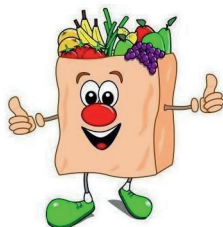


ВЛАДИМИР ИЛЬЧЕВ



Вольная Азбука

Радости Естества

Ярославль,
2015 г.

ББК 60
И-46
УДК 088

Ильичев В. Ю.

И-46 Вольная Азбука: Радости Естества / автор-составитель В. Ю. Ильичев. - Ярославль, 2015. - 42 с.

ББК 60
© В.Ю. Ильичев, 2015



А – АВТОДИДАКТИКА

«Отец был в штатском. Он был весел, оживлён. Расспрашивал меня о моих училищных делах, поминутно смеялся и говорил мне:

— Ничего... Ничего... плюнь на всё. Время-то, брат, какое подходит, чувствуешь?

Я сказал ему, что чувствую, как при первом же замечании меня вышибут из школы.

— Ну и вышибут, — хладнокровно заявил он, — велика важность! Было бы желание да голова, тогда и без школы дураком не останешься».

Аркадий Гайдар, «Школа» [3].

Автодидактика — (от греч. autos сам, и didasko учу) – самообучение [14].



Б – БОГ

Когда мне приходится общаться с людьми, полагающими, что Бога (Создателя, Высшей Силы) нет - я напоминаю: «Вы тщетно пытаетесь изобрести вечный двигатель. А Его планета крутится миллиардами лет».

Бог - верховное существо, управляющее миром [11].



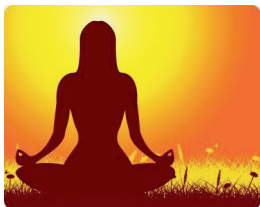
В – ВОЛЯ

«Моя земля! Мой дом! Моя голова!
Воля ветра в груди!
Мои слова! Любовь! Да рокот гитар -
Всё, что нужно в пути!

Я знаю сам, зачем иду по земле!
С кем мне легче дышать!
Кому служить! С кем жить! Кого не любить!
А кого уважать!»

Константин Кинчев, «По барабану» [7].

- Воля: 1. Способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели;
2. Сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь [11].

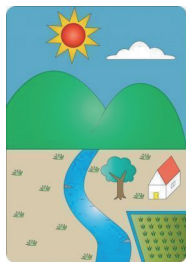


Г – ГАРМОНИЯ

«Природа является идеальным балансом в нашем мире, и если ты находишься с ней в гармонии, бережешь её, то она обязательно подскажет тебе дорогу к счастью».

Илья Дружинин

Гармония – согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь [11].



Д – ДОСТАТОК

Буква «Д» могла бы олицетвориться в этой брошюре словом «деньги», так как деньги – «важный элемент жизни общества». Но деньги – всего лишь ровно нарезанная цветная бумага (или штампованные металлические кружочки), и по уровню ценности они даже рядом не стоят с чистой водой, свежим воздухом и простейшей природной пищей. Более того, деньги – очевидное зло, ради которого люди лишают себя и воды, и воздуха, и нормальной пищи; поэтому олицетворяет букву «Д» в этой брошюре другое слово: достаток. Свежий (деревенский) воздух, природный источник чистой воды, скромное жилище из натурального материала и участок земли для выращивания полезной здоровой пищи – это и есть достаток. Если добавлены разум и духовная самодостаточность человека, то речь идёт о настоящем богатстве, в достижении которого деньги (особенно на первых этапах) могут присутствовать как одно из второстепенных средств, но не более того. Деньги как самоцель, как вожденный предмет накопления, как ложный показатель достатка – это кем-то «нарезанный» и «наштампованный» культ, а свободная душа чужим культам не служит.

«Богат не тот, у кого много, а тот, кому хватает».

Михаил Задорнов



Е – ЕСТЕСТВО

«Настоящее золото – солнечный свет,
изумрудна, янтарна – листва...
На Земле ничего драгоценнее нет
так идущего ей естества».

