



ИЗДАЕТСЯ ДЛЯ ОСВЕЩЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ СОЗДАТЕЛЕЙ РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ БЕЛАРУСИ

Читайте в номере:

**Международный брачный слёт
под Минском**

... 2 стр.

История Рождения Новой Любви

... 4 стр.

**Мы рождены, чтоб сказку
сделать былью**

... 5 стр.

Процесс питания

... 7 стр.

Конец эпохи мегаполисов

... 9 стр.

Как весна зиму поборола

...12 стр.

Вести из Родового Поместья

...12 стр.

Актуальный вопрос!

Для каждого человека очень важно найти свою половинку, своё родное сердце. Нам это тоже нужно, поэтому мы и проводим брачный слёт. Мы сделаем всё, чтобы создать такие условия, в которых каждый человек сможет раскрыть себя, стать самим собой и почувствовать других людей.

В программе масса веселых, спокойных и подвижных народных игр. Кроме этого, будут игры, направленные на развитие интуиции, силы и скорости мысли, памяти, ловкости, гибкости, внимания, остроумия, выносливости и чувствительности. Девушки продемонстрируют свою осанку, ловкость и гибкость, красоту и умение танцевать. Парни покажут, какие они сильные, смелые, ловкие, быстрые и веселые.

Любой желающий может сфотографироваться и заполнить анкету, которую мы вместе с фото разместим на сайте в Интернете. Также будет проходить съёмка слёта на видео. Поэтому того, кто на слёте не отыщет свою любовь, самого отыщут благодаря сайту или фильму :-)



Международный брачный слёт

“Встреча родных сердец”

под Минском

17-20 мая 2007 года

Для каждого человека очень важно найти свою половинку, своё родное сердце. Нам это тоже нужно, поэтому мы и проводим брачный слёт. Мы сделаем всё, чтобы создать такие условия, в которых каждый человек сможет раскрыть себя, стать самим собой и почувствовать других людей.

Программа слёта состоит из нескольких основных элементов: это хороводно-игровая программа (игры, хороводы, танцы, конкурсы, соревнования), различные мероприятия (круглые столы, тренинги, семинары, ярмарки), представления участников (на них отводится 1-2 часа в день) и свободное время (необходимое для общения и осмысления внутренних ощущений). Также любой участник может подготовить и провести в свободное время своё мероприятие.

В программе масса веселых, спокойных и подвижных народных игр. Кроме этого, будут игры, направленные на развитие интуиции, силы и скорости мысли, памяти, ловкости, гибкости, внимания, острословия, выносливости и чувствительности.

Девушки продемонстрируют свою осанку, ловкость и гибкость, красоту и

умение танцевать. Парни покажут, какие они сильные, смелые, ловкие, быстрые и веселые. Хороводно-игровую программу проведёт опытная ведущая Вероника Гаврилёнок, которая провела уже более 10 брачных слётов. Отзывы о Веронике читайте ниже.

Любой желающий может сфотографироваться и заполнить анкету, которую мы вместе с фото разместим на сайте в Интернете. Также будет проходить съёмка слёта на видео. Поэтому того, кто на слёте не отыщет свою любовь, самого отыщут благодаря сайту или фильму:-)

Слёт будет проведён в живописном уголке недалеко от Минска, рядом – речка и водохранилище.

Длительность: четыре дня, с утра четверга до вечера воскресенья. Приехать на слёт, в принципе, вы можете в любой день.

Стоимость участия: 50\$ (при предоплате до 1 мая – 40\$). В стоимость входит организационный сбор, проживание и вегетарианское питание. Организационный сбор оплачивается в любом случае, проживание и питание – на выбор участника.

Контакты: связаться с организаторами можно по e-мейл: zender@tut.by, а также по телефонам: +375-29-7679717, +375-29-927-97-44 (Юра), +375-29-7528189 (Андрей).

Внимание! Постарайтесь хорошо подготовить своё выступление. Пусть каждый на слёте расскажет о себе, своей мечте и продемонстрирует, на что способен: споёт свою песню, прочитает своё стихотворение, покажет одежду, сшитую своими руками, сыграет на музыкальном инструменте, расскажет и покажет проект своего родового поместья.

Программа слета:

17 мая (четверг)

07:00 - 12:00 – Заезд, регистрация и размещение участников.

Знакомство с природой и людьми.

12.00 - 13.00 – Торжественное открытие слёта

13.00 - 14.00 – Обед

14.00 - 15.00 – Представления участников

15.00 - 18.00 – Хороводно-игровая программа

18.00 - 19.00 – Ужин

19.00 - 23.00 – Различные мероприятия, танцы, костёр

18 мая (пятница)

05.00 - 09.00 – Встреча рассвета, купание, зарядка (для желающих)

09.00 - 10.00 – Завтрак

10.00 - 11.00 – Представления участников

11.00 - 13.00 – Хороводно-игровая программа

13.00 - 14.00 – Обед

14.00 - 15.00 – Представления участников

15.00 - 18.00 – Различные мероприятия

18.00 - 19.00 – Ужин

19.00 - 23.00 – Различные мероприятия, танцы, костёр

19 мая (суббота)

05.00 - 09.00 – Встреча рассвета, купание, зарядка (для желающих)

09.00 - 10.00 – Завтрак

10.00 - 11.00 – Представления участников

11.00 - 13.00 – Различные мероприятия

13.00 - 14.00 – Обед

14.00 - 15.00 – Представления участников

15.00 - 18.00 – Хороводно-игровая программа

18.00 - 19.00 – Ужин

19.00 - 23.00 – Различные мероприятия, танцы, костёр

20 мая (воскресенье)

05.00 - 09.00 – Встреча рассвета, купание, зарядка (для желающих)

09.00 - 10.00 – Завтрак

10.00 - 11.00 – Представления участников

11.00 - 13.00 – Различные мероприятия

13.00 - 14.00 – Обед

14.00 - 16.00 – Игры: ласковые ручки, водопад любви. Обмен подарками

16.00 - 18.00 – Торжественное закрытие слёта

18.00 - 19.00 – Ужин

19.00 - 21.00 – Отъезд

Информационная поддержка слёта – ИАЦ «Звенящие кедры Белой Руси» (<http://ecoby.info/>)

Отзывы о Веронике Гаврилёнок (с сайта Anastasia.ru и «Родной газеты»)

Украшением нашей встречи была и останется в памяти всех, кто нашёл силы и возможность приехать на Байкал, ведущая хороводно-игро-конкурсной программы Вероника. Спасибо тебе, Ласточка!

Онеум, Брачный слёт «Байкал соединяет сердца»

Веронике отдельное СПАСИБО за чудесные игры и хороводы! Мы поняли, что для образования даже одной пары (а она образовалась!) нужна коллективная ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ всех приехавших!

Sarfir, Брачный слёт «Байкал соединяет сердца»

Здравствуй, Вероникушка. Тебе отдельная БлагоДарность за игры и конкурсы. Некоторые игры помогли почувствовать себя Счастливой (круг Любви, например).

lady Anna, Встреча родных сердец в Крыму

Вероника, очень понравился "дождь". Непередаваемое ощущение чуда, волшебства!!!

tegeran79, Встреча родных сердец в Крыму

Отдельное огромное благодарственное слово и низкий поклон Веронике. Она не только устраивала игры и хороводы, но и занимала малышей, когда взрослые решали серьезные вопросы. Замечательный человек Вероника открытый, весёлый, дружелюбный. Благодарим и просим в гости снова!

Оля Красинская, Праздник киевской группы «Сотворение»

Да, праздник действительно прошёл на славу!!! Я даже не ожидал, что он настолько сильно объединит нас и решит самые "наболевшие" проблемы группы. Чего стоят одни только хороводы: раньше я думал "это как в детском саду взялись за ручки и потопали вокруг ёлки". Те ведрусские хороводы, которые показала нам Вероника, дадут фору и физическим упражнениям, и современным играм, и головоломкам. Человек раскрывается в них, показывает все свои стороны, поэтому мы можем лучше узнать друг друга и выбрать себе ближайших будущих соседей. Получив такой положительный опыт, мы пришли к выводу, что будем устраивать такие праздники хотя бы раз в 3 месяца.

Александр Невидомый, Праздник киевской группы «Сотворение»

История Рождения Новой Любви

Собиралась я этим летом на Алтай смотреть землю. Для этого копилась деньги, сдавалась сессия в университете на месяц раньше (ох, и сложное времечко было!). Но в последний момент оказалось, что денег потребуются гораздо больше за билеты, и моих накоплений явно не хватало. А тут вдруг мои единомышленники Дима и Саша предлагают ехать в Краснодарский край. Ну, я собралась за день, и поехали.

Сначала собирались на слёт в Ведрусии с 10 по 12 июня. А приехали мы туда восьмого утром. Два дня мне было скучно, наплывали мысли, что никто не придет, т.к. на сайте информации не было. Я начала ныть и хныкать и просить парней сразу поехать на дольмены в Возрождение. Но они сказали «Нет!», и, слава Богу! 10-го утром народу понаехало аж 270 чел. Или больше. И сразу игры, хороводы, веселье.

Ближе к вечеру заметила, что напротив моей палатки появились вещи. Их хозяин не стал ставить палатку, а сразу побежал с нами играть. «Вот молодец!» - думаю, - «Легко на подъём!». Но пристального внимания на нового соседа не обратила. Играли целый день, пока не стемнело.

