чистым морем и свежим насыщенным морской солью воздухом.

На место проведения фестиваля я приехал заблаговременно, за два дня до начала, и ничуть не удивившись обнялся с друзьями из Счастливого, ребятами из Хмельницкого и Мукачево. К вечеру съехалось уже более 50 человек и спонтанно получилось маленькое, как бы домашнее открытие фестиваля с песнями у костра и общением. Ну а потом, каждый вечер, было много светлой музыки, звучащей из душ добрых и радостных людей, выключалась аппаратура, а люди продолжали концерт хором, взявшись за руки, и подолгу не расходились с площадки, а были такие, которые идя уже спать, вместо палатки, сворачивали на ночной костёр у обрыва и пели, пели, пели до утренних зорь.

В течении дня насыщенная программа праздника не оставляла времени на отдых. В 6 утра начиналась зарядка по системе «Белояр» плавно переходящая в эндорфин массаж, который в свою очередь продолжали хороводы. Хороводы - это отдельная глубокая тема с морем чувств, светлых энергий, наполненная позитивом чаша, о которой можно рассказывать часами. А коротко, хороводы которые проводились на фестивале – это здорово. И огромное спасибо волшебницам из студии «Звентана», Ане Бабаниной, а так же Тане Шевченко и Руслану Стеценко за организацию незабываемого праздника.

За пять дней была проведена масса всевозможных мастер-классов и круглых столов, рассмотрено огромное количество интересных тем и направлений. Пчеловодство, зелёное травоедение, осознанное дыхание, гончарное искусство, показы мод в ведическом стиле, шаманство под методичный бой барабанов и восторженные выкрики новоявленных шаманов, а футбол в котором принимали участие не только мужчины, но и девушки, с озорством гоняясь за мячом.

Круглый стол о домашних родах поднял такой интерес у участников фестиваля, что его продлили на следующий день, и общение продолжалось с большим интересом. Постоянно рас-



тущий среди поселенцев опыт нового образа жизни сказывался буквально во всех семи-нарах и круглых столах. Люди не просто сидят и слушают одного – они бурно общаются, сочувствуют, каждый стремится поделиться своим опытом, и ярко горящие, наполненные осознанностью глаза, как лучи нового прекрасного восхода, освещают окружающее пространство и дарят любовь.

Серьёзный практический семинар – круглый стол поселения Счастливое по проведению вече, как способа общения и взаимопонимания в поселении, был ярко освещён самими «Счастливицами» в процессе их дружного пятидневного прибывания на фестивале.

Чувствовался сплочённый коллектив соседей, где царит взаимоуважение и взаимопомощь, а семинар лишь детализировал и уточнил моменты общения в повседневности. И это живой, материальный опыт, и это опять же здорово!







# ТЬМА — ЭТО ОТВЕТСТВИЕ СВЕТА

Проповедь, прочитанная Петром Мамоновым на сочинском пляже нынешним летом. Справка «Новой»: Мамонов Петр Николаевич — лидер московского андеграунда 80-х, в совершенстве владеет английским и норвежским языками, его переводы публиковались во многих поэтических антологиях. В прошлом: банщик, лифтер, наборщик в типографии, корректор, работник бойлерной, заведующий отделом писем в журнале «Пионер», рабочий в продуктовом магазине... Основатель группы «Звуки Му» и стиля «русская народная галлюцинация» — дикая смесь музыки, поэзии и театра. Ныне православный отшельник. Недавно сыграл в новом фильме Павла Лунгина «Остров».

— Ведь как все нынче извращено. Вот критики тут недавно фильм «Остров» Павла Лунгина разбирали, о церкви говорили как о чем-то ветхожигийном, типа «Илья Муромец». Как жить дальше, если ни во что не веришь? Будешь пихаться налево-направо. А если вера есть, как не хочется сесть, все уступишь старухе место. Вот тебе и все христианство. Посуду помой вне очереди. Христианский поступок? Христианский. Ведро вынеси. Ну не настаивай на своем. Не ори: «Не разогрето!». Потерпи минуты две. Она, бедная, сейчас разогреет. Тоже устала. Ее по-своему мутит-крутит. Что ты все «жена должна», «муж должен». Любовь — это не сю-сю, му-сю. Не Асадов. Это тяготы друг друга нести.

Лежит человек рожей в снег. Почему думаем, что пьяный, может, у него сердце? А если и пьяный. Посади его на парапет, чтоб не замерз. Бежим мимо. Мимо себя. Сделаешь что-то такое... Лежишь вечером и думаешь: «Что тебе так хорошо? Что тебя тащит так? Вроде и не пил. Почему комфортно на душе? А... Сегодня бабке сумку помог — три ступеньки...». Он же нам сторицей...

Мне здесь одна девушка говорит: «Не люблю своих родителей». Обожди. А ты им помогаешь? В магазин ходишь? «Да, — отвечает, — все, что нужно, делаю». Значит, любишь, а что там в чувствах копать. Плюнь ты на это. Нельзя по чувствам жить. Сегодня — солнышко. Завтра — дождичек пошел. Упал, ногу сломал — третье чувство. Жить надо по закону: не «Дай», а «На».

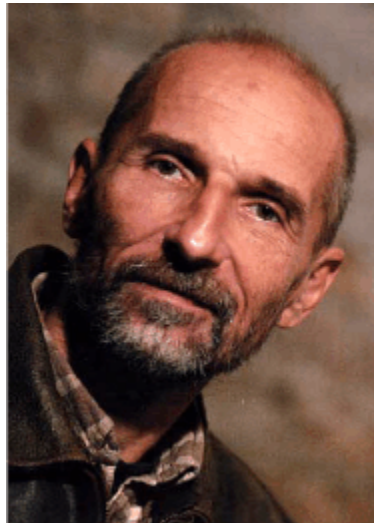
Как это так, недоумевают, снимут верхнюю одежду — отдай и рубашку? Привыкли жить навыворот. У нас на голове, если пощупать, образовалось плоское местечко, на котором удобно стоять. Так и живем — вверх ногами. Все, что Богу угодно, презираем. Сильный помощи слабому. У нас — задави. Богатый — отдай. У нас — хапани, да охрану поставь, чтоб не украли.

У нас извращенный взгляд на христианство. А это просто. Сколько крови можешь отдать за другого. Потому

что написано: «Что сделал одному из малых сих, то ты сделал мне». Сколько можешь у постели матери просидеть, которая одурела от старости и болезней. Вот где приходится умирать каждый день.

Как в Чечне ребяташки стоят. Чеку выдернул один придурок, сейчас — взрыв, подполковник, не думая, бросается. Его в куски. Восемь чело-век живы. Коммунист, некрещеный, никогда в церковь не ходил, о Боге вообще не думал, но он христианин. В рай — ракетой.

А то в храм пришел, поклоны бьет,



свечек понаставил. А сердце — пусто. Христианский поступок? Мимо. Хоть обмолись весь, объезди все Афоны, облобызай мощи. Ничего не будет. Смотришь на нищего: «А... это все обманщики. По телевизору показывали эту мафию». Да дай ему 50 копеек. Что у тебя убудет? Ошибись в эту сторону. Что ты веришь ящичку? Настоящая мафия — кто у джойс-тика этого сидит, пять человек — манипулируют всеми нами. Шиш им с маслом. Не выйдет.

