



Закон за вечната младост

Движението на човека се определя главно от две течения: от течението на Слънцето и от течението на Земята. Човек, на когото съзнанието е пробудено и мисли, той приема Бога като сила, която работи в света и която е създавала всичко. Ония пък, в които сърцето е добре развито, чувстват, че съществува някаква сила в света, която ръководи и управлява всичко, но каква е тази сила, не могат да си отговорят.

Мнозина мислят, че като отидат при Бога, ще бъдат абсолютно свободни. За да бъде абсолютно свободен, човек трябва напълно да се слее с Бога и да престане да мисли за себе си.



Докато мисли още за себе си, той не може да бъде свободен. При това положение ние имаме две личности: Бог и човек. Тия две отделни личности подразбират две воли. Ако две воли действат едновременно,

какво съгласие може да има между тях?

Каквото и да правят хората, каквито методи и да прилагат, те не могат да оправят света. Светът ще си върви в своя път. Обаче ако човек добре разбира не-

щата и живее според разумните закони на Природата, има вероятност да дойде до относителната реалност в света.

Както малкото дете се спъва в дрехите на големия си брат, така и хората се спъват във въпроса за Любовта. Каква трябва да бъде любовта на човека? В любовта на човека изобщо изпъкват две положения: господар и слуга. Когато иска да го обичат, човек се налага, поставя се на мястото на господаря, заставя хората да го обичат. Когато иска да обича, той заема мястото на слуга. Ако хората не го обичат, те не го признават за господар.

продължава на стр. 2

Паневритмията на Рила

Лятото на 2010 година, Лятната духовна школа на Рила. Тук, в циркуса на Седемте езера, участниците в това най-представително събитие на Бялото Братство за годината, пълноценно изживяхме своя живот на братство и сестринство. Рила е една лаборатория на Новата култура и затова всичко, каквото тук се случва, създава усещането за цяла епоха в нашето съзнание. Като че ли живеем два живота: един - горе на Рила, и друг - долу на земята.

А Паневритмията на Рила и тази година зае централно място не само с това, че се играха хармонични Паневритмии, но и с това, че тя беше основна тема на лекционната част и на свободните разговори. Тази година комисията по Паневритмия към Братството организира курс за начинаещи, както и курс за преподаватели по Паневритмия.

продължава на стр. 2



Когато планината идва при нас

ЛЯТНА ДУХОВНА ШКОЛА 2010

В тази загатната и леко променена дървна поговорка има скрита дълбока истина. Всички ние, на които вътрешният поглед е обърнат към Рила като към естествен център на братския живот през лятото, някак естествено приемаме това природно обкръжение на растения, скали, минерали и животни. И някак си, пак така естествено и непринудено, дните на Лятната духовна школа преминават неусетно и ние слизаем от планината, без да сме се запознали с нито едно ново растение или животно, които я обитават. Не сме разпознали и вида на някоя скала или минерал. Загледани в себе си, в многобройните и ежедневни срещи и разговори, лекции и обучения, качени в автобуса, който „върви на два крака“, ние ходим от връх на връх, от езеро на езеро. Минаваме често край тези цветя, треви и билки - малки създания на Природата, откровения на нейното изящество. Макар и обаяни в различни цветове, те рядко успяват да привлекат вниманието ни, може би защото все пак ние сме по-приказливи от тях - и те не могат да ни наддумат. Рядко се смълчаваме, за да се вслушаме в тихия им глас.

Казано с други думи, ние трябва да дадем възможност на планината да ни разкрие богатството си - видимо и невидимо, то да дойде и да се приближи до нас, макар и ние външно да сме при нея и сред нея. Необходимо е да преодолеем тази вътрешна дистанция, запълнена от мисли, чувства и преживявания, които по-скоро са предназначени да хвърлят мост към живота на планината, отколкото да дълбаят пропасти.

Изучаването на планината е един от предметите на Лятната духовна школа. И то един от най-интересните.

продължава на стр. 4

Всеки ден е едно малко чудо

Преди да седна да пиша текста за Новия ни братски дом, прегледах всички материали в наименуваната от мен папка „Сава“ - проекти, преустройствени планове, оферти, истории на къщата и нейните стопани, статии за братския вестник, съобщения за сайтовете, докъде сме и от какво имаме нужда, благодарствени писма до дарители... Една папка, която няма да изтрия след като приключим обекта, защото тя вече е история, нашата история, братската история. Бих искала да опиша чудесата, които се случиха през тези шест месеца, но те се случиха всеки ден и са трудни за описване. Когато започнахме през пролетта, си мечтаехме да отворим врати за рождения ден на Учителя, после за Събора на 19-ти, после за Началото на учебната година, но ние знаем,



че всичко се случва и ръководи по друг, по-добър от нашия план. След като се събраха за една седмица материали и средства, точно с колкото бяхме сгрешили в статията за „Братски живот“ (35 768, 80 лв. вместо 3 768, 80 лв.), започнахме по-внимателно да следим събития и знаци. Винаги идваха помощници или специалисти, от които имаме нужда. След всеки приключил етап някой се появяваше с думите „Аз мога да поема дограмата“, друг - измазването, трети - фаянса и санитарията, четвърти - боядисване, подови настилки... Една сестра специално поръча осветителните тела за стаята на Учителя от Австрия, за да са в стила на епохата. Всичко се случваше на точното време и място и с точните хора.

продължава на стр. 6

Един поглед към преживяното в детския летен лагер Паничище 2010

Рилската обител и този път грижовно посрещна деца от цялата страна (и от чужбина) на поредния втори летен детски лагер, организиран от Сдружение „Слънчогледи“. Пригответе за десетте лагерни дни бяха обхванали всички далеч преди определената дата - 30.06.2010г.:

- ръководителите с последни уточнения по организацията;
- децата с нетърпението им да се срещнат



и запознаят с приятели и да преживеят отново незабравими мигове;

- родителите с грижите по подготовката, с напътствията, очакванията и вълненията, с които ще прегърнат промененото си след лагера дете;

- приятелите, които със своята по-близка (доловима) или по-далечна (незабележима) подкрепа правят тези лагери все по-успешни. На всички тях благодарим!

продължава на стр. 5

Закон за вечната младост

от стр. 1

И ако не обича, той не може да бъде слуга. Обаче в Любовта съществува следният закон: тя не обича нито да ѝ господаруват, нито да ѝ слугуват.

Хората постоянно се натъкват на противоречия. Защо? - Защото не разбират нито Любовта, нито Мъдростта. Любовта не търпи нито слуги, нито господари, а Мъдростта не търпи хора, които мислят, че много знаят. Какъв е смисълът на Любовта? - Да научи човека правилно да живее. Ако в Любовта човек не може да разбере елементарните работи - скърбите и радостите, той не може правилно да се развива. Радостта и скръбта са два пътя, чрез които Любовта се проявява. Докато не разбере смисъла на радостта и на страданието, човек не може да разбере живота. Щом не може да разбере радостта и скръбта, човек неизбежно се натъква на доброто и на злото, които му създават ред противоречия. В края на краищата човек трябва да примири про-

тиворечията в живота си.

Истината ще ви направи свободни. Всички хора се стремят към Истината, за да станат свободни. Човек не е свободен, понеже живее в света на чувствата, в гъстата материя, която го е оплела. За да излезе от тези трудни условия, човек се стреми към Истината. Той се стреми към Любовта, за да му даде живот. Той се стреми към Мъдростта, за да му даде светлина и знание. Следователно слизането на човека на Земята се осмисля само тогава, когато той има живот, светлина и свобода. Като разбере смисъла на живота, човек ще се убеди, че и лошият, и добрият живот са еднакво ценни. Същност хората делят живота на добър и лош. Сам по себе си животът е неделим. Когато придобие Любовта, човек ще разбере, че земният живот, който е пълен със страдания, е толкова ценен, колкото и Божественият, в който има само радост и веселие. Който не разбира това, той постоянно се спъва, понеже



търси живот без страдания. Страданието и радостта имат смисъл в живота само тогава, когато са на място поставени.