Потом был костёр. Все представлялись, о себе рассказывали. Мой новый сосед представился первым. Смелый! Похвально. Можно было вопросы задавать, ну я сразу и о главном: мол, сколько детей планируешь. А он, мол, двоих. «Маловато, конечно,» - подумала я. А потом песни пели под гитару. А он, оказывается, и песни сам пишет, и играет лучше меня, и голосочек приятный. Ну-ка, ну-ка, какой там номерочек на бейджике? Ага. Пётр 233. Отлично! Учётём.

На след. день сказали, что гончар своё умение показывать будет. Ну и пошла посмотреть. Гляжу, а за кругом-то Пётр 233! Всё показывает да рассказывает. Так интересно! Лежит себе куча неприглядная на кружке, так он её помнёт-покрутит, и вместо кучи той уже горшочек, как у Винни-Пуха из мультика, или тарелочка, или кувшинчик. Красотища!!!

Не устояла я, что скрывать? На слёте почта любовная работала. Можно было написать записку на регистрационный номер, если подойти стесняешься, а её передадут потом. Ну, думаю, такой парень видный. Куда уж мне? Но записочку-то напишу с координатами своими. Если заинтересуется – напишет, нет - значит, не судьба. Думала, в последний день раздавать будут, а они

этим же вечером раздавать стали записки эти! А я не успела! А тут ещё парни мои подходят и говорят, что нас пригласили земли смотреть в Горячем Ключе. Завтра в семь утра выезжаем. Тут я уж совсем прикручинилась.

Сижу у костра общего, грущу. И тут подходит Он. Сам! Ко мне! Приглашает прогуляться! Я, конечно, девушка не робкого десятка, да и актриса как-никак, виду не подаю, что всё у меня внутри ходуном ходит. Гуляем, значит, разговариваем. Оказалось, что Анастасию Он не читал. Его сюда в качестве гончара пригласили. Но Он настолько светлый и чистый человек, что сразу впился в нашу среду. Многим читавшим до Его уровня по чистоте помыслов, простоте и искренности, как до Парижу ползком.



Распрощались мы тёмной ночью у палатки. - Мы завтра утром в Горячий Ключ уезжаем. Поехали с нами, - говорю я. - Ой, пахнет авантюрой! У меня уже деньги на исходе, но я могу домой заехать, а в Горячем Ключе встретимся. - Хорошо. Доедешь до Геленджика, там сядешь в автобус до Г.К. и выйдешь не доезжая на станции Транзитная(!). Там позвонишь мне, и я Тебя встречу. Понял? - Ага. Но станция была вовсе не Транзитная, а Транспортная. Об этом я вспомнила утром, сообщила Петру, но память, видимо, штука упрямая. Приезжаем мы в эту Транспортную, и я с ужасом обнаруживаю, что телефон там не ловит!!!!. Да как же так! Он ведь заблудится! Ой-ой-ой! Что же делать-то!!! Парни мои под белы ручки меня и землю повезли смотреть. Мне, конечно, уже не до гектаров, птичек, букашек и прочих красот природы. Всё это время я просила Природу, Бога и

Вселенную, чтобы помогли Пете добраться, хотя я слабо представляла, как человек не зная адреса, сможет нас найти. К тому же нас там ещё нет!!! Яв трауре.

Приезжаем вечером, а Он нас поджидает! Вот радости то! Как нашёл нас? Оказывается, нашёл он эту Транзитную. Это улица в городе Абинске!!! Совсем не там, где надо. Потом вспомнил про Транспортную. Доехал, а дальше куда? Маршруточник там всего один. Он через 15 мин. едет обратно и больше не придет. Что делать? Когда Петя стал рюкзак доставать, водитель и говорит, что видел уже таких сегодня, с рюкзаками, и что они, мот, вон туда пошли. Видите, чудеса какие творятся! Так мы и нашлись.

На следующий день мы поехали в Абинск тоже смотреть земли. Красота! А если Любимый рядом, так вообще сказка! Потом на Шапшугу поехали дольмен смотреть. На источнике живой и мертвой воды нас застал дождь. Из-за дождя (ну не только, честно говоря) Петя на все автобусы опоздал. А ему срочно домой надо было. Я мысленно стала дольмен просить, чтобы всё благополучно было. И тут приезжают туристы (в дождь!) на машине и забирают Петю с собой. 20-го числа мы договорились встретиться в Возрождении. Предстояли 5 дней одиночества...

20го в 14.00 я приезжаю в Возрождение. Петя должен был приехать в 16.00 с последним автобусом. 16.00 - нету, 17-нету, 18 - я в лёгкой панике, 19 - у меня тихая истерика. А накануне мне Петя фотки свои подарил. Я раздала их детворе и сказала: «Ищите этого дядю». И сама отправилась на поиски. Вышла с Бардовской (мы там жили) и вижу, девчужка ведёт Его. Так мы нашлись во второй раз и больше уже не расставались...

Спасибо огромное поселению Ведрусия, его жителям и гостям, Возрождению, Горячему Ключу, Транспортной, Абинску, Шапшуге и Пшаде, всем людям, с которыми мы познакомилась: Катерине из Краснодара, Леночке из Питера, Игорю Любимову, Кате и Лерочке, Леночке из Ейска, Дениске с Украины, Лёше из Белоруссии, Роману с барабанами, Инночке и Володке из Сыктывкара, Володке Коблову, Валерию и Татьяне Мурашкиным и всем-всем-всем! И дольменам, конечно же, низкий поклон. Мы очень рады, что Любовь наша родилась в таких прекрасных местах среди таких людей замечательных. И жить ей Вечно!

Левченко Алёна, Астрахань

Мы рождены, чтоб сказку сделать былью...

Это было недавно, в так называемую «доисторическую эпоху», то есть в IX веке нашей эры. Именно в это время зафиксировано первое упоминание о Беловежской пушце. И что же было тогда? А вот что – древний послеледниковый хвойно-широколиственный лес, от которого сегодня осталась 1/1000 часть, ныне именуемая «Национальный парк Беловежская Пушча», включенная в число Природных сокровищ фонда ЮНЕСКО.

В недалеком прошлом, начинаясь от Балтийского моря на севере и заканчиваясь в Молдавии, богатые дубово-еловые леса с примесью липы, клена, вяза, граба, дикой груши и яблони, перемежаясь с разного типа таежными борами и шли длинным клином на северо-восток в направлении Киев-Курск-Тула-Горький-Казань, опираясь в южный Урал. А дальше была тайга...

Если измерять во временном континиуме планеты, то это было вчера... Дубовые леса подступали к Киеву, Владимиру, Суздалью и Югу Москвы. Во времена Ивана Колиты и Ивана Грозного здесь любила охотиться местная знать. Помимо всем известного списка животных в этом огромном лесу водился тур, тарпан и зубр.

Последний каким-то чудом сохранился именно в Беловежской пушце. И тут будет уместным поклониться в пояс или Беловежской пушце, или самой Беларуси, потому что практически только здесь мы сегодня можем воочию увидеть зубра...

Но где же сейчас тот лес? На месте родовых дубовых роц наших предков дымит трактора и к осени колосится чахлая кукуруза. Из неё спекут лепешки и подадут нам в столовой, чтобы мы не забивали себе голову вопросом, куда делось то, что когда-то каждый из нас в сердце предал.

У меня вопрос – кто был в диком первозданном лесу? Может, кто-то бродил в Забайкальской тайге? Или просто однажды сел на автобус и поехал набрать цветущего чабреца или спелой земляники на окраине Беловежской пушцы? Ведь это не сложно, живя в

Беларуси, выбрать погожий воскресный денек, потратить пару часов, чтобы ощутить, что такое настоящий, дикий, несаженный лес. Это важно, может быть даже важнее, чем все дела на свете. Очень важно узнать то, что было, чтобы предвидеть то, что будет... Беловежская пушча – эталон, живой образ прошлого, что нужно оценить, понять и вспомнить. Важно представлять то, к чему все будет возвращаться...

Человеку, никогда не бывшему в первобытном лесу, трудно представить себе величавое спокойствие, своеобразную притягательность первобытного леса... Здесь нет однообразного сурового колорита дремучего северного таёжного бора. Пушча величественна и



вместе с тем бесконечно интересна разнообразием встречающегося здесь природного пейзажа. Древний лес необычайно богат составом древостоя. В пушце выделено все 75 основных свойственных смешанному хвойно-широколиственному лесу типов древесных сообществ. Нужно быть там, в Беловежской пушце, обязательно нужно собственными глазами увидеть то, на что ориентироваться в будущем. Не ландшафтный дизайн, не парк Челюскинцев, даже не Ботанический сад, а именно это сохраненное в веках природное чудо. Все остальные заповедники Беларуси лишь приближаются к естественной прелести нерукотворного леса, так как были восстановлены перед или после второй отечественной войны.

Величие... Впервые попадая в пушчу ощущаешь это сразу, всем своим

существом и не перестаешь удивляться даже тогда, когда гаснет первое впечатление и последующее более глубокое ознакомление поведет тебя к тайнам природы. Кругом – исполинские сосны с многовековыми дубами. Остроконечные ели. Бурелом и ветровал, покрытые мхом и лишайником. Многим деревьям по 600-700 лет. Они одряхтели, стали дуплистыми... но жизнь не затухает, на почве, удобренной упавшими великанами, ютятся куртинки молодого леса. Сила возобновления удивительна и неодолима.