Я 11 лет в провинции живу. Так же народ трудится. Так же встает до зари. Так же девушка в троллейбусе в 30-градусный мороз — попробуйте-ка десять часов: «Ваши билеты, ваши билетки». За пять тысяч в месяц. Вот я — от этих депутатов. Для них работаю. Хоть и трудно, стараюсь

по закону жить. Из десяти два раза удается. Зажать свой рот окаянный, чтоб не выскочило обидное слово. Не отпихнуть человека. Не перебить. Выслушать. Пишут же отцы: **надо перед друг другом стоять, как перед древней иконой.**

Что значит не осуждать? Не выносить приговора. А мнение иметь мы обязаны. Господь пытался вразумить фарисеев, и гнев его был праведный. Праведный, когда гневаешься на себя. Что опять, дурак, напился вчера. Когда свой грех возненавидишь. Привычку мерзкую, ввевшуюся в тебя. Никак не можешь с ней справиться. Только возненавидя ее, начнешь побеждать.

Стараюсь поучаться, хоть лет уже много. Вот у нас автобус из Вереи... рейсовый до Москвы. Два часа ходу без остановок. Места все по номерам — не пересядешь. С ужасом смотрю: впереди меня сваливаются два пьяных дембеля. Матерщина, о бабах... Все по полной. Думаю, ну на два часа попал — караул.

Потом говорю себе: «Але. Давай-ка это... Подумаем спокойно, внимательно. Кто эти ребята? Выросли в деревне. В то время, когда не было намечающегося сейчас подъема. Что видели? Отец пьет, колотит мать, постоянный мат. Телевизор орет дурацкий.

До восемнадцати как-то дотянули. Взяли в армию. Колотили их. Потом они колотили. Вот «новоиспеченные» явились. Чего я от них требую... Я их чему-то научил? В их дом зашел? Книгу прочитал?». Смотрю, а мы уж приехали — не заметил, как.

Все зависит от нас: как мы слышим. Замылены ли глаза. Забиты ли уши. Затерта ли душа. Обложена ли совесть ватой. Вот чем надо заниматься. Святые учат: спаси себя и хватит с тебя. Сейчас кричат: «Правовое государство», «Закон превыше всего!» Все равно кучка людей все проплатила. Покажут тебя с ребеночком. Потом, как ты бабушке даешь пенсию... Так пятьсот раз на день. И выберут именно тебя. Не надо даже никого назначать.

**Способ действия? Себя делай.** Эту маленькую точку. И на эту маленькую точку светлее станет. А если только указывать: это не так, да пенсии мало, да правительство козлиное, да американцы поганые, да бен Ладен, будь неладен. ...Ничего не сдвинется. Только умножится злоба, которой и так хватает. **Давайте злобу уменьшать.** Об этом мы и хотели снять свое робкое кино «Остров».

Да, я согласен с критиками. Фактической путаницы в картине много. Постарался объяснить, почему это произошло. Мы пребывали все в недоумении каком-то, старались из последних сил. Как дети малые, пытались не понять, а зафиксировать. Что происходит с человеком, когда поверил и устремился к Богу, как мой герой... Как тягостен и ответствен грех. Все время забываем, что тьма — отсутствие света. Не имеет сущности. **Зла как такового нет. Мы его овеществуем. Своим раздражением. Неуважением друг к другу...**

Что такое рай и ад? Отцы учат, что все залито морем-океаном божественной любви. Грешников Бог наказывает бичом любви. **Представьте — океан любви, все друг друга любят.** Вы за эту жизнь любить не научились. Воткнулись туда — что вам там делать? Вот он ад. Вечные муки. Раз тьма — отсутствие света, мрачная душа, войдя в свет, там исчезнет.

Древние евреи — в первую голову скотоводы, пастухи. Что самое ценное? Стадо. В стаде кто самый любимый, дорогой? Только что родившийся ягненок. Нес его на плечах, спасал от холода, голода, лечил. Именно его требуется принести в жертву. Зачем? Чтобы народ, уже уверовавший в единого Бога, увидел собственными глазами последствие греха. **Грех всегда падает на невинного.**

Едешь пьяный на автомобиле. Сбил человека. Твой грех на невинного пал. Это закон, если внимательно посмотришь. Сильный, толстокожий, нахальный, надменный не пострадает. Пострадает тонкий. Чуткий. Невинный. Вот кто погибает. Как среди кинематографистов в 90-е — Надя Кожушаная, Петр Луцик.

Как только все это осознал, меня оторопь взяла... Как же я живу? Что ж я творю, подлец поганый. Мой герой в фильме — отшельник — это осознает. Что нет малого греха. Если даже в мелком не можешь справиться, в большом будешь неверен.

Туфта это собачья: государства, гра-

ницы, национальность. Какая сейчас национальность — вавилонское пленение. «Я чистокровный еврей». Да какой ты чистокровный, если даже не знаешь, из какого колена, не знаешь, что было двенадцать колен Израилевых. Какой я русский? Когда у меня поляки, татары, кого только не было. Язык вбирает культурный слой, традиции. Вот и вся национальность.

**Человеческое призвание — быть сынами Божиими. Не рабами, не наемниками, даже не друзьями.** Понимаете, шесть лет идет свет от ближайшей звезды. Сейчас видим свет звезд двухтысячного года. Это что, для кошки? Вот наши масштабы. Наши глубины. А мы пытаемся заполнить их в лучшем случае добротным фильмом. Общением с друзьями. В худшем — водочкой, порнухой.

Дух уныния царствует повсеместно. Поэтому гремит музыка, хлещет с экранов кровь, эвересты голых тел. Поэтому «Все и сразу». «Все будет кока-кола». «Уступи соблазну». «Не дай себе засохнуть». «Египет круглый год». Почему толстые дядьки бесконечно на экране строят рожи... Это что, нам диктуют? Нет, мы заказываем эту гадость. Нам скучно наедине с собой. Попробуй лечь в комнате. Остаться на час. С ужасом обнаружишь, что тебе скучно.

Я ничего не вещаю. Делюсь собственным опытом. Такой же я — слабый, немощный. Такой же всякий. Но у меня появилась ачба. Мне надо позарез, аж в горле пересыхает. Истину. А одно из имен Христа Солнце правды. К этому солнцу я всеми своими комариными силенками стремлюсь. Читаю: «Мы не живем настоящей минутой. Мы даже вот когда сидим за

столом, наша мысль — то в огурцах, то в квасе, то в супе. **Попробуйте хотя бы минуту в день, когда вы ничего не делаете... собраться под кожу и жить сейчас. В данную минуту. Это очень трудно. И следствием такого внешнего усилия будет то, что вы ощутите присутствие Бога.**

Ощущаю ли я себя актером? Я — Мамонов Петр Николаевич. Себя люблю за то, что в работе всегда почестному. До конца. Изюм всех сил на данный момент, all the best. Через пять лет смотришь, думаешь: «Как же я мог такую гадость сыграть?». Но сердце мое спокойно, потому что знаю: на тот момент делал все. Так и кино «Остров». Получилось — нет? Произведет впечатление? Старался помочь окружающим, и себе в том числе.

Когда Господь въезжал в Иерусалим на ослице, бросали цветы, ветви пальмовые и кричали приветствия. Ослица была в полной уверенности, что ей кричат. Так и мы — ослицы, на которых едет Господь. Все мои таланты разночисленные — не моя заслуга. Щедрой рукой сыпанули... С этим живу. Стараюсь не продать. Не протитуировать. Не тащиться от своего «я». Понимаю, что я, Петя Мамонов, тут ни при чем.

Я пропил, скажем, пятьсот песен, которые людям, может, помогли бы. Втоптал в водку, в грязь. Кичиться этим, что ли? Мол, мы, поэты, и из грязи можем истину вещать. Чепуха. Нам как раз-то и положено, которым дано. Как можно чище, аккуратнее жить. Потому что все так хрупко, незащищенно. Вы же видите, как сорняки на грядке так и прут...