Ако не можете да носите страданията и радостите на Любовта, ако не можете да издържате светлината и топлината на Мъдростта и ако не можете да издържате на ограниченията, които Свободата налага, вие не можете да бъдете кредитирани. Свободата заставя хората да се жертват. Жертвоприношението е закон на Истината. Който не е готов да се жертва, той не е познал Истината. Христос се самопожертва, понеже познаваше Истината. Когато се пожерт-

ва, Той се освободи от всички ограничения на живота.

Истината ще ви направи свободни. Да придобие човек Свободата - това значи да влезе във вечната младост на Живота. Докато не влезе във вечната младост на живота, човек не може да познае Истината. Който е познал закона на Любовта, той е разбрал само една трета от реалността. Който е познал закона на Мъдростта, той е разбрал две трети от реалността. Който е познал закона на вечната младост, той е разбрал Любовта, Мъдростта и Истината.

Тази година трябва да работите усилено върху

себе си, за да познаете Любовта и да придобие те Живота. Работете усилено върху себе си, за да познаете Мъдростта и да придобие те Светлина и Знание. Работете усилено върху себе си, за да познаете закона на вечната младост и да придобие те Свободата.

За да придобие те живот, знание и свобода, всеки ден правете опити да се справяте с мъчнотиите си, да трансформирате своите лоши състояния.

Христос казва: „Както Ме е Отец възлюбил, така и Аз ви възлюбих.“ И вие трябва да кажете: „Както Бог е възлюбил Христа и както Христос е възлюбил нас, така и ние трябва да възлюбим своите ближни.“ Какво даде човечеството на Христа заради Любовта, която Той имаше към него? Каквото даде на Христа, това ще даде и на вас, но не се плашете от противоречията на живота.

Хората се плашат от мъчнотиите и от противоречията в живота си. Не се плашете от мъчнотиите-

те. Благодарете, че имате мъчнотиите, за да познате характера си, да познате силата на своите убеждения. Ако за Любовта, за Мъдростта и за Истината човек не може да пожертва всичко, каквото има, неговата работа е свършена. Положението на човека се определя от жертвата, която може да направи за Любовта, за Мъдростта и за Истината. Човек може да придобие благата или в началото на живота си, или в края. Ако благата дойдат в края на живота, човек придобива знания. Ако благата дойдат в началото на живота, човек придобива нещо за сърцето си. В началото на живота си човек придобива блага за сърцето си, а в края на живота си придобива блага за ума си. Разумното начало в човека придобива всичко изведнъж. И тъй, изучавайте закона на жертвата, която Любовта, Мъдростта и Истината изискват.

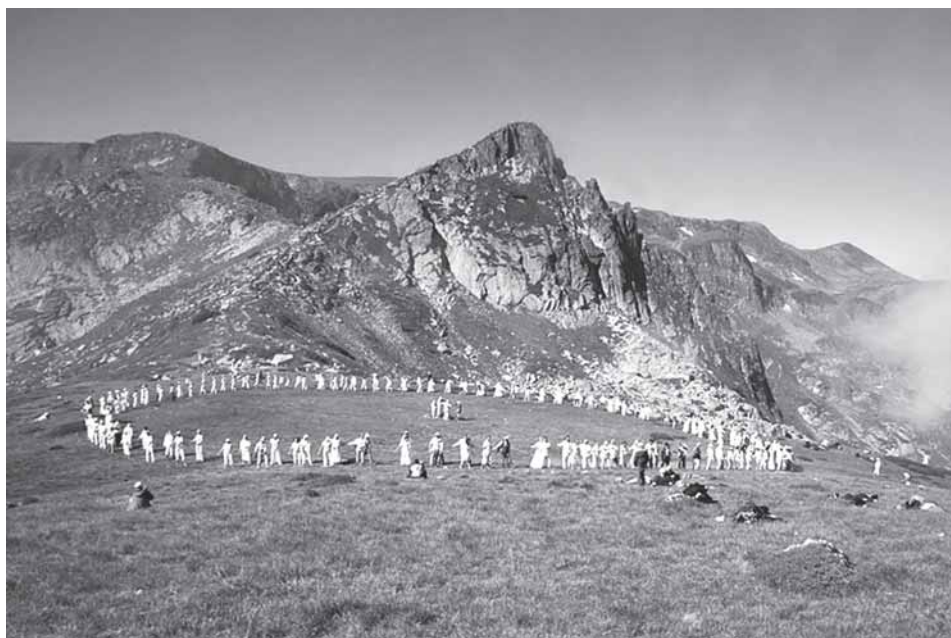
**Резюме от беседа,
държана на
22 септември
1937 година**

Паневритмията на Рила

от стр. 1

От 6 до 10 август в следобедните часове се проведеха интерактивно занятия за изясняване на правилата на Паневритмията с водещ А. Атанасов, музикални занятия с водещ А. Стойчев, лекция „Анатомия на човешкото тяло“ - лектор Светла Балтова, и др. За отбелязване е, че Братството се явява естествен център на Паневритмията. През годините изследователската общност, занимаваща се с Паневритмията, увеличи своя състав и честотата на сбирките и семинарите. Радостен факт бяха лекциите, изнесени от нашия млад брат Светослав Костов. Той със завидна ерудиция направи духовна интерпретация на Паневритмията в трите ѝ части. В академичен стил, последователно и методично, в светлината на Словото, той обясняваше, аргументираше и разкриваше смисъла на отделните упражнения.

Според мен важно събитие в Школата през тази година е проведената на 9 август 2010 г. среща-разговор с по-възрастните приятели: Жан Луи Гобо, Йоана Стратева и Георги Петков. Тази среща между поколенията стана израз на нашето



признание за техния духовен опит и за приноса им към запазване на Духа на Школата през годините. За отбелязване е, че те са представители на поколенията, което е живяло при Учителя и се е развило и работило непосредствено след заминаването му. Жан Луи започва да играе Паневритмия от 1959 г. като ученик на Ярмила Ментцлова. Надали има друг брат в момента, който да познава в подробности живота на Ярмила. Нещо повече, той организира ежегодни курсове по Паневритмия във Франция. След 1990 г. той е редовен участник на Рилските събори. Това,

което успя да демонстрират Жан Луи, Г. Петков и Й. Стратева, е абсолютно единство по отношение на Паневритмията. Тримата успяха да трогнат поколенията с проявата на духа на преданост към Учителя и със смиреност пред Учителя. Това беше важна и възбудяваща среща между поколенията в Братството.

И това не е всичко от случилото се на Рила. Тази активност се отрази и на качеството на играта на Паневритмията. В продължение на месец всеки ден в циркуса на Седемте езера, на 2 300 м надморска височина, сред най-красивите гледки на Майката Природа,

Бялото Братство играе своята свещена Паневритмия. Всички братя и сестри, облечени в бяло, разпределени в три големи правилни концентрични кръга, в центъра с музиканти и голям хор, свещенодействаха за създаването на един по-добър свят. Величествени гледки от един по-съвършен и възвишен свят, на които сме пленници, и душите ни копнеят за тези мигове на преживяване на красивото сред най-пленителните форми, дадени на човечеството. Нещо, за което сме безкрайно благодарни на Учителя.

До нови срещи на Рила, приятели.

Атанас Атанасов

Педагогиката на Учителя Беинса Дуно

На 19 август т.г. на хижа „Рилски езера“ бе представена книгата „Педагогиката на Учителя Беинса Дуно“ от Надка Иванова. Представянето бе организирано в рамките на XIV семинар „Българските духовни учения в съзвучие със световните“.

Педагогическите идеи на Учителя Беинса Дуно са основа на една методология за работа с деца в условията на учебния процес и на неговите две проявления - обучение и възпитание. Целта на книгата е да бъдат определени някои общи принципи и закони на възпитателната система на Учителя съгласно исторически формиралата се система от педагогически знания.

В първата част се съдържат педагогически студии за приложение на идеите на Учителя в учебно-възпитателния процес. Изложението е илюстрирано със снимки, схеми и таблици, които допринасят за обогатяване на съдържанието на ново приложено на ново приложено са въпросите, свързани с реализирането на въздържателната идея, на екологичното възпитание на младите хора, на връзката с Живата Природа. Основа на изложението са положителните резултати от приложението на педагогическите идеи на Учителя.