Здесь нет ни пустырей, ни даже проталин. Заветный древний лес отличается необычайной красотой и разнообразием лесных пейзажей. Вот перед вами сосновый бор с блестящим золотистым ковром лесной подстилки из хвои. Это не те сосны, что мы привыкли видеть в послевоенных лесничествах и рукотворных заповедниках. Спокойно стоят сорокаметровые 300-500 летние медноствольные великаны, снизу у комля одетые в серебристо-серые кольчуги трещинокатовой коры, защищающей ствол от весенних солнечных ожогов. Постепенно будто спадает пелена с глаз, стоишь и кажется: могучие Витязи поют в тишине тихую песню о

том, что всегда знал, но временно позабыл... А вот за бором видится темная стена ельника, за которой вдруг брызнет белизной березняк. А вот величественная дубрава с грабовым подлеском. То там, то здесь попадаются лощины, полянки, небольшие луга, серебрятся ручьи и кажется необычайно сказочным всё это разнообразие пейзажей и смена красок. Везде неумолкаемый голос птиц и прозрачный, напоенный ароматами цветения воздух, делающий пушчу радостной и празднично нарядной. Идя дальше кроны вновь смыкаются, образуя коридоры и туннели. Здесь лучи солнца лишь кое-где проникают сквозь ветви, и при легком дуновении ветерка рассыпаются, теряясь в густых зарослях. В темнохвойном ельнике совсем сумрачно, но частокол елей вдруг сменяется нежной зеленью граба.

Люди! Верните себе свою Беларусь! Такой она была ещё вчера. Сейчас, в канун ещё одной весны и вашей жизни, каждый из нас может вырастить у себя на окнах хотя бы один годовалый дубок или укоренить пару черенков. Если каждый прочитавший книги сделает так, в мире прибавится вместо разговоров и сожалений целый дубовый лес и роща кустарников.

Всё очень просто – берете 5-ти литровую канистру из-под антифриза или минеральной воды - их полно валяется по всем дворам в городах Беларуси, или пластиковую тару из-под торта. Для аэрации прокалываем накаленным на газовой плите гвоздем или острым

ножом в дне дырки (что предотвратит закисание почвы). Теперь насыпаем в тару любой грунт, покупной или землю из кротовин. Если садите желудь, орех или каштан, садите их на глубину,



равную 3-м размерам плода. Мелкие семена почти в грунте заделываются. Если укореняете черенок – погрузите

его в грунт на 2-3 почки. Верхнюю оставляйте над грунтом.

Чтобы обеспечить достаточное увлажнение, под емкость ставится поддон с 5 мм воды (любая миска, металлическая или пластиковая чаропка). Вода в поддоне по мере высыхания пополняется – и никаких проблем! Так можно легко укоренить дерен, спирею, жимолость, актинидию, смородину и др. кустарники, имея к весне готовые к посадке в грунт молодые 30-50 сантиметровые кустарники.

Всем творческих радостей!

Толик из Бреста.

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

С чего большинство людей начинает свой день? Подъём по будильнику, быстрый перекус и бегом на работу. И чего тут удивляться, что к вечеру совсем нет сил, хочется завалиться на диван у телевизора и чтобы никто не трогал. "А как по другому?" - спросите вы. А вот как! Проснитесь незадолго до рассвета (1 марта восход солнца будет в 7.22, и дальше примерно по минутке в день он смещается к более раннему времени), выйдите на свежий воздух (если есть такая возможность) и исполните «Приветствие солнцу», которое займет всего лишь пару минут. «Приветствие солнцу» - это классическое упражнение йоги для начала дня. Оно прогоняет усталость и высвобождает все энергетические потоки тела, подготавливая его к тому, что готовит грядущий день. Кроме того, оно развивает гибкость, растягивает и тренирует все группы мышц. Если вы выполняете это упражнение без остановки, оно по-настоящему разогревает ваше тело.

1. Упражнение – «Молитвенная поза». Встаньте лицом к солнцу. Сложите руки. Ноги вместе, стоять прямо.

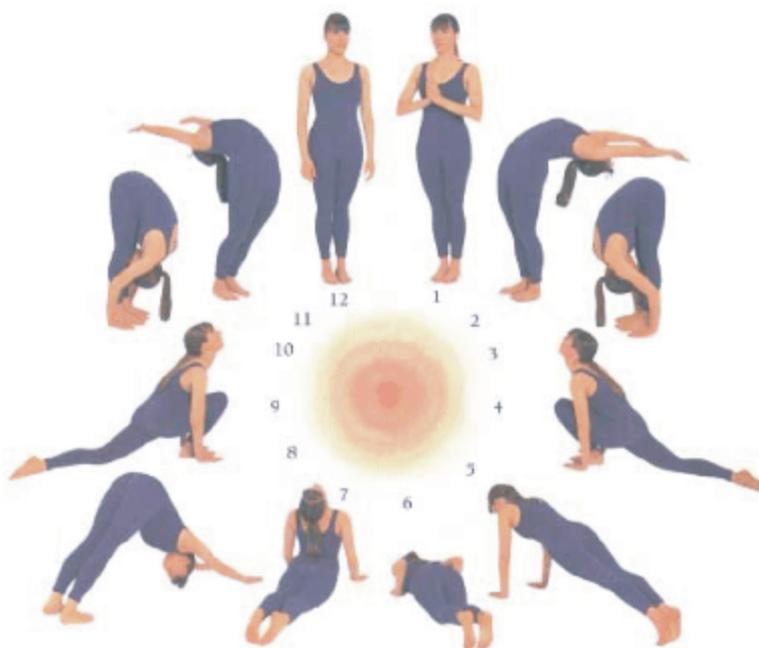
2. Упражнение - «Солнечная поза». Вдохните и поднимите руки. Прогнитесь назад.

3. Упражнение – «Наклон вперед». Вдохните и наклоняйтесь вперед, пока ладони не станут рядом со ступнями. Коснитесь коленей головой. Вначале колени могут быть слегка согнутыми, пока голова не коснется их. После некоторой тренировки колени должны быть выпрямлены.

4. Упражнение - «Поза наездника». Вдохните и отставьте правую ногу назад большим шагом. Держа кисти и левую ступню твердо на полу, наклоните голову назад. Левое колено должно быть между руками.

5. Упражнение – «Поза посоха». Вдохните и задержите дыхание. Отодвиньте левую ногу от туловища и, держа обе ступни вместе и колени от пола, оставайтесь на кистях (руки прямые) и держите тело на прямой линии от головы до ступней.

6. Упражнение – «Поклонение с восемью точками». Выдохните и опустите тело на пол. В этом положении, называемом састанга намаскар или "зигзаг", только восемь частей тела касаются пола: ступни,



колени, кисти, грудь и лоб. Область брюшной полости поднята, и по возможности нос также не касается пола, его касается только лоб.

7. Упражнение - «Поза кобры». Вдохните и прогнитесь вперед насколько возможно, максимально сгибая позвоночник.

8. Упражнение – «Поза собаки головой вниз». Выдохните и поднимите туловище. Держите плоскость ступней и ладоней на полу.

9. Упражнение – «Поза наездника»

Выдохните и вынесите правую ступню на уровень кистей: левая ступня и колено касаются пола. Поднимите голову, сгибая слегка позвоночник.

10. Упражнение – «Наклон вперед». Выдохните и вынесите левую ногу вперед. Держите колени прямыми, наклонитесь головой к коленям, как в третьем положении.

11. Упражнение - «Солнечная поза». Поднимите руки над головой и прогнитесь со

вдохом назад.

12. Упражнение – «Молитвенная поза». Выдохните, опустите руки и расслабьтесь.

ПРОЦЕСС ПИТАНИЯ

Любой из нас легко ответит на вопрос, что человеческому организму необходимо для жизни: конечно, это пища, вода и воздух. Но почему же тогда большинство людей настолько невнимательно относятся к тому, что едят и пьют, чем дышат. Почему доверяют рекламе, в которой говорится о полезности того или иного продукта, хотя прекрасно понимают, что реклама нужна, чтобы этот продукт продать - и не важно, какой он на самом деле. Я предлагаю более ответственно подойти к данному вопросу и разобраться, что и как следует есть, чтобы быть здоровым. Итак, к столу!

Итак, попробую в общих чертах описать сам процесс питания и то, что при этом происходит в организме (насколько мы с Анной Усачёвой смогли разобраться).

Что употребляется в пищу и зачем.

Растительный белок - частично энергия, частично построение необходимых органических веществ.

Растительные волокна - частично энергия, микроэлементы, но в основном нужны для нормальной работы кишечника, помогают продвижению перевариваемой массы.

Растительная клетчатка - частично энергия и микроэлементы, но в основном являются так называемым "абсорбентом", то есть веществом, которое всасывает в себя различные вредные вещества, образующиеся во время переваривания пищи, а также помогает формированию нормальной каловой массы.

Животный белок (мясо) - частично энергия и микроэлементы, но в основном является сырьём для синтеза необходимых организму белков, из которых строятся все ткани организма, в том числе мышцы.

Молочный белок и вообще молочные продукты - в основном получение энергии. Сюда же относятся и яйца. Исключение составляет материнское, которое является специальным продуктом для ребенка и обеспечивает ему все потребности организма.