*Записала Лариса МАЛЮКОВА,*



## Нет — утраченному детству, или Деревня для детей

Его улыбка — окно доброты. И, пожалуй, не найти снимка, где Герман Гмайнер не улыбается. В облике этого светлого человека не было и намека на аристократизм. Лицо простого фермера из Австрии. В Инсбруке он получил медицинское образование, но до конца дней своих врачевал... детские души. По твердому убеждению Г.Гмайнера, без семейного воспитания ребенок никогда не вырастет полноценным человеком. Как физически, так и нравственно. В любой стране, в любом государстве есть незамужние женщины, которые любят детей, способны о них заботиться и готовы посвятить этому свою жизнь. И в любом, даже самом благополучном государстве есть дети-сироты, мечтающие обрести мать. Значит, надо помочь им — соединить этих женщин и детей. Создать из них семьи. Такая семья, разумеется, не сможет заменить детям их биологических родителей. Но она способна взять на себя родительские функции, что само по себе немало.



Герман Гмайнер создал такую модель детского дома, которую восприняли все народы, культуры, религии мира. Ее основа — четыре краеугольных камня: мама, братья и сестры, дом, деревня. «Он заменил казенные помещения домом, многочисленную группу — семьей. И она не была только формальной моделью. Я могу это утверждать, ибо сам вырос в такой семье. Она означает для ребенка, который в ней живет, защиту, душевное излечение и возвращение в общество». Это слова Хельмута Кутина. После смерти Германа Гмайнера, отца SOS — детских деревень, он стал его преемником. И вот уже 20 лет возглавляет всемирную детскую SOS-организацию...

Когда-то Герман Гмайнер говорил, что он был бы счастливым человеком, если бы сумел построить в Австрии хотя бы три деревни. Теперь в более чем 130 странах мира существует свыше 440 SOS — детских деревень. В Беларуси первая детская деревня была создана 12 лет назад. Общественная же организация «Беларуский фонд «SOS — детская деревня» существует 15 лет.

«Все дети Земли — наши дети», — считал Герман Гмайнер. Он отстаивал это убеждение до последнего часа своей жизни. Потому детские деревни и SOS-учреждения (школы, клиники, социальные центры, детские садики) не знают ни границ, ни барье-

ров. Они существуют там, где детям плохо. Где беда заслонила для них солнце. И каждая деревня, каждое SOS-учреждение — это маленький островок добра, любви и заботы. Если бы соединить их в одно целое, то наверняка в мире возник бы новый материк. И как знать, может быть, тогда и наступила бы на Земле эра милосердия.

Эти записки Нина Михайловна вела не от случая к случаю, даже не под настроение, а когда из руды повседневности вымывались золотые крупинки своего опыта, своего мироощущения. И это было важно не только для нее.

«Люблю детей, но мне их Бог не дал. А так хочется, чтобы тебя называли мамой... Для меня неважно, что не я их родила. Я знаю: под теплом и лаской отогреются, оттают их души. У них будет своя семья. И своя мама». Это одна из первых записей Нины Михайловны. Шли годы, и малыши становились подростками. Сколько же всего вместило ее сердце, если появились вот эти слова: «Любить детей — главное, что может сделать человек в своей земной жизни. Но какая это трудная работа души! Однако недаром сказано: Господь дал крест, но он же дает и силы, чтобы нести его...»

Пролистаем же дневник мамы самой большой в деревне семьи Нины Михайловны Юшкевич.

\*\*\*

Этот день запомнился не только мне. 30 июня 1995 года в SOS — детской деревне появился первый ребенок. Оля жила у бабушки. Бабушка и позвонила нам: «Я чувствую, что только у вас моя внучка станет человеком. А мои силы уже на исходе. Примите ее, пожалуйста...»

Нажимаю кнопку звонка. Дверь открывает Оля. Волосики беленькие. Глаза голубые. Глянула на меня — и стремглав к бабушке: «Бабушка, а можно называть ее мамой?» Детям всегда хочется произносить это слово. Оля признала меня с первой минуты...

\*\*\*

Когда я сказала Оле, что поедем за братиком, глаза ее вспыхнули радостью. «А какой он, мама? На меня похож?» — допытывалась моя девочка по дороге в Дом ребенка. Олегу — 3 годика. Диковатый. Смотрит исподлобья. Когда увидел машину, весь заколотился от страха: решил, что его повезут в поликлинику на уколы. Еле упростили его сесть рядом со мной. Прижался ко мне, весь дрожит, всхлипывает и зовет воспитательницу: «Люба! Люба!..» А в нескольких шагах от машины — Сережка. Одна ручонка вцепилась в ограду, а другая держит цветочки. Он ждал меня с утра... В глазах ребенка некая мольба: «Меня возьмите! Меня!..» Когда Сережка увидел меня в первый раз, то заявил воспитательнице: «Она будет моей мамой». Не могу простить себя, что не взяла Сережу в свою семью. Потом звонила в детдом. Просила узнать, как сложилась его судьба. Он даже во сне приходил ко мне: стоит у ограды и протягивает мне цветочки...

\*\*\*

Из Жодинского детского дома мы везли детей на электричке. Ваня ко всему присматривается и солидно так изрекает: «Здесь — воля, а там мы ходили строем». Когда же он переступил порог дома, то лишился дара речи. Смотрит на все ошалелыми глазами и все прорывается спросить: а не сон ли это? «Не сон, Ванечка, не сон, — успокаиваю я малыша. — Вот это — наша кухня. Видишь, какая просторная. Здесь ванная. А в гостиной будет собираться вся наша семья. Здесь и телевизор. И видики можно смотреть. А теперь поднимемся вверх. Вот эта комната — твоей сестрички Оли. Эта — Олежки. А здесь будешь жить ты. Нравится?» Вместо слов прижался ко мне. Только слов худенькие плечики подрагивают...

Четвертым в семью пришел Женя. Родной брат Вани. Он был в Радошковичском детдоме.

\*\*\*

Оле надо сестричку. Вот и взяли мы Аню. Прямо из районной больницы. Худенькая. Заморенная. Стрижка под мальчишку. В жалкой больничной одежде. Пеленка на голове вместо шапки. Валерий Михайлович, директор детской деревни, укутал ее в свою куртку. Привезли домой. Аня осмотрела все и говорит: «Богато живете. Я отсюда никуда не пойду». Приходит из садика Олег: «А кто это у нас такой?» «Да не «такой», Олежка, а «такая». Это девочка Аня». И стало их у меня пятеро...

### Формула семейного счастья

SOS-детская деревня представляет собой всемирно признанную модель длительного воспитания детей, оставленных без попечения родителей, и социальных сирот. В основе этого проекта лежит семейный подход в опеке детей, реализуемый посредством четырех принципов: у каждого ребенка должна быть заботливая мама; чтобы семейные отношения развивались как можно естественнее, малыш живет с братьями и сестрами; каждая семья создает свой собственный дом; все дома объединены в одно сообщество — деревню.

В семьях из 8–10 человек вчерашние сироты участвуют в планировании семейного бюджета и домашних расходов, что помогает привить им понятие собственности и в то же время ответственности за нее. Большую часть времени воспитанники деревни проводят за ее пределами, посещая местные детские сады, школы, разнообразные кружки при них, общаясь со сверстниками из обычных семей. В этом и заключается смысл функционирования SOS-проектов — максимальная адаптация детей-сирот к естественным жизненным условиям. Принимая активное участие в жизни общества, зная «цену рублю», SOS-деревенские ребята никогда не будут чувствовать себя «отшельниками социума».

В Беларуси такая модель организации воспитательного процесса была воспроизведена в 1995 г. в пос. Боровляны Минского района. Инициатива создания первой в стране SOS-детской деревни возникла четырем годами раньше и принадлежит группе энтузиастов: Шереверу, Юшкевичу и человеку, впоследствии возглавившему «Беларусский фонд «SOS-детская деревня», — Н.В. Хроловичу.