Втората част на книгата съдържа приказки за звездите. Те могат да се използват в обучението на малките де-

ца по природните науки, както и за илюстрация на учебното съдържание по физика и астрономия.

В процеса на работата по приложение на идеите на Учителя в училище достигаме до следните заключения:

- Идеите на Учителя за обучение и възпитание на децата са в съзвучие със съвременната педагогическа система. Те могат да послужат за основа на една методология за работа с деца в условията на учебния процес и на неговите проявления.

- Педагогическите идеи на Учителя могат да се систематизират на основата на изискванията към съвременната педагогика.

- Най-характерната страна на педагогиката на Учителя е нейната висока степен на практическа приложимост в условията на новия живот.

В дискусиата за приложението на педагогическите идеи на Учителя се включи Христо Маджаров. Той разказа за работата на Боян Боев и Методи Константинов по книгата „Учителят за образованието“.

Препоръчваме книгата на всички, които се интересуват от обучението и възпитанието на младите хора. Тя е необходимо четиво за всеки, който иска да обогати своите познания в областта на съвременната педагогическа наука.

**За контакти:
nadka_astromy@abv.bg**

„Епистоларни диалози“ на Петър Дънов и Пеню Киров

Всяко поколение има собствен прочит на историята и свой анализ на самите факти. Това изгражда нови контури и различна оценка на вече отминалите събития и дава възможност на изследователя да „преоткрие“

Писмата на Петър Дънов и на Пеню Киров вероятно са първата по рода си запазена кореспонденция в историята и епистоларния жанр на България - много подробно и продължителна. Повечето от запазените писма на Петър Дънов са публикувани, но в двете части на книгата, обхващащи 131 писма, се появяват и 39 съвсем нови; 105-те писма на Пеню Киров, които обхващат периода 1898-1914 г., се публикуват за първи път сега, с изключение на няколко от тях. Уникалността на книгата се състои в това, че разполагаме с черновите от писмата на

Пеню Киров, благодарение на което имаме едновременно въпросите му, както и отговорите на Учителя.

С кореспонденцията на тогава все още младия Петър Дънов и на Пеню Киров, през този мъгляв за биографите на Учителя период, в най-чист вид можем да проследим дейността му за полагане основите на бъдещото общество „Бяло Братство“, както и развитието на отношенията между двамата - как те твърде бързо преминават от отношения на познат към познат през брат към брат, за да достигнат до Учител към ученик.

Тук за първи път се дават два от най-важните скрижали на Братството: „Добрата молитва“ и „Символът на вярата“ - десетте свидетелства Господни и Божието обе-

щание. Внася се яснота по началните ритуали, които са изпълнявали първите ученици - спиритически сеанси, Символа на вярата (писмо №14 и бел. №60), приемане на Спасителева кръв (писмо №7); водното кръщение (писмо №24); „Призванието“, както и много молитви. За първи път тук се появява „Добрата молитва“ - на 27 ноември 1900 г., по повод затруднението, в което е изпаднал Пеню Киров. Благодарение на неговата далновидност до нас достига

„Призвание към народа ми“.

След излизането на настоящата книга вече няма съмнение кога е първият събор на Бялото Братство - 1900 г. Читателят наблюдава как се утвърждават тези събори като най-важния форум, на който се дават конкретни задачи и работа за през цялата година. Съборите в Бургас са три - 1901, 1902 и 1904 г. (за последния самият Пеню е записвал в дневниците си).

С тези писма се дава

по - пълна светлина за личностите и за дейността на тримата първи ученици - П.Киров, Т.Стоименов и д-р Миркович. Същевременно поддържаните им биографии в този си вид тук се публикуват за първи път. Чрез тази кореспонденция изследовате-

лите и биографите на Учителя могат да възстановят, допълнят и пояснят бележниците (дневниците) му от този период - например как и кога се появяват „Седемте разговора с Духа Господен“ (писмо №41). Тук за първи път се дават и седемте степени, през които минава човешката душа (писмо №30 и бел. №111);

В обсега на „Диалозите“ влизат и по-периферни теми: като утвърждаване на протестантството в младата българска държава и взаимоотношенията на Петър Дънов с най-известните им функционери от онова време; възникването и развитието на спиритизма и теософията в България; битът, душевността и духовните търсения на обикновения човек тогава и др.

И накрая обширните обяснителни бележки помагат да се почувства атмосферата на времето, както и непознатите лица и термини да се осветлят.

Хармония по време на Везните

От незапомнени времена октомври е месец на празници, панаири, фестивали, форуми... Месец, в който човек по най-разнообразни начини и форми благодари за даровете на Природата, както и за възможността да покаже плодовете на своя труд и талант. И въпреки че с развитието на технологии и наука разполагаме ежедневно на трапезата си с овкусени, ароматизирани, консервирани, генномодифицирани подобия на плодове и зеленчуци, през октомври все още ни обзема едно особено чувство на радост и пълнота от есенното изобилие. Съвсем естествено е това да се случи, когато Слънцето преминава през знака на Везните, чиято господарка Венера получава с лекота всичко, което пожелае, а в замяна на това балансира и управлява отношенията и любовта между хората - нелеко занимание, възможно само за надарената с най-нежна вибрация любимка на боговете и покровителка на хармонията, музиката и изкуството.

Дори и кризата ще си откъдне този месец и ще отстъпи място на спокойни и добре обмислени действия, особено след новолунието на 7-ми в 20.46 ч., съчетано със съвпад на Меркурий и Сатурн във Везни. Тази компания във Везни прави периода до 23-ти благоприятен за начало или възобновяване на договори, преговори,

проекти в сферата на изкуство и култура, бизнес, дипломатия и най-вече в лични отношения. А при съвстието на Сатурн, екстраобразни начини и форми благодари за даровете на Природата, както и за възможността да покаже плодовете на своя труд и талант. И въпреки че с развитието на технологии и наука разполагаме ежедневно на трапезата си с овкусени, ароматизирани, консервирани, генномодифицирани подобия на плодове и зеленчуци, през октомври все още ни обзема едно особено чувство на радост и пълнота от есенното изобилие. Съвсем естествено е това да се случи, когато Слънцето преминава през знака на Везните, чиято господарка Венера получава с лекота всичко, което пожелае, а в замяна на това балансира и управлява отношенията и любовта между хората - нелеко занимание, възможно само за надарената с най-нежна вибрация любимка на боговете и покровителка на хармонията, музиката и изкуството.

Дори и кризата ще си откъдне този месец и ще отстъпи място на спокойни и добре обмислени действия, особено след новолунието на 7-ми в 20.46 ч., съчетано със съвпад на Меркурий и Сатурн във Везни. Тази компания във Везни прави периода до 23-ти благоприятен за начало или възобновяване на договори, преговори, проекти в сферата на изкуство и култура, бизнес, дипломатия и най-вече в лични отношения. А при съвстието на Сатурн, екстраобразни начини и форми благодари за даровете на Природата, както и за възможността да покаже плодовете на своя труд и талант. И въпреки че с развитието на технологии и наука разполагаме ежедневно на трапезата си с овкусени, ароматизирани, консервирани, генномодифицирани подобия на плодове и зеленчуци, през октомври все още ни обзема едно особено чувство на радост и пълнота от есенното изобилие. Съвсем естествено е това да се случи, когато Слънцето преминава през знака на Везните, чиято господарка Венера получава с лекота всичко, което пожелае, а в замяна на това балансира и управлява отношенията и любовта между хората - нелеко занимание, възможно само за надарената с най-нежна вибрация любимка на боговете и покровителка на хармонията, музиката и изкуството.

На 23-ти Слънцето влиза в Скорпион, прочут със своята сила и драматизъм. Но дори и гордият с отровното си жило знак няма да промени вкуса на последните октомврийски дни.