Масла - небольшое количество требуется для формирования поддержания нормального состояния кожи и слизистых оболочек.

Жиры - небольшое количество требуется для формирования тонкой подкожной прослойки, а также образования смазки в суставах (вместе с маслами).

Вода - основа всех процессов, участвует в большинстве биохимических реакций. Без неё невозможны реакции гидролиза и синтеза органических соединений. Но её избыток тоже перегружает организм - затраты энергии на выведение лишней воды из организма. То есть, вода через кишечник должна вначале всосаться в кровь, а потом в почках выделиться и пройти через мочеполовую систему.

Как вообще правильно есть и почему.

В начале пьём немного обычной чистой воды. Она начинают формировать в пищеварительной системе соответствующую среду для переваривания пищи.

Далее едим то, что содержит растительные волокна - урюк, чернослив (они должны храниться с косточками, которые помогают им правильно сохраниться, то есть курага уже не пойдёт). Перед тем как съесть, необходимо обязательно ощутить их запах.

И вообще, необходимо вдыхать ароматы пищи, которую мы едим.

Во-первых, по запаху человек различал качество пищи, а также определял,



нужно ли ему есть этот продукт или нет. Если запах казался человеку неприятным, то это означало, что есть этот продукт сейчас нельзя (либо плохое качество, либо он не нужен организму). Интересно также, что когда ешь тот или иной продукт, то в какой-то момент он как бы перестаёт пахнуть. То есть, на самом-то деле запах остался, а вот организм его перестаёт воспринимать, тем самым сигнализируя о том, что пока этого продукта хватит.

Во-вторых, что тоже очень важно, по запаху организм узнавал о том, какой сейчас в пищеварительную систему попадёт продукт. Различные запахи (и вкус тоже) запускают процесс выделения необходимых ферментов в пищеварительной системе (ферменты - вещества, помогающие перевариванию

пищи). То есть, к тому моменту, когда продукт попадёт в желудок, там уже должны быть необходимые для его переваривания вещества.

Хочется также отметить, что с помощью языка (разных его частей, кстати), человек различает только четыре основных вкуса: сладкий, солёный, кислый и горький. А вот всё многообразие оттенков вкуса, которые имеют различные продукты, формируется в основном обонянием. Отсюда следует несколько интересных выводов.

Первое, когда вы едите, то не нужно сразу есть несколько продуктов. Их нужно разделять небольшими промежутками времени между собой (точнее, есть определённые сочетания продуктов, которые можно есть вместе, но мы пока до конца не разобрались что с чем).

Второе, желательно не делать такие вещи как салаты и различные другие смешанные блюда. В них перемешивается сразу несколько запахов и вкусов, а в результате организм теряет и не знает толком какие именно ферменты необходимо сейчас выделить.

Третье, очень вредно есть продукты с различными имитаторами вкусов и запахов (те же картофельные чипсы, которые я сам когда-то сильно любил). Дело в том, что в этом случае организм получает от обоняния и вкуса информацию о том, что сейчас, например, будет "паприка", а на самом деле в желудок попадает картошка (чипсы), у которой только симитирован вкус и запах. Но ведь ферменты организм выделил для переваривания паприки! В общем, можете попробовать представить, какие в результате в животе идут реакции и что мы там наперевариваем.

После того, как выпили немного воды и съели растительных волокон, начинаем есть мясо и, чуть позже, растительную клетчатку - ржаные лепёшки или, хотя бы, ржаной хлеб. Также подойдёт капуста или другие овощи, но там тоже нужно ещё разбираться.

Растительной клетчатки (лепешек или хлеба) должно быть достаточно много, иначе они не смогут впитать в себя все вредные вещества во время переваривания.

Когда поели, то в конце можно съесть немного шоколада, а также запить водой (тоже немного). Шоколад, правда, нужно брать хороший, где содержание какао превышает 50%. Какао практически полностью идёт на получение энергии. То есть, это помогает организму переварить только что съеденную пищу.

Да, воду нужно пить постоянно во время еды, чтобы в пищеварительной системе постоянно было необходимое количество воды для образования растворов, в которых идут реакции переваривания пищи.

Вообще, для разных видов пищи требуется разное количество ферментов, которые вырабатываются организмом. Например, для переваривания того же мяса говядины, требуется более 2500 ферментов. Для переваривания мяса птицы уже меньше, около 1300-1400. Для растительной пищи ещё "поменьше", но всё равно счёт идет сотнями. При этом в организме идут достаточно сложные многоступенчатые реакции, когда составляющие пищу большие органические молекулы последовательно "разбираются" с участием ферментов на составные части, которые потом всасываются в кровь и переносятся к различным частям организма.

Мы с Анной посмотрели, что по этому поводу говорит сегодня официальная наука. Оказалось, что пока ничего толком сказать не может. Есть только какие-то приближенные математические модели для частных случаев, в которых, к тому же, берутся идеальные условия (равномерный раствор веществ и т.п.), в то время как в природе условия другие. Причём полной модели

процессов, которые происходят в живом организме, нет. Есть только какие-то небольшие фрагменты, изучены отдельные реакции. Некоторые пока в искусственной среде повторить не удалось, не говоря уже о том, чтобы воспроизвести весь цикл (и после этого они будут говорить, что жизнь возникла случайно сама собой?

Но это всё, так сказать, внутренний "химизм" процессов. А как самому человеку узнать, что и в какой последовательности есть. На самом деле тут всё не так сложно, нужно лишь чуть-чуть потренироваться. Всё, опять же, определяется с помощью чувств. Как там Анастасия рассказывала? "Идёшь по своему саду и тут тебе захотелось яблоко или сливу". Вот и тут также. Просто пытаешься настроиться и почувствовать, что же организм сейчас хочет.

Правда, в наших сегодняшних условиях это сделать несколько сложнее, чем в собственном саду, где, по идее, растёт практически всё, что нужно организму. Но это всё равно возможно. Естественно, что перед едой нужно понять, что же в принципе вам хочется поесть. При этом обычно это не что-то одно, а некий набор продуктов. Далее, при еде все они должны быть на столе одновременно (а не одно за другим, как это сейчас принято). И обязательно должна быть вода для питья, поскольку воды требуется достаточно много.

Ну а после этого, как говорится, к чему рука потянулась, то и едим. Не забывая при этом про запахи. Если ели мы, скажем, чернослив, и в какой-то момент чувствуем, что запаха как бы нет, значит пока чернослива хватит.

Ещё раз повторюсь, что разные продук-

ты смешивать нежелательно. То есть, сначала едим что-то одно, потом небольшая пауза (мне обычно ещё и запить хочется), а дальше едим что-то другое. Причём получается, что ешь достаточно быстро и не очень много. Причём бывает, что хочется поесть ещё раз того, что вроде бы только что ел. Значит, организму этого не хватило и ему нужно ещё.

Да, всё, что едим, хорошо пережёвываем. Точнее даже не пережёвываем, а смешиваем во рту со слюной, поскольку некоторые продукты, тоже мясо, например, желативно очень мелко не размельчать, чтобы потом ему было проще по кишечнику перемещаться. А вот со слюной нужно во рту смешать пишу очень хорошо, поскольку уже в ней содержится определённое количество ферментов и ещё во рту уже начинается переваривание пищи. Плюс к тому, слюна обладает антисептическим действием, то есть, обладает способностью убивать большую часть болезнетворных микроорганизмов

Немного теории

Сегодня практически все слышали о таком параметре пищи как калорийность, многие, наверное, даже знают, что этот параметр показывает количество энергии, которое в той или иной пище содержится. Но знаете ли вы о том, каким образом этот параметр определяется на практике?

Способ этот весьма оригинальный. Берется эталонное количество продукта (например, 100 грамм), после чего оно специальным образом полностью сжигается и замеряется количество теплоты, которое выделится во время этого процесса. По сути, проводится реакция полного окисления имеющихся в продукте веществ. Вокруг калорийности пищи сейчас стоит много шума.

Практически на каждой упаковке можно найти указание сколько килокалорий содержит 100 грамм продукта. В различных журналах и в Интернете можно найти большое количество статей, где популярно объясняется что такое калорийность и как вычислить оптимальное количество продуктов, которое необходимо съесть в течении дня. Особенно это актуально в связи с проблемой похудения, особенно в США, где ожирение уже становится чуть ли национальным бедствием. Эту же тему сегодня активно начинают использовать и производители различных продуктов питания и особенно напитков, создавая так называемый Light (легкий, то есть низкокалорийный) вариант своих продуктов.



Всё это выглядит красиво, умно и правильно только до тех пор, пока не заглянешь в умную книжку по биохимии, где написано о том, что все основные процессы в организме идут за счёт энергии, выделяемой при гидролизе аденазинтрифосфата (АТФ) до аденазиндифосфата, далее до аденазинмонофосфата, и даже до просто аденазина, когда все фосфатные группы отделяются. Кстати, гидролиз это процесс расщепления сложных молекул на составляющие с помощью молекулы воды, в результате чего образуются ионы.

Практически при переваривании всех органических соединений происходит именно гидролиз, то есть, расщепление больших органических молекул, которые поступают с пищей, на две составляющие с участием молекулы воды.

Интересно также то, что при расщеплении одних веществ, например того же АТФ, энергия выделяется, а при расщеплении других наоборот поглощается (проявляется в виде нагревания или остывания образующегося раствора).