Всего в республике сейчас действуют 4 подобных социальных объекта: Детский городок Ленинского района в Минске и Кобринская детская деревня, существующие за счет поддержки государства, а также «SOS-Детские деревни» в Боровлянах и в Марьиной Горке, спонсируемые международной благотворительной организацией «SOS-Киндердорф Интернациональ».



Александр Лукашенко ознакомился с жизнью этого социального объекта. Президент посетил одну из семей, где в теплой, домашней обстановке за чашкой чая пообщался с воспитанниками, поинтересовался, насколько эффективна такая работа с детьми-сиротами, не ущемляются ли интересы и права юных граждан.

Делясь впечатлениями от детской деревни, Александр Лукашенко подчеркнул: «Я убедился, что мы на правильном пути».

«Мы развернули очень солидную программу, год работаем, но пока еще особенно не преуспели. Суть программы в том, чтобы переселить из домов-интернатов всех детишек к семьям, в дома, не обязательно только в детские деревни. Если есть желающие в свою семью взять 5–6 детишек, то мы строим 1–2 дома на селе», — сказал Глава государства.

По его словам, за 7–8 лет необходимо в масштабах страны разрешить проблеме детей-сирот и переселить их из обычных домов-интернатов в семьи и детские деревни. «Часть средств, которые мы экономим в результате упорядочения льгот, мы направим на строительство таких деревень и на содержание детишек. Распоряжение уже отдано», — сказал Президент.

### Комментарий от Игоря Мельникова, г. Минск

Несколько лет назад мне пришлось поработать сопровождающим переводчиком группы белорусских детей,

ехавшей на оздоровление в Австрию. Такого трепетного отношения и уважения к маленьким гражданам нашей страны я нигде не видел. «Гости с Востока» очень легко интегрировались в новые семьи.

Однажды, в приватной беседе, я спросил одного из приемных родителей, почему эта женщина готова отдать все, что имеет, ради смеха и радости чужого ребенка? «Понимаешь, смех любого ребенка — это счастье. Но есть и другое объяснение. Мой дядя погиб во время войны в Беларуси. Отец навсегда остался в Сталинграде. Я скорблю о них, но они пришли на вашу землю с оружием. Сейчас другое время, но я хочу искупить грехи моих родственников». А через минуту, глядя на то, как играют в бассейне белорусская и австрийская девочки, собеседница добавила: «Всем нам нужно научиться находить общий язык так, как это делают дети».

Глубокие слова, согласитесь!

В настоящее время в стране насчитывается около 33 тыс. детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. По сути они не нужны никому, и «отбывают сроки» в интернатах и подобных им учреждениях, где очень редко у кого находится время и желание действительно ими заниматься, даже волонтеров в такие места пускают лишь после долгих упрасиваний.

При этом каждый из них жаждет любви, и внимания, и доброты — хоть крошечку, хоть глоточек... И в наших силах дать им это, поделившись теплом своего сердца с теми, кому не настолько повезло в жизни. Давайте же вместе сделаем для них этот мир светлее!

*P.S. Ваши мысли по поводу данной статьи вы можете высказать на форуме по адресу <http://forum.ecoby.info/>*



## Почему мужик лежит на диване

### Все жены делятся на друзей и врагов

Само по себе лежание на диване неплохое занятие, но если мужчина залез на диван надолго – туда его, скорее всего, затолкала жена. Ведь когда он женился, он хотел горы свернуть! Диван – это знак протеста. Один мой друг так и говорит: пойду лежать в знак протеста.

Против чего же он протестует? Против командирских приказов жены! Жена-то думает, что дает пожелания, но он слышит приказ. Так уж устроен человек: любое неласковое слово воспринимает, как указание начальника.

А неласковых слов всё больше, потому что полгода назад мой друг потерял свой бизнес и теперь ищет, куда прикладывать ум и руки. Где попало не хочет работать, думает, советуется, мучается, сжимает кулаки по ночам, и мысли его крутятся вокруг кредита: ошибаться второй раз нельзя...

А у жены тоже свой бизнес, маленький, но пока надежный, крутится она целый день, устает, ну и стала время от времени намекать – не пора ли тебе, дорогой, на работу? По-том уже не намёками, прямо спрашивает. А на прошлой неделе взяла и сказала: "Я же тебя содержу!".

Ох, не говорите таких слов мужчине! Он, может, и вскочит с дивана, и устроится быстро на службу, но семье вашей придет конец. Конец не обязательно будет оформлен в ЗАГСе, но точно оформится в сердце.

Вот другой случай из жизни. Тут был даже не диван, а палатка возле дивана.

Он преподавал в МГУ, классно преподавал. Я студентом читал его статьи в научных сборниках, многому научился. Он работал в экспедициях возле побережья моря Лаптевых, слабаки туда не летают. Он был душой компании, широкой русской душой. И он впадал в запой.

Жена выбрасывала водку, ругалась, ну, как обычно. А он в своей московской квартире растягивал палатку, вбивая в паркет стальные клинья, залезал туда и неделю не вылезал, а только выкатывал пустые бутылки. Через несколько лет он уволился из университета (сам, или ему намекнули), и о нем остались только рассказы

коллег. Всё?

Пару лет спустя на всесоюзной конференции коллеги его увидели. Он был в форме морского офицера, капитана второго ранга, служил на Северном флоте. Между прочим, защитил диссертацию.

Очевиден переворот всей жизни. Кто мог вдохновить его на такие подвиги? Только женщина! Точно знаю – только женщина. Потому что сам мужчина (потом я узнал, что, действительно, человек сменил жену, а вместе с ней – образ жизни).

Но, может, не ждать развода? Может быть, отнестись по-другому к лежащему на диване бывшему добру молодцу?

Давайте разбираться. Мужчины живут по мужским законам – прямым, ясным, злым. Есть мы и они. Свои и чужие. Черное и белое, полутона неуместны; мужчина так привык, с детства.



В детстве мы враждовали с ребятами из соседнего – через высокий забор – дома. Собиралось человек по двадцать с каждой стороны и кидали камни; нешуточные были камни, иной раз головы рассекались. А в чем идея?

Наши маленькие дома розового цвета, а у них большой дом – бежевого и поэтому мы гордо звали себя красными, а их белыми. Но их это не смущало, они орали, что всё наоборот: они красные, а мы белые. И понеслась та дурь!

Сидит, сидит в мужчине привычка делить мир на друзей и врагов. И он делит всех людей, всегда: друг или враг? Делит не только мужчин, но и женщин, всех женщин. И в подозрительную трубу рассматривает свою жену: друг или враг? Всю жизнь. И если жена кажется врагом – с ней и поступают, как с врагом.

Но когда до мужика доходит, что жена не враг, а друг – вот тут начинаются чудеса.

### Почему я не лежу долго?

"У каждой эпохи свои подрастают леса", - сказал поэт, и в нашем лесу всё чаще березы и сосны растут выше дубов и вязов, а женщины получают денег больше, чем мужчины.

Деньги же просто так не даются во все времена, и большая зарплата означает большие траты энергии, нервной прежде всего. И вот приходит измотанная жена домой, а там лежит не так уж измотанный на своей работе муж. А вокруг не блестит чистота и нет радостного запаха из кухни. Месяц, два, три... Любая начнет считать, потом говорить, потом покрывать.

Именно так живет наша знакомая; недавно в очередной раз пожаловалась:

- Сколько же он жрёт! Сколько курит! А зарплата у него смешная...

Я посоветовал ей разделить деньги. У нас тоже был период, когда жена получала больше меня. Детям от первого брака я отдавал треть своей зарплаты, а ей первый муж слал приличные алименты с Севера. И эти алименты она должна была тратить на своего сына, а не на моих детей. И я предложил разделить деньги, стал пользоваться только своей

зарплата-той. У меня появилась своя полка в холодильнике, там лежали дешевые яблоки, дешевые помидоры, и ел я не орехи, а каши.