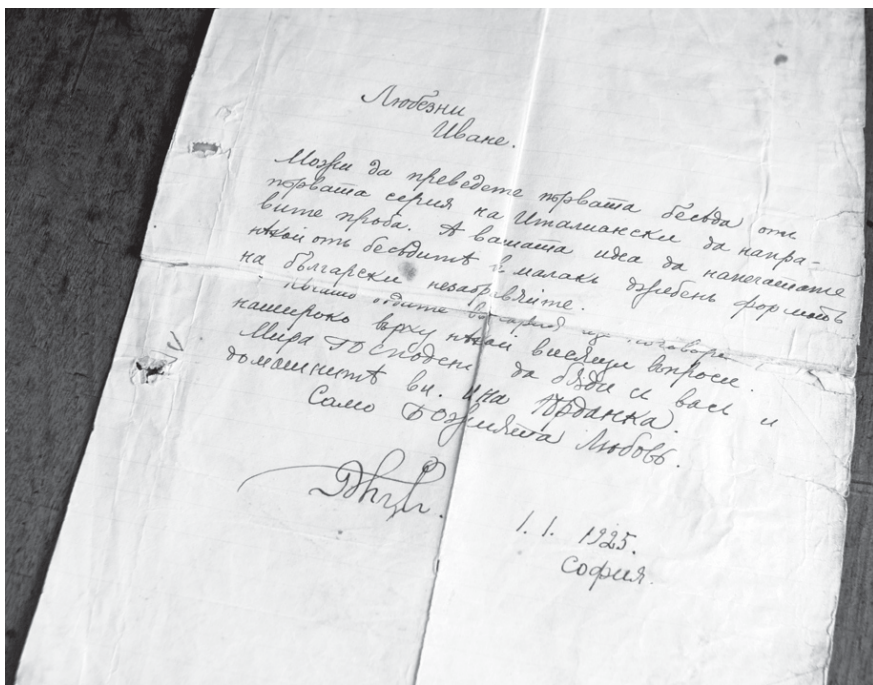
Галина Герасимова

Из архивите на д-р Жеков

Любезни Иване,
Може да преведете първата беседа от първата серия на Италиански да направите проба, а вашата идея да напечатате някои от беседите в малък джобен формат на български не забравяйте. Когато дойдете в София ще поговорим нашироко върху някои висящи въпроси.

Мира Господен да бъде с вас и домашните ви. И на Юрданка.

Само Божиата Любов.
Подпис на Учителя
1.1.1925 г.
София



Нотариален акт на градината, закупена от д-р Жеков през 1926 г. („Мястото на Учителя“), където 18 години покъсно е положено тялото на Учителя.

„Мястото на Учителя“ е единственото място останало от „Изгрева“.

Братя и сестри,
ако имате архивни снимки, писма и други непубликувани и неизвестни материали, моля изпратете ни ги, за да ги споделим с всички читатели на вестник „Братски живот“.



Когато планината идва при нас

от стр. 1

Разбира се, като съвременници на „мрежата“, ние набързо претърсваме всичко интересно за Рила и откриваме немного на брой съдържателни сай-

парка, които са добре разположени към нас, като се имат предвид дейността на Братството по почистването на езерата и други наши съвместни инициативи. Договаряне-

ки ден след изгрев, след беседата и закуската, имаше Паневритмия - около „камъка“ или на третото езеро. След това - на работа.

Големият контраст

палатките, а на мястото за вечерна молитва имаше като че ли не тридесетина, а триста човека.

Времето беше прекрасно и топло през цялото ни летуване. Дъждовните дни разхлаждаха, почистваха и напълваха изворите, които радостно и буйно се изливаха и тръгнаха надолу. След това Слънцето бързо изсушаваше дрехи и палатки, а дните и програмата тръгнаха в обичайния си ритъм. Иначе не можеше и дума да става за скука или липса на занимания. Лекции по астрология, по Паневритмия, хомеопатия, репетиции на рилския хор, концерти - и още, и още, изпълваха времето и пространството. Колкото повече приближаваха празничните дни, толкова мероприятията се уплътняваха и застъпваха, невъзможно беше да присъстваш на всичко, което изобилно ни се предлагаше. Проведе се и ежегодното събрание на представителите и ръководителите на братските групи, където се обсъдиха последните вести от братския живот. Имаше и идеи за бъдещи съвместни дейности. Представена беше и една от новите книги - за кореспонденцията между първия ученик Пеню Киров и Учителя. Почтиването на езерата отново

беше на 17 август - една от основните ни задачи на планината, свързана с вътрешната и външната чистота. Тридесетина бденията на 14, 15 и 16 ни напомниха да бъдем будни и съзнателни във всяко свое действие, мисъл, чувство и желание, както и да отправим своята молитва за общото благоденствие в България и света.

В трите празнични дни имаше някакво вглъбяване, обръщане навътре - без излишна показност и без хеликоптери, но с дежурните наблюдатели - туристи и репортери. Не трябва да подминаваме и коректната и точна работа на конярите, които ни извозваха багажа и храната за кухнята и сваляха битовите и кухненските отпадъци. Радостно е, че с годините тези отношения вървят в благоприятна посока.

В една от инициативите на педагогическата комисия, която събра педагозите на традиционния педагогически семинар, беше проведена кратка ботаническа екскурзия до „Балдер - Дару“ от десетина деца и от още толкова възрастни. Тя стана възможна с любезното съдействие на ръководството на парка. Беше изпратен експерт по флората от централния офис на Дирекцията в Благоевград. Експертът в продължение на два часа, в маршрут около второто и третото езеро, разкри чаровния свят на растенията на



Рила. Разговорите и въпросите бяха непринудени и естествени. Попяхме, хапнахме праскови, ябълки, сливи и други дарове на Природата на импровизирано плодово парти, както го нарекоха децата и приятелите. Запознахме се с много от растенията около езерата - див девесил, метличина, българска горчивка, рилска жълтица, очанка, кантарион и др. Радостното е, че децата проявиха открит интерес към растенията, като особено се впечатлиха от насекомоядните представители на флората, които се бяха „скрили“ в скалите близо до извора „Ръцете, които дават“. Завършихме с обещания за бъдещи срещи и обучение на планината.

Разделянето ни с Рила беше трогателно и същевременно бяхме изпълнени с готовност да отнесем всички впечатления и цялото богатство, което грижливо бяхме скътали в сърцата и душите си. Тези два часа, в маршрут около второто и третото езеро, разкри чаровния свят на растенията на



дове, от които на първо място е този на Национален парк „Рила“ - www.rilapark.org, още - www.scribd.com/doc/2183594/rila-mountain, а също и една сравнително добра статия в Уикипедията. С това знанията ни почти се изчерпват. На планината обаче ни трябва нещо „на терен“, както се изразяват тук служителите на парка. В планината ние се намираме в територията на един от четирите природни резервата в парка - „Централен Рилски“. Освен него има още три - „Парангалица“, „Ибър“ и „Скакавица“. Националният парк е член на PAN Parks - мрежа от защитени територии в Европа - <http://www.panparks.org/>. Познаването на тези факти и обстоятелства ни дава една добра основа при общуването с ръководството и местната охрана от

то с Дирекцията става ежегодно - може и в централния офис на парка в Благоевград. За настоящата година то мина дипломатично и резултат от това е подписаният протокол за ползването на територията на парка. Това официално ни дава възможност да започнем още на следващия ден подготовката за Школата на планината. Тази подготовка преминава в работа, като радостното беше, че успяхме да съвместим физическата работа с духовната - едно от трудните съчетания. За десетина дни се издигнаха тоалетните, изчисти се изрядно кухнята, привързваха се клековете, довърши се ремонтът на комина и някои други подробности от нашия бит на Рила. И всичко това - с напълно безкористния труд на братя и сестри от цяла България, а и не само от страната. Все-

дойде от бавното и постепенно изпълване на лагера с приятели, които пристигаха отвсякъде, след това - с някак много бързо слизване от планината. За три дни след празника на 19 август всички освен работната група сякаш се оставиха след себе си само своето невидимо присъствие, което беше толкова осезателно, че още дни наред сякаш чувахме разговорите около щанда с книгите, сред



След празника

Амфитеатърът мълчи.
На хълма слънчеви лъчи
посрещат клекове смирени.
Скали светлеят.
Сред треви, камбанки нежноцветно пеят
и ручей от вси страни
в потоци струйни звуци леят...