«Настоящей» [6].

Естество: 1. Самая сущность, природное свойство (книжн.); 2. То же, что природа [11].



Ё – ЁЛКА

Очень показательное неразумное отношение людей к природе – в праздники Нового года и Рождества. Ради нескольких дней эстетического удовольствия, по привычке, по сомнительной традиции – вырубаются многие миллионы елей, а также сосен. Это недопустимо. Праздник не должен омрачаться уничтожением и без того нарушенного людьми леса. А «ёлку», если хочется, можно и своими руками сделать, хоть во дворе – из снега, хоть в доме – из любого подручного материала. Своими руками – добрее, интереснее, праздничнее!

Ёлка – украшенная ель в праздник Нового года (или Рождества) [11].



3 – ЗДОРОВЬЕ

«Питание, дыхание, движение» - правило здоровой жизни от олимпийского чемпиона Алексея Воеводы. Он не пьёт спиртное, не курит, тренируется. И применяет на практике «Теорию адекватного питания и трофологию» академика А. М. Уголева (предпочитает питаться необработанной природной пищей; а день начинается с двух стаканов чистой воды). А. М. Уголев установил, что человек не относится ни к травоядным, ни плотоядным: он — плодоядный, то есть, видовым, наиболее подходящим питанием для человека являются ягоды, фрукты, овощи, семена, травы, орехи, злаки и корни [17].

Кстати. Ещё до работ А. М. Уголева, швейцарский врач Бихер-Беннер предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по теплотворной способности их горения, а по их способности аккумулировать жизненную энергию, называемую на Востоке праной, то есть, по их энергоёмкости; таким образом, он разделил продукты питания на три группы.

«К первой, наиболее ценной, он отнёс продукты, употребляемые в естественном виде. Это — фрукты, ягоды и плоды кустарников, корни, салаты, орехи, сладкий миндаль, зёрна злаков, каштаны; из продуктов животного происхождения — только парное молоко и сырые яйца.

Во вторую группу, характеризующуюся умеренным ослаблением энергии, он включил овощи, клубни растений (картофель и др.), варёные зёрна злаков, хлеб и мучные изделия, варёные плоды деревьев и кустарников; из продуктов животного происхождения – кипячёное молоко, свежеприготовленный сыр, масло, варёные яйца.

В третью группу вошли продукты с сильным ослаблением энергии, вызванным омертвлением, нагреванием, или тем и другим одновременно: грибы, как неспособные самостоятельно накапливать солнечную энергию и существующие за счёт готовой энергии других организмов, сыры длительной выдержки, сырое, варёное или жареное мясо, рыба, птица, копчёные и солёные мясные продукты, дичь» [18].

Правила «питание, дыхание, движение» легче придерживаться в деревне, где чище воздух и есть возможность выращивать естественную пищу (в сравнении с городским промышленно-автомобильным смогом и некачественным магазинным продовольствием).

Здоровье: 1. Правильная, нормальная деятельность организма; 2. То или иное состояние организма [11].



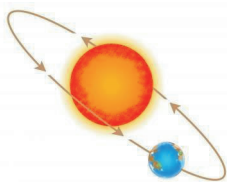
И - ИСКУССТВО

«Прямая обязанность художника - показывать, а не доказывать»

Александр Блок [1].

Настоящие произведения искусства ценны не только своими техническими качествами, близкими к совершенству, но и отражением истории, которое, в отличие от учебников, не нуждается ни в каком «официальном одобрении», а потому наиболее объективно. В этом смысле, подлинное искусство не может быть заказным, оно есть результат спонтанного и вдохновенного труда. А подлинность искусства любой человек начинает интуитивно чувствовать, когда его душа достаточно очищена от наносной суеты и освобождена от сиюминутных внешних влияний.

Искусство: 1. Творческое отражение, воспроизведение действительности в художественных образах; 2. Умение, мастерство, знание дела [11].