Тут, конечно, главное - поведение женщины. Вот тогдашние действия моей жены:

- она ни разу не намекнула, что мне надо бы побольше зарабатывать;
- часто предлагала свои фрукты и орехи (я иногда угощался);
- ненавязчиво предлагала свои деньги в долг (я иногда брал);
- уговорила меня не делать ей подарков, потому что у нас каждый день – праздник;
- оставалась веселой и красивой.

Мы всего-то денежки разделили, зато я спокойно ел свои слегка перезревшие яблоки и чувствовал себя вполне мужчиной. А жену полюбил еще больше.



Мы, русские, нация холериков, любим крайности; уж если поженились, то всё общее, а если разошлись – ничего общего! Мой же брак основан на свободе; свои деньги добавляют свободы ... да и ссор гораздо меньше становится. Хотел я побольше денег – побольше зарабатывать, хотел побольше плавать в озере – шел туда.

Советую женщинам: проведите такую реформу у себя, создайте общий фонд, куда деньги вносятся поровну (жилье, дети, хозяйственные расходы), и пускай мужчина тратит свои остальные деньги как хочет. Хочет, маме отдает. Хочет – сестре... Хочет – пропивает, хочет – проигрывает. Хочет – прокуривает. И пусть грызет сухарь – его личное дело. А вы будете тратить свои денежки на фрукты, на обувь, на косметику, на книжки, на наконец-то красивые шляпки.

#### **Друг – это тот, с кем нестрашно бояться**

Предлагая мужу изменить жизнь, говорите с любовью (вы, кажется, пока его не разлюбили?), без превосходства и задних мыслей. И помните про мужскую врожденную способность делить людей на своих и чужих. Если вы намекнете, что его главная роль – добытчик, он занесет вас в список врагов. Ведь ваш мужчина уже добывал деньги. Но сегодня время гибких натур (именно поэтому все чаще женщины зарабатывают больше мужчин), а он – человек прямой линии. В наше время для прямых неизбежны неудачи, провалы, причем вопреки мужскому уму и вложенным силам.

Да. Жены делятся на друзей и врагов. Жена-враг загоняет своего мужа на диван, в хроническую депрессию, в нежелание жить. Спросите себя перед разговором: я действительно жена-друг? Кем он меня считает? Если с дружбой не кончено, всё можно поменять.

Итак, жена-друг. Друг – это тот, с кем нестрашно бояться. Друзья всегда добродетельны друг к другу, а не зложелательны (особенно когда критикуют). Друзья заботятся друг о друге.

Банально, правда? Но почему тогда жены гонят мужей работать, а главным своим достижением считают умение вдохновить на работу? Вот я думаю, что главное достижение умной жены – научить мужа отдыхать (отдохнувший мужчина не залезет на диване).

Умная жена не подстегивает мужчину в карьерных устремлениях (это в крови у всех нормальных мужчин), а ненавязчиво напоминает об истинных ценностях жизни. Но можно и навязчиво напоминать, если муж совсем заработоголился.

Пусть ваш муж не босс, не топ-менеджер, не работает свами, но если вы хотите счастливую семью – найдите время интересоваться его работой, знайте в лицо его начальников, подчиненных, предлагайте свои пути решения проблем, ходите на корпоративные вечеринки; здесь пригодятся ваш ум, красота и изумительные домашние салатики.

Эти перевороты семейной жизни действуют сильно, проверено не толь-

ко в нашей семье. Нет мужчин, равнодушным к таким мерам. Если он дорожит вами – переменится (поразному; бывает – с возмущениями, сарказмом, смехом; бывает – серьезно и немедленно, это значит – умен и не затуркан). А если не дорожит, начнет хамить, спросите себя беспристрастно, наедине с собой: зачем он вам?

Зачем тратить годы и силы на того, кто считает вас врагом? Ведь он занимает ваше сердце и не пускает туда другого, для вас своего.

Вы страшитесь одиночества? А разве сейчас вы не одиноки в своем доме, с чужим человеком? К тому же, живя с ним, вы не найдете своего человека, потому что силы уходят на семейные войны.

#### **Хочешь, чтобы муж работал – заставляй его отдыхать**

- Мой муж не лежит на диване! – слышу я от некоторых женщин; они говорят это с гордостью.

Миленькие, надо, чтобы он лежал на диване! И будьте уверены – он лежит. Если не на вашем, то на другом. Хорошо, если этот диван мамин. Потому что любой мужчина не железный дрвовосек, он, черт возьми, устает душой.

Надо знать это, класть стопку газет возле подушки мужа и зажигать ему уютную лампочку над головой. Особенно если он скромный продавец телевизоров, а вы владелица турагентства; вдвойне особенно – если он ищет работу.

Никто не может обходиться без душевного уюта, и когда его нет дома, мужчина найдет его у любовницы (там не ругают и не заставляют). Моя жена говорит лучше: хочешь, чтобы муж работал – заставляй его отдыхать.

Любовь живет только в равных сердцах, а дружба – в равных умах. Сердце и ум меняются со временем и с толщиной кошелька.

Главная задача: сохранить равновеликость сердец.

Главный вопрос: куда тратить силы?

Мы или они, черное или белое, время или деньги...

Куда тратить? Не купить ли новый диван? ;)

*Леонид-Светлана  
(Жаров-Ермакова)*

*счастливые люди /*

<http://www.leonid-svetlana.ru>

## Двенадцать правил питания

В условиях современного образа жизни, привычек, привитых цивилизацией, и под воздействием массовой рекламной атаки непригодных в пищу и вредных для здоровья «продуктов питания» говорить о естественном питании не приходится. Так же, как не приходится говорить о естественном состоянии сознания людей. Поэтому совершенно необходимо пользоваться специальными правилами питания, восстанавливающими естественные функции организма, защищающими здоровье человека и позволяющими его укрепить.

### 1. Есть, чтобы жить, а не живи, чтобы есть.

Питание — не самоцель, а средство достижения цели. Осознавая высший смысл жизни и свое предназначение, можно употреблять в пищу только полезные продукты, способствующие приобретению необходимых физических и психических качеств для эффективных действий на пути достижения высшей цели.

### 2. Голод — правда, а аппетит — ложь.

Аппетит — это желание съесть что-нибудь вкусненькое. А голод — это, с одной стороны, готовность есть любую пищу (как, например, после длительной прогулки на природе или после напряженного физического труда) и, с другой стороны, точное знание, какая именно пища в данный момент требуется организму (калорийная или витаминная, сладкая или соленая, жидкая или твердая, обычная или необычная — мел или соль, например, и т. п.).

Аппетит — это результат воспитания стойких стереотипов в питании. Результат стимуляции чувства голода, когда его еще нет. Пищевая озабоченность или аппетит могут быть также связаны с бессознательным стремлением «отключиться» от стрессовых влияний, отвлекаясь на вкусовые ощущения. Животные едят, лишь когда чувствуют голод. А человек, развращенный изобилием, давно уже стал исключением из этого правила природы.

Выдержка и самообладание в любой жизненной ситуации освобождают от навязчивых пристрастий и позволяют жить с сохранением естественных мотиваций организма, достигая полноценного голода. В состоянии голода рождается точное интуитивное знание качества необходимого организму продукта. Питание по чувству голода в короткий срок устраняет «лишний вес», способствует очищению от шлаков и возвращает прежнее естественное здоровье. При этом питание происходит только по действительной потребности.

Необходимо прекращать есть, не доходя до чувства насыщения и

полноты желудка, оставив место для свободного движения в нем перевариваемой пищи и расширяющихся газов. Зачастую процесс переваривания сопровождается большим расходом энергии из уже имеющегося ее запаса в организме.