Но для нас сейчас самое главное уяснить то, что в организме происходит не сжигание (полное окисление), с помощью которого определяют калорийности пищи, а совершенно другие химические процессы.

Сжигание в некотором виде в организме тоже присутствует, хорошо известна и описана практически во всех школьных учебниках по биологии реакция окисления глюкозы, когда в результате мы получаем углекислый газ и воду.

Но эта реакция практически идёт только на поддержание температуры тела. А вот всё, что связано с мышечной активностью, синтезом белка, деятельностью нервных клеток и ещё ряд важных процессов идут как раз за счёт гидролиза АТФ.

В результате при потреблении пищи организм получает совершенно другое количество энергии, чем нас пытаются убедить. Ведь на самом деле из полученных с пищей веществ и энергии необходимо сначала синтезировать АТФ, и только потом будут возможны различные необходимые для поддержания жизни процессы.

Вот тут то и выясняется самое интересное. Если рассматривать употребляемые сегодня человеком в пищу продукты, то выяснится, что большая часть из них имеет либо близкий к нулю КПД



получения энергии, либо вообще отрицательный.

То есть, на самом деле организм затрачивает больше собственной энергии на получение из этого продукта АТФ, чем потом выделится при его использовании. Хотя, в тоже время, этот же продукт оказывается ну очень калорийным, в том смысле, что очень хорошо горит (выделяет много тепла при сжигании).

Конкретные примеры.

Сегодня в пищу в основном употребляют пшеницу и изделия из пшеницы, поскольку она более калорийна и т.п., в то время как КПД у неё отрицательный, не говоря уже о других побочных эффектах. А из всех зерновых культур наибольший положительный КПД только у ржи.

То есть, ржаной хлеб даёт для организма на самом деле больше энергии, чем пшеничный. Правда, чисто ржаной хлеб печь у нас не умеют, а поэтому практически весь хлеб, который в магазинах называют "ржаной" на самом деле выпекается с добавлением пшеничной муки.

Далее, близкий к нулю имеет КПД крахмал, а соответственно, и все крахмалосодержащие продукты, особенно картофель. Тоже самое касается имеющихся сегодня сортов риса. Есть, правда, исходный рис практически без содержания крахмала, но он растёт сегодня только где-то в Южной Америке.

Теперь идём дальше.

Из тех же учебников по биологии можно узнать, что продукты в основном содержат белки, жиры и углеводы. То есть, три основных вида органических соединений. Далее я уже рассказываю о том, что и для чего в основном предназначено.

Углеводы – источник энергии, в основном для поддержания температуры тела и получения тепла для тех реакций синтеза, в том числе АТФ, которые идут с поглощением тепла. Там в основном всё сводится к расщеплению до глюкозы или фруктозы, которые потом участвуют в реакции окисления с выделением воды и углекислого газа.

Белки – основной строительный элемент, из которого строятся ткани организма и формируются необходимые самому организму органические соединения. Частично также может быть использован для получения энергии, в том числе путем окисления.

Жиры – соединения, которые, как это не удивительно :, в основном играют роль смазки там, где она нужна. В том числе в виде прослойки под кожей и внутри суставов. Также, являясь хорошим теплоизолятором, у многих животных создают защитный теплоизолирующий слой. Для человека нужны в очень минимальном количестве.

Продолжение читайте в следующем номере...

Из цикла статей
Дмитрия Мыльникова «О титаниш»
<http://livespace.narod.ru/article/eda1.html>

Профессионал

У меня прекрасная работа. Самая лучшая в мире, тут меня никто не переубедит. Впрочем, никто и не будет спорить...

Мы сидели на склоне холма. Жаркое июньское солнце гладило нас своими ласковыми лучами, ветерок нес целое море запахов. Мятлик пах легко и едва уловимо, полынь взрывалась горькой, звенящей нотой, ромашки разливали в воздухе сладкий, спокойный аромат.

- Как это чудесно, Рич... - еле слышно сказала девушка. Она запрокинула голову, подставляя лицо солнцу. На бледной, бескровной коже впервые за весь день появился робкий румянец.

- Что чудесного-то, - грубовато ответил я. Всегда, когда приходится разговаривать с такими красивыми девушками, пусть даже и горожанками, я начинаю хамить. Это от смущения, наверное. У нас тут девчонок мало, я за свои двадцать лет видел не больше десятка.

- Как что?! - искренне удивилась она. - Этот воздух... такой сладкий и чистый. Я, наверное, могла бы питаться только этим воздухом...

- Насчет питания, это вы зря, - немного обиделся я. - Сейчас придем домой, мама закатит для вас настоящий пир. Братишка наловил рыбы, будет уха. Па вчера подстрелил оленя...

- Оленя? Это тот забавный зверек, что прыгает по деревьям?

- Это белка! - захохотал я. - Олень - это совсем другое!

Девушка смутилась. Мне даже стало немного стыдно своего смеха. Конечно, откуда она знает, что такое олень...

- Знаешь, Рич, - словно отвечая на мои

мысли, проговорила девушка. - У нас, в Городе, кроме крыс, ничего живого не осталось. Да еще люди, пожалуй. Мы еще выносливее...

Она замолчала. Я знал, какие картины проносятся сейчас в ее памяти. Мрачный, затянутый смогом Город. Прохожие в респираторах, одиноко бредущие по покрытому грязью тротуару. Автомобильные колонны, стелющие сизый вонючий дым. Едкий дождик, накрапывающий с неба. Покрытые корками окислов стекла в окнах. Уродливые детишки, играющие во дворах, - без всяких респираторов, они уже приспособились к такому миру...

- Я и не знала, что еще сохранились такие чудесные места, как здесь. Леса, горы...

- Тс-с-с! - я привстал, скидывая с плеча карабин. Из леса вышел олень - прекрасный, огромный олень, с хищно раскрытой пастью, вздыбленной черной шерстью, нервно стегаящим по спине хвостом. Я поймал его в прорезь прицела...

Маленькая, уютная студия телецентра казалась нереальной после сказочного лесного мира. Техники торопливо снимали с меня датчики, сматывали толстые жгуты проводов. Подошел режиссер, молча развел руками.

- Ну, Ричард. Ну, малыш. Такого фильма ты еще не придумывал!

- Плохо? - испуганно переспросил я. У меня не были заплачены счета за кислород, за бытовую и питьевую воду. Если режиссер не примет мыслепфильм...

- Замечательно! Великолепно! Сделаем

целый сериал про этих героев!

Мне помогли встать с кушетки. Техники с уважением поглядывали на меня - как никак знаменитый мыслеоператор, автор десятка увлекательных телесериалов. Не каждый может так ярко представить свои фантазии, что на экране они покажутся настоящими...

- И как ты это придумываешь? - режиссер взял меня за руку, повел к выходу. - Этот лес... Оленя... Олень как живой вышел, у меня аж мороз по коже пошел. Только по-моему, они были с рогами...

- С рогами были волки, - объяснил я. - Они ими от оленей защищались. А придумываю я мало, просто читаю старые книги и пытаюсь их представить...

- Возьми мой противогаз, - заботливо сказал у двери режиссер. - Ветер с южных заводов...

- Добегу, мне близко...

Дверь плотно закрылась за мной, и я оказался на улице. Лицо плотно обхватывал респиратор, в кармане лежали заработанные сегодня хлебные карточки и талоны на сахар. По улице плыли волны кислотоватого смога. Действительно, ветер с южных заводов.

Одуревшая от голода крыса метнулась ко мне по скользкому от отбросов тротуару. Я встретил врага ударом ноги, сорвал с плеча арбалет, выстрелил. Поднял вздрагивающую крысу за голый розовый хвост. Увесистая, килограмма два будет.

- Мама сегодня закатит настоящий пир, - вполголоса пробормотал я. - У меня самая прекрасная в мире работа!

Сергей Лукьяненко

Конец эпохи мегаполисов

Двадцатый век принес в жизнь человечества больше новшеств и изменений, чем предыдущие тысячелетия развития до этого. Многие предметы и технологии, казавшиеся верхом научной мысли еще совсем недавно, уже окончательно отошли в историю. В начале века патефон был предметом роскоши, а сейчас виниловые пластинки попадают в основном на свалках или у истинных меломанов. Паровозы вымерли в середине века, причем именно тогда, когда достигли наибольшего совершенства. На протяжении жизни человека в двадцатом веке неоднократно менялись привычки и взгляды на окружающий мир и законы

природы, им управляющие. Если еще в 20-30 годы многим казалось, что до раскрытия всех тайн мироздания осталось еще несколько лет и в этой стройной модели нет места Богу, то сейчас мы можем констатировать, что граница между известным и непознанным в очередной раз увеличилась и человечество всего лишь умножило свое знание о том, как много мы еще не знаем об окружающем нас мире.

Двадцатый век породил также такое явление как мегаполисы - города с численностью населения миллион человек и более. Процесс этот начался еще в девятнадцатом веке, но массовый характер приобрел именно в двадца-

том, с расцветом капитализма и индустриализации. Именно крупные промышленные производства служили основой для возникновения и развития мегаполисов.