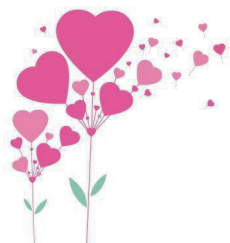


К – КОСМОС

Космос безграничен. Нет никаких сомнений, что на космических просторах есть жизнь и кроме человеческой, но задача людей – не дискутировать на эту тему, а придти к общему осознанию, что Земля – часть сложно устроенного космического сегмента, и нарушение природного баланса Земли (бездумное «освоение» ресурсов, якобы прогрессивное наращивание этого «освоения», а по сути – разграбление и уничтожение) – имеет призрачно значимые экономические выгоды, но несёт реальную угрозу самой жизни в данном сегменте космоса.

«Наши предки в XVIII веке в эпоху индустриализации общества начали загрязнять окружающую среду, при этом не понимая и не зная последствий своих деяний. Наше поколение отличается тем, что благодаря техническому прогрессу и развитию науки мы, нанося вред окружающей среде, прекрасно его осознаём. Именно осознание последствий и даёт основания говорить о моральной ответственности нашего поколения. Именно поэтому я говорю, что мы должны оставить нашу планету в состоянии лучше, чем мы её получили».

Жан-Касьен Билье [12].



Л – ЛЮБОВЬ

«А жизнь - только слово.
Есть лишь любовь и есть смерть.
Эй, а кто будет петь, если все будут спать?
Смерть стоит того, чтобы жить.
А любовь стоит того, чтобы ждать».

Виктор Цой, «Легенда» [16].

«Кто любит, тот любим,
Кто светел, тот и свят...»

Анри Волхонский

Любовь – чувство самоотверженной сердечной привязанности [11].



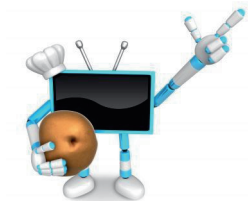
М – МОЛИТВА

«Эксперты лаборатории нейро- и психофизиологии Санкт-Петербургского психоневрологического научно-исследовательского института им. Бехтерева открыли особое состояние сознания – «молитвенное бодрствование»... «С точки зрения нейрофизиологии молящиеся люди как бы впадают в детство», - отмечает руководитель лаборатории профессор Валерий Слезин. По его мнению, во время молитвы разрушаются патологические связи между нейронами мозга, потому что человек перестает думать о болезни, и иногда это приводит к полному выздоровлению смертельно больных людей. «Только верить и молиться надо по-настоящему, истово, от сердца, иначе лечебного эффекта не будет», - считает профессор» [13].

Молитвы – о жизни, о здоровье родных и близких, о своём здоровье, о планете, о мире - очень действенны. Это рано или поздно познаёт и чувствует каждый искренне молящийся человек. Молитва нужна каждый день – не на формальном, но на природно-духовном уровне. Она может быть канонической или сформулированной самостоятельно (если человек не

принадлежит ни к одной религиозной общности), главное - чтобы все слова, обращённые к Высшей Силе, были осмысленно и всецело приобщены к состоянию «молитвенного бодрствования».

Молитва — важная часть духовной жизни, обращение человека к Богу, проявление общественной и частной религиозной жизни в словесной либо мысленной форме; подразделяется на славословия, прошения и благодарения [9].



Н – НАУКА

«Если представить себе, что действия человека становятся всё более громадными, причём перспектива – без ограничений, времени у Вселенной впереди полно, – то какое действие можно вообразить себе как самое громадное, предельное, максимальное? Что есть такого, больше чего уже быть не может? Правильно, товарищи. Это переделать всю Вселенную. В идеале – создать Вселенную! Равнобожий поступок. Или – уничтожить Вселенную! По абсолютной величине это одно и то же... Объективная конечная цель человечества – уничтожение нашей Вселенной и одновременно и тем самым создание Новой Вселенной».

Михаил Веллер, «Б. Вавилонская» [2].