В случаях переедания или питания трудноперевариваемой пищей часто возникает ситуация, когда количество получаемой из порции пищи энергии сравнимо с количеством энергии, расходуемой организмом на ее переваривание. Обычно в таких случаях человек после еды становится сонным, ленивым и еще долго чувствует упадок сил. Кроме того, переедание является «ударной» нагрузкой для органов пищеварения и приводит к их заболеваниям.



Снижение количества потребляемой людьми пищи частично решает также и экологическую проблему сохранения ресурсов природы, ограничивая ее чрезмерное использование и позволяя ей восстанавливаться.

### 3. Как пьешь — так и живешь.

Организм человека в значительной мере состоит из воды. И от ее количества и качества зависит обмен веществ. Управляя питьевым режимом, можно оказывать существенное влияние на внутренние ритмы и состояние организма.

Многие считают, что от большого количества воды толстеют, и стараются пить как можно меньше. На самом деле толстеют не от воды, а оттого что принимают с пищей слишком большое количество соли, которая удерживает в организме воду. Вода же — это сок жизни. И без достаточного количества воды растения, например, засыхают. Или наоборот — расцветают, когда им достаточно воды.

Человек, конечно же, не растение, но его обмен веществ точно так же зависит от необходимого количества воды в организме. В любом случае лучше выпивать за полчаса перед едой полстакана воды или заваривать трав.

В странах с умеренным климатом суточная потребность организма в воде составляет около 1,5-2 литров, а при физических нагрузках 2-3 литра. Во фруктах и овощах основная составляющая — это вода, но это трудная вода и чаще уже связанная. Большая часть этой воды потратится на пищеварительные нужды и будет выведена с отходами пищеварения — мочей и калом. Организму нужна свободная вода — легкая вода. Тогда на её добывание не нужно будет тратить усилий и получать эффект почти соизмеримый с затратами, а то и больше.

Ведь травоядные и фруктоядные тоже ходят на водопой, а кажется зачем? Значит той воды, которую содержит их пища явно недостаточно. Есть животные, которые живут только за счет воды в пище... ленивец, коала. Вам известен их образ жизни...? Уверен, что он не стоит подражания.

### 4. Твердую пищу — пей, а жидкую — ешь.

В процессе пищеварения взаимодействие пищи со слюной имеет важное значение. Слюна — это активное биохимическое вещество, совершенно необходимое для полноценного переваривания пищи. И для того, чтобы оно выделялось и участвовало в процессе пищеварения, твердую пищу нужно пережевывать до состояния жидкой смеси со слюной, без оставшихся непережеванными кусочков пищи.

А жидкую пищу (молоко, супы, компоты, соки, отвары трав и т. п.) не нужно спешить глотать, а сначала делать «дегустационные» движения языком и челюстью, смешивая пищу со слюной. Лишь после этого можно ее глотать.

Запивание пищи водой не заменяет пищеварительной функции слюны, разбавляет желудочный сок и не способствует полноценному пищеварению.



### 5. Наслаждайся пустым животом.

Жить нужно, сохраняя спокойствие. И когда ешь — не нужно спешить или стремиться съесть побольше, даже если ешь деликатес. Пища должна оставаться во рту до тех пор, пока чувствуется ее вкус. Такая техника позволяет получить максимум вкусовых ощущений из минимума пищи. Пользуясь этой техникой, можно, с одной стороны, долго наслаждаться вкусовыми ощущениями и, с другой стороны, насыщаться третьей частью привычного количества пищи. Так как насыщение центров мозга зависит от количества получаемых сигналов от рецепторов ротовой полости, зубов и др., а не от чувства полноты желудка. Такая техника позволяет избежать переедания, зашлакованности и ожирения.

### 6. Не гонись за двумя зайцами.

То, что делается без отвлечения внимания, выполняется гораздо более качественно, чем то, что сопровождается «параллельной» деятельностью.

Не нужно совмещать еду с чем-то, что отвлекает внимание от нее. Например, с чтением, беседой, просмотром телевизора и т. п. При отвлечении внимания центры мозга не получают достаточно информационных сигналов о качестве и количестве потребляемой пищи. Это приводит к ненасытности, некачественному пережевыванию, неправильному совмещению продуктов и перееданию со всеми вытекающими последствиями.

Во время еды нужно думать о еде, о ее прекрасных качествах, пользе и наслаждении, даруемом ею, получая радость и максимум положительных эмоций. Прием пищи может стать настоящим ритуалом.

### 7. Утро начинается вечером.

Не нужно есть менее чем за 4 часа перед сном. А лучше — за 7 часов перед сном. Многим это покажется странным, но для такого предложения есть ряд серьезных оснований.

Во-первых, пища нормально переваривается и движется в желудке и кишечнике, только пока человек бодрствует и двигается. А главное — пока его тело находится в вертикальном положении, направление гравитационной составляющей способствует легкому движению пищи в кишечнике. Если же кушать перед сном, то во время сна, когда все процессы жизнедеятельности затормаживаются, гравитационная составляющая, направленная перпендику-

лярно по отношению к телу лежащего человека, не помогает движению пищи в кишечнике, что приводит к ее застою и брожению, зашлаковыванию организма, образованию на стенках кишечника каловых камней, увеличению объема кишечника и живота, ухудшению перистальтики кишечника, развитию заболеваний органов пищеварения, плохому сну и недостаточному восстановлению за ночь. А утром — к трудному пробуждению, отечности, неприятному запаху изо рта и другим осложнениям.

И во-вторых, предлагаемое время приема пищи перед сном связано с действительной скоростью переваривания тех или иных продуктов питания. Углеводистая пища (овощи, фрукты, злаки и т. д.) полностью переваривается и проходит через кишечник примерно за 4 часа. А белковая пища (бобовые, орехи и т. д.) — за 7 часов.

Вообще, для стимулирования мощного обмена веществ, повышения выносливости, физической силы, укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни наилучшим является питание один раз в день — днем.

Ни одному человеку, если он не болен или не «покалечен» цивилизованными привычками, не захочется есть утром — сразу после сна. Слабая потребность в еде может появиться не ранее чем через час после пробуждения, но она и близко не походит на голод, который по-настоящему вступает в силу не ранее чем через 4 часа после сна, а то и позже. А то, что заставляет людей быть постоянно «озабоченными пищей», является, как правило, не голодом, а реакцией на стрессы в современных условиях жизни.

### 8. Не насилуй себя.

Насилие по отношению к себе так же пагубно, как и по отношению к другим. Не следует делать «резких движений» в жизни, гораздо полезнее смягчать контрасты.

Если возникла необходимость изменить привычный рацион питания и исключить из него какие-то продукты, то лучше это делать плавно и постепенно, чтобы обмен веществ успел перестроиться и умень-

шилось «давление» привычек.

Никогда не нужно ограничивать свои привычки сразу, путем жестких волевых запретов и подавления (насилия). Такой подход направлен на борьбу со следствием, а не с причиной.

Волевой запрет не устраняет корней привычек (пристрастий), а наоборот — подпитывает и укрепляет их. Когда он действует против привычки, то (действие равно противодействию) блоки в памяти, хранящие «атрибуты» привычки, подпитываются энергией внимания и усиливаются. Это ведет к возрастанию силы желания съесть запретный продукт (подобно воде реки, на которой поставили плотину, а ее источник не высох). Такой ошибочный подход рано или поздно приведет к «взрыву» и перееданию запретного продукта в количестве, гораздо большем, чем если бы человек продолжал его есть как обычно.

Привычки содержатся в памяти. Прежде всего, следует действовать на уровне управления вниманием.