Экономическая основа процесса состоит в том, что для эффективного производства большая часть его должна быть сконцентрирована на небольшой территории, что снижает транспортные издержки, позволяет экономить на развитии инфраструктуры: автомобильные и железные дороги, средства связи, электро-, тепло- и водоснабжения и т.д. Поскольку производство требовало большого количества рабочих рук, то рядом с заводами

возникали рабочие поселки. Со временем они разрастались, поскольку у рабочих появлялась потребность во врачах, учителях, торговле и прочих услугах. Наличие большого количества людей в таких населенных пунктах приводило к тому, что при выборе места строительства нового завода или фабрики выбор обычно падал именно на них. С одной стороны наличие рабочей силы, с другой, рынок сбыта готовой продукции. Таким образом, возникал кумулятивный эффект, что привело к тому, что города начинали расти стремительно. Причем, чем крупнее город, тем быстрее он разрастался.

Поскольку в основе роста городов лежит уменьшение транспортных и коммуникационных издержек, то города не могли расти вширь, да и прилегающие территории обычно использовались для ведения сельского хозяйства, что не позволяло их свободно использовать. И тогда города начали расти вверх. Два здания комплекса мировой торговли в Нью-Йорке имели высоту по 410 метров. Существующие технологии позволяют строить здания высотой до полутора километров.

На западе наибольшая цена земли в деловом центре городов и именно там строились наиболее высокие здания, например остров Манхеттен в Нью-Йорке. Основная причина в сокращении коммуникационных издержек при деловых операциях. Чем ближе находятся офисы фирм, тем меньше времени уйдет на обсуждение и заключение сделки. Для многих торговых и финансовых компаний оперативное получение информации с биржи основа успешной работы. Расцвет мегаполисов пришелся на конец 70-х, начало 80-х годов.

Один из парадоксов, который выявился в конце двадцатого века, состоял в том, что люди не очень то хотели жить в мегаполисах. То, что было выгодно для бизнеса и торговли оказалось не очень удобным для повседневной жизни. Большая концентрация людей порождала социальные и экологические проблемы, такие как высокая преступность, загрязнение окружающей среды продуктами жизнедеятельности и угрозы эпидемий, неизбежные при большом скоплении людей. Сначала богатые люди, а затем и так называемый средний класс, стали перебираться в пригород, в небольшие коттеджи с собственным участком земли. Это привело к тому, что в конце двадцатого

века большая часть американских городов представляет из себя деловой центр с небоскребами, окруженный огромными пространствами коттеджей, большая часть из которых является уже пригородом.

Основа подобной трансформации в наличии хороших дорог, средств связи и развитой сферы услуг. То есть человек может утром и вечером за приемлемое время доехать на работу и обратно, в случае необходимости связаться с домом, офисом или друзьями, а также заказать все необходимое на дом. Естественно, что в данное время это доступно только в наиболее развитых и богатых государствах, но, по мере роста доходов населения и развития экономики начинает проявляться и в остальных странах.



Сегодня уже можно утверждать, что эпоха мегаполисов подходит к концу. В основе этого процесса лежат технологии, разработанные в 80-х годах двадцатого века и получившие широкое распространение в 90-х. Название им микропроцессор, автоматизированное производство и Интернет. Все эти достижения человеческой мысли привели к изменению основ экономики, что коренным образом решает проблему размещения производств, офисов и жилья как можно ближе друг к другу.

Появление микропроцессора и автоматизация производства сняли проблему с рабочей силой и необходимостью расселять ее рядом с производством. Если раньше на автозаводе в смену работало несколько десятков тысяч человек, то сегодня необходимо всего несколько сот человек при том же объеме производства. Сокращение численности персонала практически на два порядка. Это приводит к тому, что люди высвобождаются из сферы производства. Начинает развиваться сфера услуг и предприятия, занимающиеся интеллектуальной и научной

деятельностью.

Появление и бурное развитие интернета приводит к тому, что отпадает необходимость в последнем образующем элементе мегаполиса – деловом центре. С появлением глобальной информационной сети и возможности совершать с ее помощью сделки и операции на бирже приводит к тому, что все шире распространяется идеология "домашнего офиса". Теперь сотруднику нет необходимости каждый день ездить на работу.

Причем во многих крупных городах это направление поддерживается местными властями и фирмам, организующим работу на дому, предоставляются налоговые льготы. Оно и понятно, снижается транспортный поток, уменьшаются пробки и загрязнение окружающей среды. Для местных властей это позволяет сэкономить средства, которые иначе пришлось бы потратить на решение данной проблемы (строительство развязок, парковок, организация контроля выхлопных газов и т.д.).

Сейчас все больше фирм на западе начинают осознавать, что для ведения эффективного бизнеса им нет необходимости снимать дорогостоящий офис в центре Нью-Йорка или Лос-Анджелеса. Достаточно иметь подключение к интернету, свой сайт с возможностью оформить заказ или заключить сделку и службу доставки товара (возможно не собственную). В принципе, Вы можете реально находиться за тысячи километров от клиента.

В России этот процесс еще только начинается. Одна из сдерживающих причин в том, что население еще не в состоянии повсеместно пользоваться Интернетом, как пользуется телевидением. Но, как показывает практика, тот путь, на который странам запада понадобились десятилетия, мы проходим за несколько лет. Так что через два-три года домашний офис и "виртуальные" компании станут и у нас делом обычным.

Все это означает, что мегаполисы в двадцатом веке прекратят свой бурный рост и начнется постепенная их деградация. Основа этого процесса в том, что экономические причины, которые привели к их возникновению и бурному росту исчезли. Да и большая часть населения уже не желает жить в бетонных многоэтажных конурах, а мечтает о собственном "домике в деревне", то есть о коттедже и, пусть маленьком, но своем кусочке земли.

Начнут возникать так называемые "кампусы", то есть поселки, которые строит фирма для себя и своих сотрудников. В них располагаются как офисы для работы, так и коттеджи для персонала фирмы и объекты сферы обслуживания. Поступая на работу, сотрудник получает жилье в поселке, увольняясь, освобождает. Для многих научно-исследовательских фирм это наилучший способ организации, поскольку позволяет формировать коллектив единомышленников, которые могут все свободное время посвящать любимому делу. А поскольку жилье в нескольких минутах ходьбы от офиса, то нет необходимости тратить часы на дорогу на работу и обратно. Как показывает опыт таких фирм как Xerox, Hewlett - Packard и Microsoft затраты на создание "кампуса" оправданы и окупаются очень быстро. По подобному же принципу строятся университеты и государственные и частные исследовательские центры и лаборатории.

Развитие Интернета и автоматизированных быстро перенастраиваемых производств приводит также к тому, что создание и эксплуатация крупных промышленных производств во многих отраслях становится невыгодным. Более

эффективным оказывается создание небольших автоматизированных заводов и производство продукции прямо по заказу клиента с учетом его требований, а не на склад в виде нескольких базовых модификаций. Все это означает, что многие промышленные гиганты советской эпохи умрут окончательно, что еще больше скажется на трансформации мегаполисов. В то же время в пригородах начнут образовываться более мелкие современные производства с собственными поселками для персонала по принципу научно-исследовательских "кампусов". То есть из поселения с ярко выраженным центром мегаполисы постепенно трансформируются в многополюсную агломерацию.

К основным системообразующим факторам при развитии поселений в двадцать первом веке необходимо отнести наличие развитой транспортной сети и средств скоростных телекоммуникаций. Наибольшей популярностью будут пользоваться поселения рядом с рекреационными зонами и объектами, такими как озера и реки, леса и парки. Важным будет наличие поблизости спортивных сооружений, оборудованных мест отдыха, объектов

культуры. По мере снижения потребности в ежедневных поездках на работу и обратно и повышении жизненного уровня населения постепенно отпадет необходимость в общественном транспорте. Как минимум в современном его виде, хотя нельзя исключать появления новых видов общественного транспорта, который должен отличаться большим удобством для человека и быть, по возможности, персональным. Хотелось бы подчеркнуть, что по мере роста жизненного уровня людей на первое место будут выходить именно вопросы удобства и комфорта, а не стоимости. Это касается и выбора жилья и выбора средств транспорта и много другого.

И в заключение хотелось бы сказать, что все, о чем написано выше, это всего лишь попытка проанализировать тенденции складывающиеся в мире и определить направления приложения сил на будущее. Города не рождаются и не исчезают в одночасье. На это требуются десятилетия, а иногда и не одна сотня лет. Так что мы еще проживем некоторое время в мегаполисах и сделаем все возможное, чтобы жить в них было удобно и безопасно.

Дмитрий Мыльников

КАК ВЕСНА ЗИМУ ПОБОРОЛА!

Жила-была в одном селе Машенька. Сидела она под окном с берёзовым веретеном, пряла белый ленок и проговаривала: "Когда Весна придёт, когда талица ударится и с гор снега скатятся, а по лужкам разольётся вода, напеку тогда я куликов да жаворонков и с подружками Весну пойду встречать, в село погостить кликать-звать".

Ждёт Маша Весну тёплую, добрую, а той не видать, не слышать. Зима-то и не уходит, всё Морозы куёт: надокучила она всем, холодная, студёная, руки, ноги познобила, холод-стужу напустила. Что тут делать? Беда!

Надумала Маша идти весну искать. Собралась и пошла. Пришла она в поле, села на взгорочек и зовёт Солнце:

– Солнышко, Солнышко,
Красное ведрышко,
Выгляни из-за горы,
Выгляни донешней поры!