Небольшое наблюдение по состоянию на 2015 год: «достижений» науки всё больше, а экологический кризис на планете всё очевиднее. На «благо» индустрии комфорта загрязняются воздух, вода, почва, а вот новый воздух, новая вода, новая почва (по аналогии с веллеровской мыслью) – почему-то не создаются. Вопросы: «Создаст ли человек Новую Вселенную, когда уничтожит эту?» и «Нужны ли нам новые открытия?»

Наука: 1. Система знаний о закономерностях развития природы, общества и мышления, а также отдельная отрасль таких знаний; 2. То, что поучает, даёт опыт, урок [11].

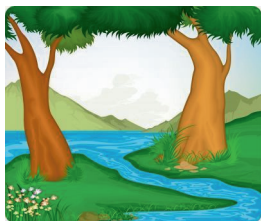


О – ОБЪЕКТИВНОСТЬ

Объективность – лучший друг человека в обосновании жизненных позиций.

Пример. В интернете нередко можно встретить информацию о племени долгожителей-хунзакутов, средняя продолжительность жизни которых якобы составляет 120 лет, и при этом они не питаются мясом – что и представляет информационный интерес для вегетарианцев и веганов; объективно же, ознакомившись с первоисточниками, а также материалами по «разоблачению мифа», следует признать: хунзакуты - народ, живущий в малоплодородной местности и употребляющий мясо лишь на протяжении двух недель в году, однако средняя продолжительность их жизни находится между 60 и 70 годами, что практически не отличается от российского показателя (на 2015 год). В этом примере объективные данные – более ценны для обоснования возможности жизни без мяса, чем приукрашенные сведения.

Объективность - свойства предмета сами по себе, независимо от того, как они представляются наблюдателю [14].



П – ПРИРОДА

«Природа – это самое совершенное на Земле искусство. Замысел высшего порядка, высшего разума. Творчество Бога. От «рифмованной» симметричности лепестков ромашки до «вольных стихов» ветра, снегопада, разлива реки...»

«Озарения совершенным»,
предисл. к книге «Инсайт... Времена года» [8].

Человек – один из биологических видов, разумная часть природы, но не её «царь» - в том смысле, что никто и никогда не давал человеку прав на беспредельную эксплуатацию и, тем более, уничтожение других живых созданий, равно как и ресурсов планеты Земля.

Ужасающие масштабы эксплуатации и уничтожения животных показаны в документальном фильме «Земляне» (режиссёр Ш. Монсон, 2005).

В силу своей нелогичности – например, мясная промышленность негативнейшим образом сказывается на экологической обстановке планеты.

«Основными экологическими проблемами, связанными с продуктами животного происхождения, являются загрязнение окружающей среды и использования таких ресурсов, как ископаемое топливо, вода и земля. Согласно инициативе Организации Объединённых Наций

за 2006 год, животноводство является одним из крупнейших вкладчиков в ухудшение состояния окружающей среды во всем мире, и современные методы выращивания животных в пищу способствуют массовой вырубке лесов, загрязнению воздуха и воды, деградации земель, потере верхнего слоя почвы, изменению климата, чрезмерному использованию ресурсов, включая нефть и воду, и утрате биоразнообразия. Инициатива пришла к выводу, что «сектор животноводства — один из двух-трёх наиболее существенных «вкладчиков» в наиболее серьёзные экологические проблемы, во всех масштабах, от местного до глобального». В 2006 году по оценкам ФАО, мясная промышленность является причиной 18 % всех выбросов парниковых газов. Этот показатель был пересмотрен в 2009 году двумя учёными Worldwatch Institute, и оценивается в 51 % минимум» [20].

Человек будущего (если он хочет будущего) — не поработитель природы, а её друг, защитник и ученик. Практически в любой сфере планета может дать логичные жизненные ответы на вопросы и запросы человека, что позволит не слепо уничтожать ресурсы, а разумно «использовать гений природы» (как это декларирует Майкл Полин в архитектуре, размышляя о максимальной отдаче от ресурсов, о замкнутых циклах и об использовании солнечной энергии).