Небето тихо се снишава
да приюти и приласкае земя свещена.
Без забравя тъгата ѝ да просияе
в дъга вълшебна и безкрайна...
Към ново време - пъстроцветно,
сред смях и песни, стъпки нежни
да гаят тучните поляни
и като палави козлета
по хълмовете ѝ да тичат
от радост, обич вдъхновени,
изпълнени с любов и сила
да я даряват със възхита!...
А тя - със своята закрила!

Рила, август 2010
РуМи, Ст.Загора



Един поглед към преживяното в детския летен лагер Паничище 2010

от стр. 1

Начало на лагера бе моментът, в който по българска традиция с хляб и сол домакините от София посрещнаха гостите от страната на площад „Александър Невски“. И пак там, десет дни по-късно, се разделихме с пожелания до нови срещи.

В продължение на два дни лагерниците разглеждаха културните и исторически забележителности на столицата, като на всяко място изслушваха разказ, подготвен от децата домакини. А тази информация, както и всичко научено и преживяно през лагерните дни - вече традиционно - служи за формулиране на въпросите за играта „Минута е много“. Вълнуващ за малки и големи бе моментът, в който пред нас се отвориха големите врати на първото висше училище в България и ние преминахме през осветеното централно фоайе, изкачихме стъпалата с витражите на светите братя Кирил и Методий, влязохме в тържествената аула, поседяхме на студентска скамейка в една от първите учебни зали, потопихме се в академичната атмосфера на университетската библиотека. След това като шествие през софийските улици преминахме към следващите забележителности:

- най-голямата съкровищница на нашето книжовно наследство - Националната библиотека „Кирил и Методий“ с внушителния паметник на двамата солунски братя;
- паметника на Апостола на свободата Васил Левски;
- храм-паметника „Ал. Невски“;
- големия храм на стария град Сердика - църквата „Св.София“ с монумента вечния огън;
- Националната художествена галерия;
- Националният археологически музей;
- смяната на караула пред Президентството;
- Националният театър „Иван Вазов“;
- Националният дворец на културата с паметника на глаголическата азбука;
- музея „Земята и хората“;
- Националният стадион „Васил Левски“.

Тук ни чакаха родителите на децата домакини, които ни бяха приготвили нови преживявания и приятни изненади, така че не забравяме да останем за всеки от нас тази софийска нощувка при приятел.

На следващата сутрин лагерниците се придвижиха до ж.к. „Младост“ със софийското метро, което се оказа атракция

дори и за децата от София. След това се отправихме към Националния исторически музей, който ни впечатли с постройката и разположението си, с безценните предмети и уникали, с информацията от историческото ни минало. Накрая със звъна на камбаните от монумента „Знаме на мира“ отбелязахме напушването на столичния град.

Последва посещение на новооткрития плувен басейн в Сапарева баня. След това пред нас стоеше единствената цел - Паничище.

Пристигнахме в хотел „Лира“ и още същата вечер се разпределихме по творчески групи, в които имаше представители и на четирите възрасти: деца от 1. до 4. клас, юноши (5 - 8 клас), младежи (9 - 12 клас) и ръководители.

През първите три дни в Паничище имаше интересни преживявания сред природата: краткотрайни преходи с нарастваща сложност, рисуване с цветни моливи на наблюдавани обекти в близка и далечна перспектива, почистване на района около посетителския център „Рила“, занимания в кръг: да намериш най-малкото нещо около себе си, да разгледаш лист от леска и да назовеш някой негов отличителен белег, да почувстваш допира до дърво и шепота на листата, да усетиш сладостта на горска ягода и малина, да споделиш радостта с приятел, да помогнеш на нуждаещ се...

Кулминацията на подготовителните преходи бе целодневният поход до Седемте рилски езера. Освен с красивите си гледки разумната природа ни дари с безценни високопланински уроци, с които ни учеше на своите закони: да бъдем организирани и предвидливи, сплотени и задружни, да преценяваме силите си и да вземаме отговорни решения в трудна ситуация. Големият рилски поход се оказа сърцевина на лагера не само като време на пребиваването ни на планината, но и като незабравим спомен - учихме се как да си подготвиш личния багаж, да се облечеш в нужната екипировка, да се движиш в група, да споделиш гледка, храна, дреха и всичко необходимо със своя приятел, да отстоиш в студа и страха в дъжда и гъстата мъгла в края на похода. Всички се прибрахме в базата здрави и доволни, където ни чакаше ароматен чай и топло помещение с пламтящ огън в камината, подготвени от нашите любезни домакини.

Следващите три дни

бяха изпълнени с вълнуващи изяви на децата по творчески групи: вечерта, посветена на Давид, играта „Минута е много“, играта за намиране на съкровища в гората, вечер на талантите.

Всички дейности през лагерните дни се провеждаха в определен дневен ритъм: събуждане с музика, гимнастика на росна поляна (включваща и музикален съпровод), закуска, занимания сред природата, обяд, час за отпочиване, следобедни занимания (музика, дейности по ателиета, работа по творчески групи, спорт), вечеря, представления, игри и спектакли, лагерен съвет (завършващ с приказка и песен за лека нощ). Всеки лагерник за печата в себе си съкровени спомени, преминавайки през седемте дни, които творческите групи се постараха да направят уникални и незабравими и посредством съответния цвят: оранжев, зелен, червен, жълт, син, розов, виолетов.

По-важни акценти в работата ни през този лагер бяха:

- храненето - сервиране и поздравление от дежурната група, песен преди началото на всяко хранене, вегетарианска храна, съобразена с опрелелени изисквания за съчетание, разнообразие и последователност;
- хигиената - изработване на навици за поддържане на лична хигиена и такава на средата, в която живеем;
- заниманията сред природата, която така благосклонно отвори обятията си за нас и ни дари със своите неизброими плодове и с нежния си говор в слънчеви и дъждовни дни ни учеше да я разбираме, обичаме и пазим;

- взаимопомощта и груповата работа, проявени във всяка дейност, готовността да споделиш лични впечатления или да изразиш мнение при анализа на деня на лагерния съвет;
- специалното внимание и грижа да присъства живата музика по възможност във всяка наша дейност - този път допълнени и с час по музика всеки ден;

- трите ателиета - по архитектура, готварство и шивачество, през които премина всяко дете в първите три дни на Рила. Ателието по архитектура всяка вечер на лагерния съвет представяше своите възплетени идеи за детска стая, хол и за град на бъдещето. Ателието по готварство носеше голяма радост - произлезлите изпод сърчните детски ръце уникални произведения се разбираха и одобрява-

ха от всички в най-кратки срокове. Най-големи затруднения за лагерниците създаде ателието по шивачество - не само заради това, че някои от нас правехи първия си шевен бод, но и защото всеки сам трябваше да изработи наметало и да зашиеш на него някои от буквите на старобългарската азбука, с което да участва в играта за намиране на съкровище в гората;

- вечерта, посветена на библейския герой Давид, чийто живот преживяхме в седем епизода, представени от седемте творчески групи. Впечатляващи и изумителни в много отношения бяха детайлите в сюжета, изработените декори на „сцената“, репликите и облеклото на актьорите, но най-вече силното възплетение на участниците в ролите. Всичко това доведе до живо пресъздаване на тази въздействаща библейска история, в която всички се потопихме за няколко дни;