Если внимание возвращается к блокам памяти, содержащим чувственную информацию о вкусе продуктов, к которым сформирована привычка (или пристрастие), то его нужно спокойно, мягко и ненавязчиво отвлекать от этих блоков и переключать на что-то другое, без остатка воспоминаний. Без подпитки энергией внимания информация в памяти ослабляется и угасает (источник высыхает).

Так нужно постепенно замещать имевшиеся в памяти старые привычки новыми, содержащими информацию о том, что эта пища — не для вас и она вообще не съедобная, как солома или земля. Такие перемены в сознании требуют некоторого времени и активного самовоспитания, но это верный путь к успеху.



### 9. Чистота — признак божественности.

Для сохранения здоровья совершенно необходимо поддерживать не только внешнюю, но и внутреннюю чистоту, что в значительной мере зависит от качества пищи и воды, а также от процессов естественного и специального очищения организма.

Любой владелец машины хорошо понимает, что ее работа зависит от чистоты бензина, масла и воздуха в двигателе. И конечно же, знает, что моторесурс прямо зависит от содержания инородных частиц в масле картера двигателя, а его мощность определяется качеством бензина. Но вот то, что человеческий организм точно так же нуждается в чистом топливе, смазке и регулярной профилактической чистке, многим почему-то понять очень трудно.

Они курят, пьют, принимают наркотики, растрачивают жизненную силу через секс, едят продукты, которые по естественным критериям не являются пищей вообще, и т. д. Им некогда или лень. Им просто некогда любить себя, но зато есть когда стремиться к тому, что престижно (но глупо).

А ведь живому организму нужно намного меньше, чем машине, потому что он гораздо более экономичен и сам борется за себя. Он имеет механизмы самоочищения и самовосстановления. И если ему хотя бы не мешать, то менять детали не придется многие годы. А если ему немножечко помогать, то он будет «служить верой и правдой» до глубокой старости.

Что касается естественного самоочищения организма, то нужно ввести регулярное правило совершать каждую неделю полное голодание от 24 до 48 часов. В этот период все органы пищеварения хорошо отдыхают, самоочищаются и восстанавливаются.

Это голодание лучше проводить в выходные дни, когда есть возмож-

ность избежать стрессовых ситуаций и контролировать состояние психики, т. е. быть спокойным.

С целью лучшего очищения и нормализации обмена веществ голодание можно сопровождать питьем воды или заваров трав. В специальных случаях голодание может быть «сухим», т. е. без питья совсем.

Если организм очень зашлакован и ослаблен, имеются заболевания внутренних органов и обмен веществ уже нарушен, то исправить это можно длительным голоданием — от 3 до 50 дней. Но это можно делать только после предварительной подготовки, досконально разобравшись в данном вопросе, возможно под руководством специалистов.

Говоря о чистоте пищи и чистоте сознания, нужно помнить не только о чистоте продуктов питания, но и о чистоте способов добывания пищи. От этого зависит чистота «тонких» причинно-следственных планов человеческого бытия.

### 10. Что ты ешь — то ты и есть.

Организм формируется из тех элементов, которые в него поступают. И он приобретает качества этих же элементов.

Ешьте только свежую, чистую, приятную на вкус, живую, витаминную и полную энергии пищу. Забудьте о том, что на Западе люди с опытом уже давно называют «джанк фуд» («мусорной пищей»), — обо всех этих чипсах, гамбургерах, консервированных сосисках, и т. п.

Глупо стремиться употреблять в как можно больших количествах дорогие и дефицитные, а значит, «престижные» продукты. Ведь при этом питается не организм, а самоутверждающееся чувство собственной исключительности. Пользы же для организма от таких продуктов, как правило, особой нет.

Уже многие в мире начали понимать, что по-настоящему престижно — быть здоровым и сильным, выглядеть красивым и всегда хорошо себя чувствовать.

### 11. Не совмещай несовместимое.

Переваривание различных продуктов происходит за счет различных биохимических реакций: кислотных или щелочных. Совмещение таких продуктов в одном приеме пищи приводит к кислотно-щелочной нейтрализации и образованию бесполезных солей, что существенно затрудняет

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Грмм линии
1			✓					✓				
2			✓					✓				
3	✓	✓						✓				
4			✓					✓				
5												I
6												II
7			✓									III
8	✓	✓	✓	✓								IV
9												V
10												
11	✓											

✓ — сочетаются

Примечания:

I — употребляется отдельно (интервал 40 мин.)

II — едят вместе только свежие овощи с маслом

III — 7 к 5 в соотношении 1 : 3 по маслу

IV — при острой необходимости получить много энергии, но загружая ЖКТ

V — не с орехами

процесс пищеварения.

Для того чтобы избежать подобных явлений, следует учитывать совместимость продуктов в одном приеме пищи. Для этого разработано множество специальных теорий совместимости.

В качестве примера предлагается таблица совместимости продуктов, составленная Андреем Сидерским на основании работ Венцеслава Евтимова, болгарского автора книг по Йоге, и других литературных источников.

1. Крахмалистые овощи: картофель, старая морковь, старая свекла, тыква, репа, брюква и т. п.
2. Злаки: зерна, крупы, мука и продукты с ее содержанием, проросшие злаки.
3. Некрахмалистые овощи: травы, молодые корнеплоды, белые корни, капуста, салат, редис, редька, помидоры, огурцы и т. п.
4. Белковые продукты: бобовые, орехи, яйца, икра и др.
5. Свежие ягоды и фрукты.
6. Молочные продукты, кроме топленого масла.
7. Мясо и рыба.
8. Растительные жиры и топленое масло.
9. Дыни и бананы.
10. Шоколад и какао (в ограниченных количествах при больших травах энергии).
11. Сухофрукты.

### 12. «Догм нет» — гласит догма первая.

Определяя режим и рацион питания, следует, конечно же, учитывать все вышеизложенные предписания и правила, но никогда не следует забывать ориентироваться прежде всего на хорошее самочувствие и руководствоваться интуитивным чувством здравого смысла.

**Будьте здоровы!**



## Деньги = корень зла?

- Итак, вы считаете, что именно деньги — источник всех бед и корень зла? — спросил Франциско Д'Анкония. - А вы никогда не задумывались над тем, что является источником самих денег? Сами по себе деньги — лишь средство обмена, существование их невозможно вне производства товаров и людей, умеющих производить. Деньги придают вес и форму основному принципу: люди, желающие иметь дело друг с другом, должны общаться посредством обмена, давая взамен одной ценности другую. В руках бездельников и нищих, слезами вымалывающих плоды вашего труда, или бандитов, отнимающих их у вас силой, деньги теряют смысл, перестают быть средством обмена. Деньги стали возможны благодаря людям, умеющим производить. Видимо, они, по-вашему, источник всех бед?

В тот момент, когда вы принимаете деньги в качестве оплаты за свой труд, вы делаете это с условием, что сможете обменять их на результаты труда других людей.

Ценностью Деньги наполняют не нищие или бандиты. Целый океан слез и все оружие в мире не смогут превратить листы бумаги в вашем кошельке в хлеб, который необходим вам, чтобы жить. Но эти листы бумаги, которые когда-то подменили полновесное золото, — символ доверия, символ вашего права на часть жизни людей, умеющих производить.

Ваш бумажник — это утверждение, что вокруг вас в этом мире есть люди, которые согласны с этим моральным принципом, потому что он лежит в основе денег. Видимо, это, по-вашему, корень зла?

Вы никогда не задумывались, что является источником благ? Взгляните на электростанцию и попробуйте представить, что она была создана мышцами и кулаками не умеющих мыслить дикарей. Попробуйте вырастить пшеницу без знаний, накопленных и переданных вам далекими предшественниками, которые первыми сумели окультурировать злаки! Попробуйте добыть себе пропитание, не прилагая ничего, кроме физических усилий, и вы очень быстро осознаете, что только человеческий разум является источником всех произведенных на земле благ, источником всех богатств.