Выглянуло Солнце из-за горы, Маша и спрашивает:

– Видело ли ты, Солнышко, красную Весну, встретило ли свою сестру?

Солнце говорит:

– Не встретило я Весну, а видело старую Зиму. Видело, как она лютая, от красной бежала, в мешке стужу несла, холод на землю трясла. Сама оступилась, под

гору покатила. Да вот в ваших краях пристоялась, не хочет уходить. А Весна про то и не знает. Иди, красная девица, за мной, как увидишь перед собой лес зелен весь, там и ищи Весну. Зови её в свои края.

Пошла Маша искать Весну. Куда Солнышко катится по синему небу, туда и она идёт. Долго шла. Вдруг предстал перед ней лес зелен весь. Ходила-ходила Маша по лесу, совсем заблудилась. Только присела Маша на пенёк отдохнуть, видит – летит лебедь белая, снизу крылья серебряные, поверху позолоченные, летит и распускает по земле пух да перья для всякого зелья. Та лебедь была Весна.

Выпускает Весна по лугам траву



шелковую, расстилает росу жемчужную, сливает мелкие ручейки в быстрые речки. Стала тут Маша Весну кликать-звать, рассказывать:

– Ой, Весна-Весна, добрая матушка! Ты иди к нам в наши края, прогони Зиму лютую. Старая Зима не уходит, всё Морозы куёт, холод-стужу напускает. Услышала Весна Машин голос. Взяла золотые ключи и пошла замыкать Зиму лютую.

А Зима не уходит, Морозы куёт да посылает их наперёд Весны заслоны сколотить, сугробы наместить. А Весна летит, где крылом серебряным махнёт – там и заслон сметёт, другим махнёт – и сугробы тают. Морозы-то от Весны и бегут. Обозлилась Зима, посылает Метель и Вьюгу повыхлестывать Весне глаза.

А Весна махнула золотым крылом, тут и Солнышко выглянуло, пригрело. Метель с Вьюгой от тепла да света водяной порошей изошли. Выбилась из сил старая Зима, побежала далеко-далеко за высокие горы, спряталась в ледяные норы. Там её Весна и замкнула ключом.

Так-то Весна Зиму поборола!

Вернулась Маша в родное село. А там уже молодая царица Весна побывала, принесла год тёплый, хлебодородный.

Вести из Родового Поместья

Здравствуйте, дорогие Ратмир и Руся! Высылаю небольшой репортаж о нашей жизни. Фотографии сделать не успела, в следующий раз, в следующий раз. Высылаю также, родившиеся во время написания этого материала моё стихотворение «Я нашла на Земле свое место». Пишу стихи с 13 лет. Их уже 75 (юбилейное количество). Этот сборник я назвала «Лестница моей жизни». Основная тема – любовь и поиск духовного совершенства. Желаю вам творческих успехов! До свидания, Лариса. 2 февраля 2007 года.

Большой привет всем единомышленникам из формирующегося родового поселения Дубично Малоритского района Брестской области! Я хочу рассказать вам об этом благословенном месте, о нашей жизни здесь. Постараюсь быть объективной.

У нас полным ходом идет обустройство 5-ти родовых поместий. Все мы – первые поселенцы – брестчане. После долгих сборов и споров в Бресте, на читательских встречах, благодаря нашему активному лидеру Маслехиной Людмиле Михайловне мы наконец-то пришли к выводу, что нужно начинать с заброшенных деревень. Учитывая непонимание и настороженное отношение местных властей, а также всевозможные препятствия с их стороны в выделении гектаров земли под родовые поместья, мы решили в одной из таких деревень, в Дубично, купить пустующие дома с участками. В связи с отдаленностью (34 км) от Бреста, цены на них оказались вполне приемлемы: от 500 до 2000 долларов США.

Участки здесь размером от 40 до 50 соток. Так как в деревне много пустующих домов, возникло несколько вариантов приобретения одного гектара земли:

- купить жилой дом с участком и рядом – такой же участок, но с домиком под снос за 100-200 долларов США;

- купить два таких домика под снос с участками рядом и заново начать строить;

- купить жилой дом с участком, а недостающие до 1 га сотки пока взять в аренду за счет лугов, за границами участка;

- купить домик под снос с участком, также увеличить площадь за счет лугов и строить. Тем более что выпешедший в 2006 году указ Президента (о пустующих домах) намного упрощает процесс приобретения жилья.

Теперь опишу нашу деревню. Она представляет собой одну длинную улицу (ул. Матросова), протяженностью 2 км, на ней 122 дома (четвертая часть которых пустующая). Возле колхозного коровника отдельно построены дома для специалистов работников фермы. Там же находятся клуб и библиотека. По обе стороны

улицы за участками тянутся дуга, а за ними деревню со всех сторон окружают лесопосадки и большой лес, кстати, поражающий изобилием ягод и грибов! Такое их разнообразие редко встретишь в одном месте. Кроме того, дуга и леса богаты разными лекарственными растениями. В 500 м от улицы протекает небольшая рыбная речка Рита.

От начала деревни до Ковельского шоссе – гравийная дорога длиной 3 км. По другую сторону шоссе расположены Великорита и Гусак. В Великорите есть средняя школа, п\о связи, магазин, правление колхоза, сельсовет, детсад. В Гусаке – амбулатория с больницей, рыбхоз, пилорама. Райцентр Малорита находится в 12 км от нас. Ежедневно и часто ходят маршрутные такси и автобусы «Брест-Малорита-Брест». К сожалению, в Дубично они не заходят, хотя раньше заходили (сохранились остановки), но думаю, что скоро этот вопрос решим.

От конца деревни идет прямая тропа на ж/д станцию «Пожежин», длиной тоже 3 км. Дизель ходит ежедневно 3-4 раза в день. Его маршрут «Брест-Заболотье-Брест». В Дубично около 25 детей. В Великориту в школу, детсад туда и обратно их возит школьный автобус. Старшеклассники в хорошую погоду пользуются велосипедом. Кстати, и взрослые – тоже, велосипед – необходимый и удобный и полезный вид

транспорта в деревне.

В Дубично есть промтоварно-продовольственный магазин, работающий через день, в котором можно сделать заказ на мебель, бытовую технику и т.п.; п/о связи, работающий ежедневно, кроме понедельника и воскресенья; в лесничестве – дрова, на пилорама – доски и прочее. На ферме – солома, навоз.

Местные жители в основном – отзывчивые доброжелательные люди. Нас всех приняли хорошо. Ведь много зависит от нас самих, от нашего поведения и отношения. Но по отношению к нам было и несколько негативных случаев: мелкое воровство, обман при купле-продаже соломы, дров. Среди местных жителей есть алкогольнозависимые люди (впрочем, как и везде), но они особо не мешают. Ещё раз повторяюсь – все зависит от нашего поведения и отношения. В основном в нашей деревне тихо и спокойно по сравнению с другими регионами.

Работы на наших участках, конечно же, очень много, всё запущено, дома и постройки требуют ремонта, обустройства. В ближайшие месяцы будет организован регулярный вывоз бытовых отходов и прочего мусора на свалку (оплата 300 рублей в месяц). В 2008 году через нашу деревню будет проведен газопровод в Великориту и Гусак, а это значит возможность газификации домов. У местных



жителей имеются телефоны АТС, правда, у немногих и спаренные, но возможна и мобильная связь – недавно установлены две вышки МТС в деревнях Мокраны и Грушка, в нескольких км от нас.

Земля здесь – разная: есть плодородные участки и есть не очень. С устройством на работу, конечно, сложно, но – возможно: в Великорите и Гусаке – школа, больница, рыбхоз, пилорама и др. Периодически появляются свободные вакансии. Есть несколько частных фермеров, можно у них работать или самим открыть свое дело. Все зависит от нас самих.

Но самое главное здесь – это чудесный чистый воздух, тишина, спокойствие, живописный уголок природы, во многих колодцах – родниковая вода, сама деревня слышит клубничной, так как у всех жителей – большие плантации клубники, эксплуатирующиеся до 10 лет, вместо 4-х, и дающие большие урожаи. По весне собираем много березового сока. Недалеко от ж/д станции «Пожежин» в лесу растет памятник природы – Царь-дуб, ему около 850 лет. Брестские энтузиасты его огородили, установили памятную табличку и на самом дубе – молниеотвод. Здесь проводятся туристические слёты и экскурсии.

Из всех поселенцев-анастасиевцев в Дубично, проживаю пока только я. Остальные приезжают на выходные дни и в отпуск, но скоро, по мере решения своих проблем, окончательно переберутся сюда. Летом ещё одна семья купила здесь дом и готовится к переезду. Это и будет пятое по счету родовое поместье.

Теперь немного расскажу о себе. Живу я здесь уже почти 2 года, через 2.5 года выйду на пенсию. Так сложилась жизнь моя, что пришлось 20 лет одной растить



троих дочерей, сейчас они – взрослые и подарили мне троих чудесных внуков. Жить остались пока в Бресте. А мне судьба здесь преподнесла подарок: я нашла свою половинку в лице соседки-анастасийца, тоже купившего рядом дом чуть раньше меня. Теперь у нас вместе – 1 га земли, обустроиваемся и живем в моем доме, так как он более пригоден для жилья.