Природа — всё существующее во вселенной, органический и неорганический мир [11].



Р – РАЗВИТИЕ

«Кто верит в путь инноваций,
Тот вряд ли верит в любовь»

Константин Кинчев, «Мир»

Многие современные люди сходятся в том, что человечеству давно не нужны новые научно-технические открытия. Вероятно, следует искать золотую середину между «диким» прошлым и «супер-цивилизованным» будущим. Неприемлем полный уход в развитии назад, как неприемлема и неуёмная жажда прогресса. Биологический пример: во время бури преимущественно гибнут птицы с длинными и короткими крыльями, тогда как птицы со средним размером крыльев чаще выживают.

Каждый человек и общество в целом – на данный момент нуждаются в природно-духовном развитии, в осознании единения с природой как единственно важной для жизни системой. Но явно нет нужды в серийных технических «гаджетах».

Развитие – процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния, к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему [11].



С – СРЕДСТВА

И повторяюсь: практически в любой сфере планета Земля может дать совершенные ответы на вопросы и запросы человека. Точно так же она (пока ещё) даёт все необходимые средства к существованию. В интернете имеются видео-блоги людей, подтверждающих это на личных примерах. Один из таких людей – Григорий Соколов, который доходчиво объясняет, как в «дикой» природе можно обойтись без «благ цивилизации»: это нахождение полезной пищи в природе (рогоз и др.), добывание огня разными способами (ледяная линза и др.), строительство укрытий в лесу в разное время года (летний шалаш, зимнее иглу) и т. д.

Даже не покидая города – можно делать минимальный, но ценный выбор в пользу природы. А значит – и своего здоровья, ведь человек – часть природы. Ежедневно люди пользуются навязанными рекламой химическими «средствами для мытья посуды», «средствами для стирки», «средствами для уборки» - иногда и не подозревая, какой невыносимый вред наносят природе и себе. Можно задуматься и представить, сколько химикатов сливается в землю и воду одним городским домом... улицей... районом... всем городом... Каждый день, каждый час! А перед тем, как отправить очередную порцию яда в землю и воду – «цивилизованный» человек подрывает этими «средствами» своё здоровье: поверхностно-активные

вещества, хлор, формальдегид, фенолы и крезолы, нефтяные дистилляты, нитробензол – так или иначе негативно влияют на организм.

Зачем же это допускать? Ведь есть более оптимальные (и, кстати, более доступные) средства для решения бытовых задач.

«Для мытья даже очень грязной и жирной посуды идеально подходит сухая горчица. Её можно использовать как в сухом виде, так и разводя водой до кашицеобразного состояния. Кому как удобно. Горчица прекрасно удаляет грязь, заодно дезинфицирует отмываемый предмет. Очень важно, что, в отличие от «химии», она не наносит вреда коже ваших рук, а наоборот, оказывает очень хорошее действие, укрепляет ногтевые пластины пальцев...

Натираете на тёрке детское или хозяйственное мыло, добавляете немного пищевой соды, несколько капель лимонного сока и можете на свой вкус для аромата добавить натуральное масло, моя дочь к примеру использует лавандовое. Всё, стиральный порошок готов».

Алёна Стерлигова [15].

Средство – приём, способ действия для достижения чего-нибудь [11].



Т – ТВОРЧЕСТВО

«Творчество мне представляется единым процессом, в котором музыка, литература, рисование чередуются, подобно школьным урокам, а в самом процессе чередования есть осмысленность и целостность. Надо сказать, творчество для меня – способ выживания. Я очень болезненно воспринимаю атмосферу, где его нет, меня все время тянет в атмосферу возвышенности, это стремление и приводит к занятиям музыкой, литературой и рисованием».

Вячеслав Бутусов [19].

Творчество – создание новых по замыслу культурных материальных ценностей [11].