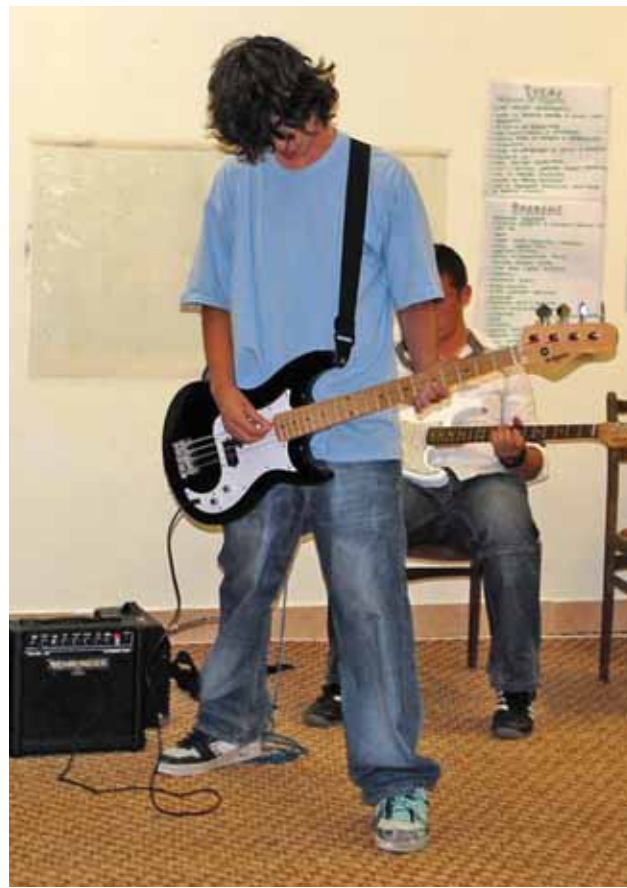
- вечерта на талантите - най-широкото поле за изява на разработените дарби във всяко дете;

- играта „Съкровище“, която премина на три етапа: групово преминаване на препятствия със затворени очи; придвижване в гората по знаците на съответния цвят; ориентирване в гората с помощта на карта на местността и с компас и намиране на скрито съкровище - руна с изображение на буква от българската азбука, изработена от деца. При преодоляване на изпитанията в края на всеки етап участниците получаваха награда: „пергамент“ с буквите от кирилицата, „Азбучна молитва“ от К. Преславски - оригинален текст и съвременен превод, медальон с буква от българската азбука.

- играта „Минута е много“, в която, въпреки че нямаше състезателен характер, децата от седемте отбора участваха с ентузиазъм.

Безспорно това беше един летен рилски лагер, който остави трайна следа у всеки от нас. И ние - деца и възрастни - си тръгнахме обогатени. С благодарност!

**Сдружение
„Слънчогледи“**



Учителя в Търново

Учителя бе в Търново. Пожелахме всички братя и сестри да отидем се него на Преображенския манастир. Денят беше тих, приятен. Минахме през „Картала“, Беляковец. На поляната, близо до манастира, Костадин се отдели с децата да мине по една пътека, като предполагаше, че тя води право за манастира. Учителя му каза, че не е на прав път, да не се отдели. И на мен каза: „Еленке, ти върви с нас.“ Децата поеха весело с Костадин по пътеката, като казаха, че ще стигнат преди нас. Ние следвахме Учителя и стигнахме преди тях.

Чакахме доста време - не пристигат. Родителите на децата се обезпокоиха доста, понеже калугерите на манастира ни казаха, че пътеките до тях са опасни и от скалите може да се падне в пропастта. Всички излязохме да ги търсим, но на нашите викове никой не отговаряше. На едно място под скалите намерихме захвърлени провизиите, които те носеха, а от тях нямаше следа. Помислихме, че са паднали някъде, гдето не можем да ги намерим. Тогава Учителя взе двама от братята, отдалечи се от нас, застана пред други скали и им каза: „Извикайте тука, те са там.“ На виковете никой не се обаждат, а в мрачината нищо не се виждаше. Един от калугерите, добър акробат, с няколко ученика от Софийската гимназия, които бяха дошли тук на екскурзия, тръгна към посоченото място от Учителя. Намират ги събрани накуп на това място, гдето няма изходен пункт. Да се върнат назад - невъзможно им е, и да продължат също не могат. Нагоре скалите прави не могат да се качат. Костадин не дал на никого да се движи - така вкупом да прекарат нощта. Калугерът осветил с фенер мястото, спуснал се с въже по скалата при тях - и един по един ги изкачват по въжето горе. В манастира пристигнаха с големи овации.

На сутринта в манастира дойдоха посетители с файтон. Сестра Недялкова искаше да се завърне със семейството си с този файтон. Учителя не им позволи, като им каза, че ще се случи нещастие. Файтонът го заеха други хора. Щом излязоха от манастира, конете се устремиха към една малка пропаст, оградена с тел. Хората скочиха от файтона.



Анастас Бойнов

Конете паднаха и единият се разряза доста на тила. Тогава Учителя каза: „Още като излязохте от Търново, преследваше ви един дух, който искаше кръв. Отгоре го ограничиха с кръвта на коня, иначе всички щяха да нападат в пропастта.“

* * *

На една сестра бяхме длъжни 1000 лева. Тя сама ни ги предложи, когато строихме къщата си. Страхувала се, че няма да ѝ се издължим, понеже имаме задължения и на други. Преди срока на полицата тя дойде да си ги иска. Ние току-що бяхме изпратили Учителя за София. В този момент няхахме пари и я замолихме да ни почака поне до срока на полицата, но тя настояваше. Ние се умъчихме много. Аз си поплаках, а Костадин от честолубие схванал нашето положение и от Горна Оряховица се върна. Свари ни смутени и скръбни, току-що изпратили сестрата. Зачудихме се защо се връща и запитахме: „Учителю, влак ли няма?“ Отговори: „Не, но вие се смутихте, че Амзелова си иска парите. Защо не захте на сестрата, че ще ѝ ги дадете. Къде ви е вратата?“ На сутринта сестрата пак иде, за да ни се поскара. Като видя Учителя, отиде да ни наковлади, че сме задължени и на банката, та нейните пари може да пропаднат. Учителя ѝ каза: „Тогава аз ще ти ги платя.“ Тя се засрамя и се отказа да ги иска.

След няколко дни дойде брат Илия Стойчев. Взе Костадин в Русе на работа и с първата му заплата изплатихме дълга си преди срока.

* * *

Когато отидохме на колибата на брат Анастас Бойнов да пригот-

вяме събора, Учителя ни каза: „Вижте колко е чисто небето. Астралният свят е очистен вече от лошите духове. Те ще минат през Земята, за да слязат долу, и ще направят такива пакости, щото космите на децата ще побелеят. Ще преминете през

големи страдания, но всякой ден ще ви дават по една торбичка, да не ви е много тежко. Царството Божие насила се взема. И който направи усилие, ще влезе вътре. Еленке, казвай на хората, че има един много по-красив живот от този, който сега живеят. Той ще дойде на Земята по един естествен път. Ще се преродят 7000 духове напреднали и ще оправят света.“

* * *

На лозето Учителя разговаряше с нас. Веднъж се замисли и стъга каза: „Големи страдания идат за интелигенцията“. Ние не можахме да си представим какво толкова тежко страдание може да бъде. Когато отивахме на колибата на брат Анастас Бойнов да приготвяме за събор, Учителя ни каза: „Вижте колко е чисто небето. Астралният свят е очистен вече от лошите духове. Те ще минат през земята, за да слязат долу и ще направят такива пакости, щото космите на децата ще побелеят. Ще преминете през големи страдания, но всякой ден ще ви дават по една торбичка да не ви е много тежко. „Царството Божие насила се взема.“ И който направи усилие, ще влезе вътре. Еленке, казвай на хората, че има един много по-красив живот от този, който сега живеят. Той ще дойде на Земята по един естествен път. Ще се преродят 7000 духове напреднали и ще оправят света.“

От 1906 година Учителя правеше съборите във Варна. Ние с Костадин ходихме всяко лято на варненските бани и прекарвахме заедно с Учителя. Той се хранеше при нас и заедно излизахме на морето и в околността. За пръв път ни покани на събор през 1907 година. Една вечер той

каза: „Аз излизам. Вие се молете и ако се завърна, добре ще бъде“. Ние прекарахме в мълчание и молитва и като го видяхме, че се завръща, зарадвахме се. Той продължи съборието. „Черното море, ни каза той, е врата на лошите духове.“

От 1910 година Учителя започна да прави съборите в Търново, на колибата на брат Бойнов. Един събор той откри в читалище „Надежда“ безпрепятствено и с голямо внимание изслушан. При него идваха свещениците Сталиян Кръстев и Петър Тулешков. Разясняваше им части от Евангелието и Стария завет, това, което не разбираха. Каза им да направят нов филон (дреха за богослужение) и с него да служат само по един път в църквите - „Света Богородица“ и „Свети Атанас“. От земетресението през 1913 година „Света Богородица“ се събори до основи, а от „Свети Атанас“ остана по нещо. „Това показва, им каза Учителя, че не сте готови да служите на Бога.“ Интерес към Учението се събуждаше в мнозина интелигенти търновци. Поповите помислиха, че ако народът тръгне след него, църквите ще се опразнят и техният занаят ще пострада. Затова започнаха гонение против него и измисляха всевъзможни лъжи, само за да го оклеветят. Пръв започна Юрдан Стойков от „Свети Атанас“. Заплашваше пасомите си, че ще ги отлъчи от църквата и пр.