Завели небольшую пасеку, пока 5 ульев с пчелиными семьями, этим летом уже собрали первый урожай душистого меда. Заложена кедровая аллея (12 саженцев, выращенных из семян – наше «пушистое чудо»), а также – грядка-школка с высевными семенами деревьев и кустарников. Посажен молодой плодовый сад, облагораживаем старый, еще дающий урожай. Идет посадка живой изгороди.

Имеется питомник с калифорнийскими красными дождевыми червячками, площадью 6 кв.м, которые вырабатывают биогумус, питаюсь пищевыми отходами, бумагой, х/б ветошью, сеном и травами. Летом мы получили от них 300 кг биогумуса – чудесного удобрения, по эффективности превышающего навоз. Эту великих тружеников мы любовно называем «наши питомцы». У нас есть информационные материалы по разведению и использованию питомника, если вас заинтересовало это, мы можем поделиться информацией. Свой питомник мы будем весной расширять, рядом делать другой, так как в прежнем нашем труженикам уже тесно, они быстро размножаются при хорошем и правильном уходе.

На нашем участке есть природный сосновый уголок, там мы уже два года успешно собираем посеянные нами белые грибы, а маслята, рыжики, зонтики здесь растут сами. Готовы поделиться опытом. С нами живет огненно-рыжий пушистый кот Кузя – умный, независимый, хорошо воспитанный и профессиональный крысмышелов (что очень актуально в деревне!), кроме того, он ещё и превосходный лекарь – сам приходит и ложится на больные участки тела и лечит своей энергией.

Скоро, как только утеплим курятник, заведем кур-несушек и молочную козу, а пока покупаем коровье молоко у соседей, в два раза дешевле и вкуснее, чем в магазине, и ещё умудряемся получать из него сыр, масло, творог, сливки, простоквашу. Начинаем делать баню. Уже приобрели дровяную печь-каменку для бани эконом-класса ТЕРМОФОР-КОМПАКТ 12, с навесным баком для горячей воды, обладающую мощным скоростным нагревом на объём парилки от 6 до 12 кв.м. Имеем



информационный буклет не только о ней, но и о других: варочно-отопительных, портативных, длительного горения и твердотопливных воздухогрейных котлах. Можем предоставить в следующем номере вестника.

Два года выписываю журналы «Хозяин» и «Гаспадыня», газеты «Делаем сами», «Домашняя газета. Толока», «Усадьба», «Народный доктор», «ВестниЗОЖ / здоровый образ жизни» и т.п. Советую и вам – очень помогает содержащаяся в них информация.

Я планирую заложить плантации лекарственных растений и производить ягодно-плодово-травяные чаи. Вдоль нашей речки и мелиоративной канавы растет много лозы, можно заняться лозоплетением, можно вязать березовые, дубовые и др. веники для парилки: городские бани охотно покупают их. У всех местных жителей имеются прялки, кросны, на чердаках купленных домов тоже можно их найти (как и в моем случае), и можно научиться прясть и ткать, а также вышивать.

У Людмилы Михайловны Маслехиной имеется уже много любовно вышитых ею (и с большим мастерством!) картин. Я за многие годы собрала достаточно большую домашнюю библиотеку по своим интересам: психология, много литературы духовной и по воспитанию детей, домоводство, сад-огород, нетрадиционная народная медицина, декоративно-прикладное творчество, делаем сами, поэзия и, конечно же, все изданные книги В.Мегре «Звенящие кедры России». Это – своеобразная копилка полезной информации. Буду рада поделиться ею с вами. Обращайтесь! Отвечу и лично и через вестник «Наша Крынічка».

Вот такая у нас жизнь в Дубично. Остальные родовые поместья меняют свои очертания на глазах. Действительно сотворяются Пространства Любви! Я старалась описать вам все очень подробно, чтобы сложилось более-менее ясное и четкое представление о наших краях. Но, конечно, «лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать», - гласит народная мудрость. Так что приезжайте к нам в гости, всё увидите сами своими глазами.

Я считаю, что нужно селиться там, где место придется по сердцу и «ляжет на душу». Мы все нашли свое место и «пустили корни». Да и Анастасия говорит: «в леса не нужно уходить, там, где сорил, сначала убери», и призывает строить рядом с городами свои родовые поместья, постепенно меняя образ жизни на более приемлемый для физического здоровья и души.

Ищите и вы. Сотворите свои простран-

ства любви, свои Родовые Поместья и будьте счастливы! Живите в гармонии с природой т с собой! Живите в радости и изобилии – ВЕЧНО!

*С сердечным приветом
и наилучшими пожеланиями к вам
Лариса Павловская*

Мой адрес: ул.Матросова, 99, дер.Дубичино, почтовый индекс: 225919, Малоритский р-н, Брестская обл. Беларусь.
Моб. тел. 221-20-32 (МТС)

Я НАШЛА НА ЗЕМЛЕ СВОЕ МЕСТО

**Я нашла на земле свое место
Не жалею ни капли о том!
И свое Родовое Поместье
Я сейчас сотворю на нем.**



**Воздух тут - упоительно чистый,
И в колодце – живая вода!
Я себя в другом месте не мыслю,
Здесь корнями вросла навсегда!**

**Лес вокруг – поражает богатством
Разных ягод, орехов, грибов.
А как здорово в речке купаться
В обрамленьи прибрежных кустов!**

**Здесь сады по весне утопают
В бело-розовой пене цветов,
И всю ночь напролет распевают
Соловьи про земную любовь!**



**В летний полдень луга опьяняют
Ароматом цветущей травы,
Мотыльки разноцветно порхают,
И ласкает слух шелест листвы.**

**Ну, а осень придет золотая –
Урожаем порадует нас.
И плоды от трудов пожиная,
Мы так счастливы все, каждый раз!**

**А когда же Зима тихо, нежно
Принакроет поля и леса
Кружевною накидкой снежной –
Как волшебна тогда их краса!**

**Как красива в любую ты пору!
Как, Земля, ты щедра и добра!
Я готова «сворачивать горы»,
Чтоб прекраснее сделать тебя!**

**Дети, внуки, со мною, все вместе,
Будут мне помогать сотворять
Родовое наше Поместье,
Чтоб в веках возвращаться опять!**

Информационный вестник
информационно-
аналитического центра
"Звенящие кедры Белой Руси"

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

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

Наша Крынічка

Редакционный совет:
Ратмир, Руса

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

Телефоны:
+375 29 766-46-83 (Ратмир)
+375 29 402-50-62 (Руса)

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

На нежном фоне ветра и капли
Божественная музыка лилась.
Она легко влетала в окна, в двери.
И душу наполняла благодать.

Всё Мирозданье замерло, внимая,
Как из Души

навстречу голосам
Тончайший звук
понёсся к небесам.
Как сердце человеческое,
тая,

Любви родник в себе
приоткрывая,
Любовью Землю всю

Пространство новое
Любовью
сотворяя,
Творца рожденного
несёт ответ
Творцам.

4 декабря 2005,
Светлана (Витебск)

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

Периодичность:
раз в месяц, 1-го числа

Тираж: 200 экз.

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.

Открыта подписка на вестник!

По просьбе читателей открыта подписка на наш информационный вестник. Если вы хотите получить очередной выпуск по почте, вам достаточно позвонить по номеру +375-29-766-46-83 (Ратмир) и сообщить о своём желании. Доставка по Беларуси в течении четырёх дней!

Встречи единомышленников в Беларуси

Брест:

Общие встречи проходят раз в месяц,
каждую первую субботу.

Ближайшая общая встреча состоится 3
марта 2007 года, место уточняется.

Желающие поучаствовать могут зво-
нить Дмитрию на моб. 729-77-13.

Бобруйск:

Общие встречи проходят каждое вос-
кресенье, в 14.00.

Ближайшая общая встреча состоится 4
марта 2007 года, место уточняется.

Желающие поучаствовать могут
звонить на моб. 748-17-49 (Оксана) или
638-74-27 (Алёна)

Минск:

Общие встречи проходят два раза в
месяц, каждый первый вторник и
каждую третью субботу.

Ближайшая общая встреча состоится
6 марта 2007 года, по адресу ул. Коз-
лова, д. 7

Желающие поучаствовать могут зво-
нить Ратмиру на моб. 766-46-83.

Могилёв:

Регулярных встреч пока нет, ближай-
шая общая встреча пройдёт по мере
необходимости.

Желающие поучаствовать могут зво-
нить Сергею на моб. 246-62-13.

Гомель:

Общие встречи проходят два раза в
месяц, в первый и третий четверг.

Ближайшая общая встреча состоится 15
марта 2007 года, в клубе "ЗЕЛЕНЬИЙ
ДОМ" при Городском центре культуры.

Желающие поучаствовать могут зво-
нить Антону на моб. 152-49-22.

Витебск:

Общие встречи проходят раз в месяц,
каждый третий понедельник.

Ближайшая общая встреча состоится
19 марта 2007 года, место уточняется.

Желающие поучаствовать могут зво-
нить Сергею на моб. 599-72-84.

Гродно:

Общие встречи проходят раз в месяц,
каждый последний четверг.

Ближайшая общая встреча состоится 29
марта 2007 года,

Желающие поучаствовать могут зво-
нить Владимиру Николаевичу на
моб. 588-60-68.

Солигорск:

Регулярных встреч пока нет, общие
встречи проходят по мере необходи-
мости.

Желающие пообщаться могут звонить
Дмитрию на моб. 694-61-14 или Даше на
моб. 770-96-73.