У – УДОВОЛЬСТВИЕ

«Что общего между газировкой и красным мясом, сметаной и шоколадом, мюсли и молоком, гамбургерами и сыром? В них полно сахара или жира. В наши дни такая пища для многих — основа рациона. И все делают вид, что ничего страшного тут нет. Так же считают многие врачи и диетологи. А у нас нет времени подумать, что мы едим, и мы верим рекламе...

Зависимость от высококалорийной пищи сродни наркотической. Те, кто пробовал отказаться от жирных и сладких продуктов одновременно, знают, как это тяжело. Идея о наркотическом воздействии продуктов высказана учеными примерно 20 лет назад. Все, что вы съедаете, оказывается в крови. А организму нужно, чтобы все ее показатели оставались неизменными. Сложнее всего усвоить переработанную пищу. Кровь переполняется солью, сахаром и жирами. Мозг почти не чувствует разницы между такой едой и наркотиками. Задействуются одни цепочки нейронов, ведущие к ответственным за удовольствие зонам мозга. Они вознаграждают нас хорошим самочувствием за то, что мы сделали что-то полезное для организма. Или то, что мозг по ошибке счел полезным...

Главная задача пищевых компаний — заставить нас покупать их продукты. Но они потакают нашим дурным привычкам, добавляя все больше сахара, жира и соли. И мы становимся зависимыми с детства».

Виктор Тимофеев,
предисл. к книге «Соль, сахар и жир» [10].

Похожим образом искусственно конструируются и духовные влияния на людей: что любить, что ценить, как себя вести, к чему стремиться; для этого активно используются средства массовой информации – телевидение, газеты и журналы, интернет-ресурсы. Свободная душа чужим культам не служит - и чужим бизнес-планам соответствовать не обязана. Соль, сахар и жир могут входить в рацион, но в ограниченных количествах, ни в коем случае не становясь увеличивающимися «наркотическими дозами» от ушлых и равнодушных торгашей. Так же и образ жизни, выбор повседневных и общих ценностей – выбор самого человека, а не кого-то ещё.

Настоящее удовольствие можно получить от природы (насыщаясь духовно и физически), произведений искусства, собственного творчества и других проявлений добра - в том числе, в человеческих отношениях.

Удовольствие – чувство радости от приятных ощущений [11].



Ф – ФАКТЫ

«Нам следовало бы стремиться познавать факты, а не мнения, и напротив, находить место этим фактам в системе наших мнений».

Георг Кристоф Лихтенберг

Факт – действительное, вполне реальное событие, явление; то, что действительно произошло [11].



Х – ХЛЕБ

В современных магазинах нет хлеба – там предлагают хлебозаменители сомнительного состава и способа приготовления.

Но хлеб можно печь самостоятельно. Например, на яблочной закваске.

Ингредиенты на 12 порций:

Для закваски: яблоки, 4 шт.; вода (тёплая); мука, 200 г

Для хлеба: закваска, 1 стакан; вода, 1 стакан; соль, 1 ч. ложка; сахар, 1 ст. ложка; мука 0.8-0.9 кг

Приготовление:

Яблоки нарезать крупными кубиками (не очищая), наполнить стеклянную посуду (или банку) и залить тёплой кипячёной водой (0.5 л). Можно добавить 1 чайную ложку сахара. Банку закрыть крышкой и поставить в тёплое место (на 5-7 дней, изредка перемешивая и контролируя запах, который должен быть яблочным с лёгкой кислинкой, а не «скисшим»).

Вариант: оставить в тёплом месте на 3-4 часа, затем перелить в глиняный горшок с крышкой (металл для процесса советуют не использовать, даже ложку надо брать деревянную) и поставить в разогретую до максимума (но выключенную!) духовку на ночь.