На един събор (1922 г.) се бяха събрали от няколко места на България протосингери и свещеници да оспорват Учението на Учителя. Учителя откри събора в търновското читалище „Надежда“. Всички братя и сестри отидохме групово от колибата. Сестрите облечени в бели рокли и с бели копринени кърпи на главите, а братята с бели яки и връзки. Събрали от разните краища на България ние бяхме до 1000 души. Когато Учителя заговори, свещениците почнаха да вдигат шум. Учителя тихо и спокойно ги замоли да имат търпение да го изслушат. Това повече ги раздрази и се проявиха не като представители на църквата, а като обикновени, прости хора. Учителя ги гледаше само и стоеше тих и спокоен на мястото си. Братята и сестрите, за да заглушат виковете им, започнаха да пеят „Братство, единство ние искаме,

зовът на Любовта ние викаме...“ и др. Всичко затихна. Учителя си завърши беседата и всички слушатели доволно се разотидоха.

* * *

Учителя бе в Търново. Пожелахме всички братя и сестри да отидем се него на Преображенския манастир. Денят беше тих, приятен. Минахме през „Картала“, Беляковец. На поляната, близо до манастира, Костадин се отдели с децата да мине по една пътека, като предполагаше, че води право за манастира. Учителя му каза, че не е на прав път, да не отдели. И на мен каза: „Еленке, ти върви с нас.“ Децата поеха весело с Костадин по пътеката, като казаха, че ще стигнат преди нас.



Елена Иларионова

Ние следвахме Учителя и стигнахме преди тях. Чакахме доста време - не пристигат. Родителите на децата се обезпокоиха доста, понеже калугерите на манастира ни казаха, че пътеките до тях са опасни и от скалите може да се падне от пропастта. Всички излязохме да ги търсим, но на нашите викове никой не отговаряше. На едно място под скалите намерихме захвърлени провизиите, които носеха, а от тях нямаше следа. Помислихме, че са паднали някъде, гдето не мо-

жем да ги намерим. Тогава Учителя взе двама от братята, отдалечи се от нас, застана пред други скали и им каза: „Извикайте тука, те са там“. На виковете никой не се обаждат, а в мрачината нищо не се вижда. Един от калугерите, добър акробат, с няколко ученика от Софийската гимназия, които бяха дошли на екскурзия, тръгна на посоченото място от Учителя. Намират ги събрани накуп на това място, гдето няма изходен пункт. Да се върнат назад - невъзможно им е и да продължат също не могат. Нагоре скалите прави не могат да се качат. Костадин не дал никой да се движи и така вкупом да прекарат нощта. Калугерът осветява с фенер мястото, спуска се с въже по скалата при

тях и един по един ги изкачват по въжето горе. В манастира пристигнаха с големи овации. На сутринта дойдоха посетители с файтон. Сестра Недялкова искаше да се завърне със семейството си с този файтон. Учителя не им позволи, като им каза, че ще се

случи нещастие. Файтонът заеха други хора. Щом излязоха от манастира, конете се устремиха към една малка пропаст, оградена с тел. Хората скочиха от файтона. Конете паднаха и единият се разряза доста на тила. Тогава Учителя каза: „Още като излязохте от Търново, преследваше ви един дух, който искаше кръв. Отгоре го ограничиха с тази на коня, иначе всички щяха да нападат в пропастта“.

Из спомените на Елена Иларионова

ПОКАНА

На 16 и 17 октомври в новия братски център в София ще се проведе среща, посветена на 100 години от Първия събор на Бялото Братство, проведен във Велико Търново.

Няколко бележки относно детското вегетарианство

1. Вегетарианството и растежът на децата.

Доказано е, че децата, хранещи се с вегетарианска храна, се развиват нормално. Техният растеж протича нормално и се достига до нормален ръст. Трябва да се знае, че в днешно време, когато магазините предлагат огромно количество храни, не съществува проблемът за недохранване, а точно обратното - за прехранване. Прехранването при вегетарианския начин на хранене е много по-рядко срещано в сравнение с обикновения начин на хранене с месо. Ясен отговор на въпроса за достатъчността на вегетарианското хранене може да се намери от Американската диетична асоциация (1997-2001), която казва: „Добре балансираната лактовегетарианска и веганска храна задоволява хранителните нужди на децата и подрастващите и води до нормално израстване.“

2. Вегетарианството и необходимостта от

животински храни.

На детето е необходимо по време на кърменето майчиното мляко. За кърмачето то, разбира се, е безспорно най-добрата храна. Кърменето продължава за детето половин до една година, така че след свършване на кърменето не съществува никаква належаща нужда от консумация на мляко. Ако детето по различни причини не е кърмено, трябва да получава кърмаческа храна. Тази проблематика надхвърля размерите на този текст. Растителната храна предлага и достатъчно растителни белтъци и основни аминокиселини, които са незаменимата съставна част на храната. Преди години беше научно доказано, че при правилен състав на вегетарианската храна цялостният прием на белтъчини е оптимален. В Чехия все още битува митът, че е необходимо детето да консумира голямо количество белтъчини. Много страни не признават отдавна то-

ва твърдение. Само за сравнение: препоръчителната дневна доза белтъчини за деца от 4 до 6 години в Чехия (съгласно официална препоръка от 2002 г.) е 66 гр. Противоположно на това, в Германия, Австрия и Швейцария за децата на същата възраст дозата е 18 гр белтъчини, в Обединеното кралство е 20 гр, в САЩ - 24 гр на ден. Както се вижда, в споменатите страни препоръчаното количество на белтъчините е 1/3 от това в Чехия. Те знаят, че приемането на голямо количество белтъчини е по-скоро вредно за децата (тези белтъци са в по-голямата си част от животински произход), отколкото полезно. За вредно се смята количество над 2 гр/кг телесно тегло на ден, т.е. за тази възрастова категория вредно е количество над 36 гр на ден.

3. Децата вегетарианци и физическите им възможности.

Растителната храна съдържа голямо количество захариди, които са подходящ източник на енергия за организма. В храните от животински произход има по-голямо съдържание на белтъчини и мазнини, но тяхното изгаряне при физическо натоварване не е така изгодно. Има много атлети, тенисисти, триатлонисти, хокеисти и футболисти, които са изпитали изгодата от вегетарианското хранене при спорта, като я използват при това, за да достигнат по-добри спортни резул-



тати пред другите. И в Чехия редица спортисти - младежи, които от дълго време са вегетарианци, достигат отлични спортни резултати. Например Ян Кинта е успешен младежки представител - през 2001 г. е заел три първи места на световното първенство по мотоциклетизъм. Той и родителите му от много години са вегетарианци.

4. С какво да заместим месото в менюто си?

В преходния период към вегетарианството се препоръчва консумацията на соеви и зърнени концентрати, които създават отлична визуална и вкусова представа за месо. Полуфабрикати като соеви гранули или кубчета и соеви шницели са много хранителни и могат да заместят месото, без неговите

негативни последици за организма. Добре дозираната вегетарианска храна, състояща се от зърнени храни (жито, ръж, ориз, овес, царевича и др.), зеленчуци, плодове и бобови растения, предлага достатъчно енергия, като не е необходим някакъв специален заместител на месото. При лактовегетарианството месото частично се заменя с млечни продукти.