Но вы утверждаете, что деньги созданы сильными за счет слабых? О какой силе вы говорите? Очевидно, что это не сила кулаков или оружия. Богатство — это результат умения человека мыслить. В противном случае получается, что деньги созданы изобретателем двигателя за счет тех, кто не умеет изобретать. Получается, что деньги придуманы умным за счет простаков? Тем, кто может, за счет тех, кто не может? Двигаясь к цели

за счет бездельников?

Прежде чем деньги можно будет отнять или выпросить, они должны быть созданы трудом честного человека в соответствии с его возможностями. Честным я называю того, кто осознает, что не имеет права потреблять больше, чем производит.

Товарообмен посредством денег — вот закон чести людей доброй воли. В основе денег лежит аксиома, что каждый человек — единоличный и полновластный господин своего разума, своего тела и своего труда. Именно деньги лишают силу оценивать труд или диктовать на него цену, оставляя место лишь свободному выбору людей, желающих обмени-



ваться с вами плодами своего труда. Именно деньги позволяют вам получить в награду за свой труд и его результаты то, что они значат для тех, кто их покупает, но ни центом больше.

Деньги не признают иных сделок, кроме как совершаемых сторонами без принуждения и со взаимной выгодой. Деньги требуют от вас признания факта, что люди трудятся во имя собственного блага, но не во имя собственного страдания, во имя приобретения, но не во имя потери, признания факта, что люди не мулы, рожденные, чтобы владеть бременем собственного несчастья, — что вы должны предлагать им блага, а не гноящиеся раны, что естественными взаимоотношениями среди людей является обмен товарами, а не страданиями.

Деньги требуют от вас продавать не свою слабость людской глупости, но свой талант их разуму. Деньги позволяют приобретать не худшие из предложенных вам товаров, а лучшее из того, что позволяют ваши средства. И там, где люди могут свободно вступать в торговые взаимоотношения, где верховным судьей является разум, а не кулаки, выигрывает наилучший товар, наилучшая организация труда, побеждает человек с наивысшим развитием и рациональностью суждений, там уровень созидательное™ человека превращается в уровень его возрождения.

Это моральный кодекс тех, для кого деньги являются средством и символом жизни. Видимо, это, по-вашему, источник всех бед?

Но сами по себе деньги — лишь средство. Они приведут вас к любой цели, но не заменят вас у штурвала. Деньги удовлетворяют ваши стремления и желания, но не заменят вам цель и мечту. Деньги — бич для тех, кто пытается перевернуть с ног на голову закон причин и следствий, для тех, кто жаждет подменить разум кражей достигнутого разума.

Деньги не купят счастья тому, кто сам не знает, чего хочет. Деньги не построят систему ценностей тому, кто боится знания цены; они не укажут цель тому, кто выбирает свой путь с закрытыми глазами. Деньги не купят ум простаку, почет — подлецу, уважение — профану.

Если вы попытаетесь с помощью денег окружить себя теми, кто выше и умнее вас, дабы обрести престиж, то в конце концов падете жертвой тех, кто ниже. Интеллигенты очень быстро отвернутся от вас, в то время как мошенники и воры столбятся вокруг, ведомые беспристрастным законом причин и следствий: человек не может быть меньше, чем его деньги, иначе они его раздавят. Видимо, это, по-вашему, корень зла?

*...продолжение в следующем номере*

Информационный вестник  
информационно-  
аналитического центра  
"Родовые поместья Белой Руси"

Цель ИАЦ "Родовые поместья  
Белой Руси" - содействие  
развитию движения создателей  
Родовых поместий Беларуси.

Веб-сайт центра:  
<http://ecoby.info/>  
e-mail: [info@ecoby.info](mailto: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](mailto:gazeta@ecoby.info)

Жнівеньскаю цёплаю часінай  
Я люблю спыніцца ля ракі,  
Калі ўспыхнуць над смугою сіняй  
Мігаткіх сузор'яў сьветлякі.

Галаву да зорак задзіраю,  
Срэбны сьлед шукаю ў вышыні,  
Нібы ў рай бяз спросу зазіраю  
У зямной бязлюднай цішыні.

Веташок над даляглядам вісьне.  
Ні машын, ні крокаў не чутно.  
І здаецца —  
Там, у зорнай высі,  
Тчэцца нашай долі палатно.

Я пад гэтым дзівам заціхаю  
І душой шчасліваю лаўлю  
Вечнасьці спакойнае дыханьне,  
Што сыходзіць з неба на зямлю...

Генадзь Бураўкін

Тэматыка вестніка:  
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.

## Мифы о деревенской жизни

**1. Наверное, мы в комсомольские годы любили ездить в колхоз и батрачить на даче у родителей.**

Безосновательное утверждение. Но здесь мы работаем с удовольствием, потому что делаем все для себя и по своему желанию. А физический труд не будет казаться тяжелым, если относится к нему как к спорту и работать только по своему желанию. К тому же на работу, которую делать не хочется, можно кого-нибудь нанять.

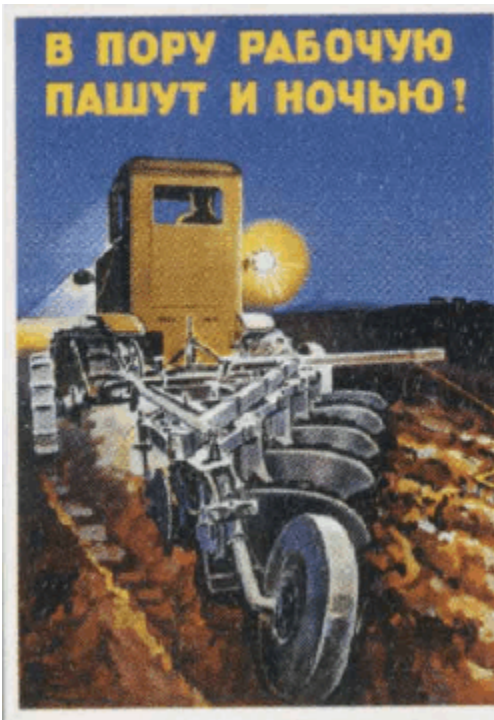
**2. Деревня – это грязь.**

Потенциальных источников грязи два: распаханная земля и неасфальтированные дороги. Грязи не будет, если на вашем участке и рядом с ним все будет засеяно газоном, а в местах, где вы часто ходите, будут дорожки с твердым покрытием.

**3. Жизнь в деревне – это "удобства во дворе" и отсутствие горячей воды.**

Первое, о чем думает городской житель после вопроса "Могли бы вы жить в деревне?" – об "удобствах во дворе" и отсутствии горячей воды. Но

ведь это дело техники. Нам удобства городского уровня обошлись, без учета стоимости подводки газа, в 4000



грн. (\$800) (насос, трубы, смесители, умывальники, переходники, газовая

колонка, душевая кабина, унитаз, канализация). Это только стоимость оборудования, устанавливал и рыл ямы я сам. И горячая вода у нас есть даже тогда, когда в городе ее отключают во время плановых ремонтов.

**4. В деревне дешевая рабочая сила.**

Рабочая сила дешевле чем в городе, но она того и стоит.

**5. Медицинское обслуживание в деревне очень низкого уровня.**

Это не миф – это чистейшая правда. Но ведь медицинские услуги для вас не самоцель. У вас будет меньше причин обращаться к врачам, если вы будете жить в деревне. Ведь причина большинства болезней горожан – это стрессы, грязный воздух и шум.

Сейчас, когда я живу в селе и иногда бываю в городе, мне бросается в глаза разница в настроениях городских и сельских стариков. У всех городских стариков страдальческое выражение лица. У сельских оно гораздо более оптимистичное.

Виталий Воробьев