5. Вегетарианството и приемът на желязо.

Точното количество желязо за детето е много важно - то, както и количеството на всички останали хранителни съставки, трябва да са оптимални. При по-ниско или по-високо приемано количество могат да възникнат здравословни проблеми. При недостиг на желязо се получава анемия, а при

приемането му в по-големи количества се увеличава рискът от атеросклероза на кръвоносните съдове. Анемията от недостиг на желязо често е здравословен проблем. Среща се често както при вегетарианци, така и при невегетарианци. Децата вегетарианци не страдат от анемия по-често в сравнение с децата невегетарианци. Ако възникне проблем при детето вегетарианец, трябва да се търси причината, както и при всяко друго дете. В зависимост от причината трябва и подходящо лечение. Ако причината се търси във вегетарианската храна, може да доведе до това да не се установи истинската причина и лечението да се занемари.

Подготвено от интернет страницата на vegetarianstvo.hit.bg



Укрепете имунитета си, за да сте здрави през есента

Рязкото понижаване на температурите представлява своеобразна стресова ситуация за организма, който веднага реагира на метеорологичните промени.

През есента, с намаляване продължителността на деня и охлаждане на времето, все по-често се проявяват симптоми като апатия, безсъние, мускулна слабост, главоболие, намаляване на апетита. Зачестяват и оплакванията от болки в стомаха, белите дробове и гръдния кош. Добре известно е, че ниските температури понижават реактивността на организма, повишават податливостта към простудни и някои инфекциозни заболявания. Още по-голям е ефектът при влажен

въздух с висока скорост на движение, при които преохлаждането настъпва лесно. Тези условия обикновено водят до обострянето на хронични бронхити и дори до появата и влошаването на астматични пристъпи. Допълнително за това допринася и формирането на смога при ниски температури. Атмосферните замърсители през студентите месеци на годината остават в близък контакт с нас, а това удължава контакта на респираторните пътища с вредните газове.

Специалистите предупреждават, че най-уязвими на резките температурни промени са хора с хронични, сърдечносъдови и мозъчносъдови заболявания.

Рязкото преминаване от топло към студено причинява стесняване на кръвоносните съдове и най-вече на артериите. Това е и причината при понижаване на температурите да се отчита увеличаване на случаите на инфаркти и на исхемични инсулти, причинени от недостатъчното кръвоснабдяване на тъканите.

Резките промени в атмосферното налягане често водят до появата на оплаквания сред почувствителни хора. Обикновено това са болки в ставите и главоболие при понижаване на неговите стойности. Някои хора могат дори да предвидят промени във времето в зависимост от появата на подобни симптоми. За сега няма категорични

данни относно причинно-следствената връзка между времето и ставните оплаквания, но най-голямо значение се отдава на зависимостта на вътреставното налягане или на вътреставните рецептори от атмосферното налягане. Мигрената отдавна се асоциира с промените в метеорологичните условия. От години се работи по изясняване на патогенезата и на връзката ѝ с промените във времето, но засега липсват достатъчно ясни научно обосновани доказателства. Въпреки това тази зависимост винаги се отчита при появата на оплакванията на заболяването.

Ниските температури на околната среда причиняват биохимични

промени в кръвта. Наблюдава се повишаване на стойностите на холестерола и фибриногена, който представлява серумен белтък и има основно значение за кръвосъсирването. Биохимичните изменения на кръвта водят и до промяна във вискозитета ѝ - тя се „сгъстява“ и по-лесно могат да се образуват тромби, които пък да предизвикат исхемични инсулти.

Особено чувствителни към резките температурни амплитуди са хората с хронични заболявания и възрастните, при които има изменения в циркулацията на кръвоносната система.

Негативно върху здравословното състояние през есента се отразява и неправилно-

то хранене - ограничената консумация на плодове и зеленчуци и повишената консумация на сол. Специалистите напомнят, че есента е най-неподходящият период за спазване на диети и ограничаващи хранителни режими. Гладът и недостатъчното количество на витамини и минерали, приети с храната, значително отслабват имунната система и ни правят податливи на инфекции и вируси. Освен при недостатъчно количество храна, имунитетът може да се понижи и при завишена консумация на мазнини и пушени меса. Приемът на мазнини трябва да се ограничи до 30 грама на ден.

Подготвено от Християна Йорданова

Всеки ден е едно малко чудо

ПРЕДИ



В братския сайт Порталът към съзнателен живот приятелите "удариха последен звънец" и в последните няколко дни пристигна свежо подкрепление. Тридесетина души се включиха с доста ентузиазъм и пресни сили. Работеше се от 9 сутринта до 9 вечерта, а на 21-ви бригадата приключи малко преди полунощ.



На помощ дойдоха свежи сили



Цялостното градинско оформление, цветя, храсти и трева бяха подарени за Братския дом.



Овенчаване

СЛЕД



От пловдивското братство пристигнаха първите подаръци за столовата.



На другия ден не ни се вярваше! Къщата светеше, дворът беше пълен с цветя, а вместо скели имаше балони.

от стр. 1

На 3-ти август последният етаж беше изцяло готов и прие първите гости - групата с Миша Левин от Москва, а на първия съборен ден от Слънчевата нова година потече първата гореща вода от новия слънчев колектор (също дарение). Искане ми се да споделя една интересна опитност. Получихме много хубави тъкани за пердетата и завеси, трябваше само да се ушийт, но не можехме да намерим шивач. Разпитвахме след Паневритмия, пускахме съобщения в братските сайтове, обаждахме се на различни хора, но не се появи никой. Една сутрин решихме да помолим някой от невидимите помощници и отпразнихме мисълта си към сестра Елена Андреева, която е шиела пелерините и палатките за Рила. На следващия ден беше неделя и имаше голяма

бригада. Като отивахме към къщата, пред портата вече чакаше една сестра, която с широка усмивка ни каза: „Аз съм за пердетата“, два часа покъсно в стаята, в която подреждаме книгите и архива влезе втора сестра да попита дали сме намерили кой да уши пердетата, на обяд имахме среща с друга сестра, която искаше да види за какво става въпрос и ако може да се заеме с щорите, които са малко по-сложни, а вечерта получихме четвъртото предложение за помощ за шиенето. „Чукайте и ще ви се отвори, искайте и ще ви се даде.“

На къщата постоянно работят 10-12 братя. Всеки ден се храним заедно, всеки ден някоя сестра готви и всеки ден някоя пазарува продукти. Всеки ден е едно малко чудо! Благодарим!!!

Галина Герасимова

Нови книги

"МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН" - 2010 - 2011 Г. -

извадки от лекции и беседи на Учителя Петър Дънов; слънчевите изгреви по дати и часове; новолуния и пълнолуния по дати.

Цена 3.00 лв.



"ЕПИСТОЛАРНИ ДИАЛОЗИ" -

писма от Учителя до Пеню Киров и от Пеню Киров до Учителя. Биографии на първите ученици - Пеню Киров, Георги Миркович и Тодор Стоименов.

Цена 14.00 лв.

"ЛЪЧИ НА ЖИВОТА" -

автор Петър Дънов. Томът съдържа беседи от Учителя, държани през лятото на 1937 и на 1938 г.

Цена 14.00 лв.



Учителя Петър Дънов
СИЛА И ЖИВОТ
том 4

"СИЛА И ЖИВОТ",
ТОМ IV -

автор Петър Дънов. Седемтомна, поредица, в която за първи път е представена пълна хронология на неделните проповеди на Учителя.

Цена 19.00 лв.

Организация и координация: Ивелина ЕЛМАЗОВА
Редактор: Спаска МИХОВСКА
За контакти: 066/854298, 0888228720, 0897847645;
5300, Габрово, ул. „Прохлада“ 11
e-mail: bratski_jivot@mail.bg

цена: 0,50 лв.