Утром жидкость будет мутноватая, с выраженным запахом яблок. Её надо отлить, яблоки выбросить; добавить немного муки, чтобы развести закваску до состояния «густой сметаны». Опять поставить закваску в тёплую выключенную духовку, примерно на 2-3 часа. На поверхности образуются маленькие пузырьки, необходимо хорошо размешать закваску (деревянной ложкой) и добавить в неё 100 г муки и 100 г тёплой воды (пойдёт «активирование»); снова поставить всё это в духовку (на 2-3 часа). Желательно «активировать» закваску 3-4 раза, но можно и один раз. Закваска готова, её можно хранить в холодильнике и перед использованием «активировать» (100 г муки, 100 г тёплой воды - и поместить в тёплое место).

Для хлеба смешивается стакан закваски со стаканом тёплой воды, солью, сахаром и мукой. Замешивается «колобок», который ставится в тёплое место для «подрастания» (дабы увеличился вдвое) еще раз хорошо вымешивается, формируется хлебец, помещаемый в смазанную маслом форму и "забываемый" на 20 мин, чтобы немного «подошёл». Сверху хлебец надо смазать прочной чайной заваркой, сделать надрезы, припорошить мукой и поместить в духовку. Хлеб будет готов за 30 мин. (при 180°).

Приятного аппетита!

Хлеб – пищевой продукт, выпекаемый из муки [11].



Ц – ЦЕННОСТИ

Человек делает 15—17 вдохов-выдохов в минуту. Он не может обойтись без воздуха. Поэтому чистый воздух – реальная ценность.

Несколько раз в день человек хочет (и должен) пить. Поэтому чистая вода – реальная ценность.

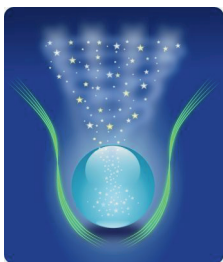
Человек нуждается в пище. Лучшая пища – натуральная, природная (свежие фрукты, овощи, орехи, злаки, ягоды). Поэтому земля для возделывания натуральной пищи, а также природные источники (лес, луг) – реальные ценности.

Иное (материальное) ценностью не является: ни деньги, ни драгоценности, ни «бренды», ни «гаджеты» - не играют никакой биологической роли, биологически – на 100% незначимы.

Разумный человек – в жизни руководствуется реальными ценностями, а не тем, что кому-то выгодно.

Абсолютно оправданна борьба с деструктивными (прямо или косвенно уничтожающими природу) псевдоценностями – начиная с их осознанного отрицания и максимально возможного игнорирования.

Ценность: 1. Цена, стоимость; 2. Важность, значение [11].



Ч – ЧУДЕСА

«С нами солнце и луна, шум дождя и тишина,
Под ногами мать-Земля, ночью песни у огня,
Через горы, через лес мы дошли в страну чудес.
Пьяный ветер в облаках, пыль дорог на сапогах,
То ли радость, то ли страх, мёд свободы на губах,
Шум дождя и тишина.
Ты слышишь - кончилась война,
Ты слышишь - кончилась война.
Ты слышишь, ты слышишь?»

Сергей Галанин, «Страна чудес» [4].

Мир – большое чудо. И он полон составляющими его чудесами (стоит только понаблюдать пристальнее за природой). Но их нужно учиться видеть и ценить. Человек, живущий любовью, добром, творчеством, разумом – непременно одарён в жизни чудесами, начиная с того, что видит в обычных, казалось бы предметах и явлениях больше, чем тот, кто к содержанию и течению жизни равнодушен, либо «занят» бессмысленной суетой, сугубо материальными размышлениями, накоплением псевдоценностей и т. д.

Чудо – нечто поразительное, выдающееся, удивляющее своей необычностью [11].

Ш – ШАБЛОНЫ

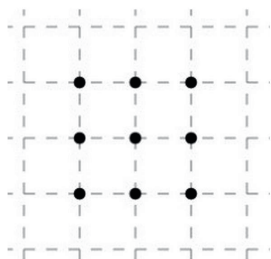
«Мы – люди – очень сложные психобиологические конструкции, к нам нужно относиться с пониманием и восприятием. Мы все разные. Каждый человек – Вселенная».

Вадим Самойлов

Общество потребления ориентировано на то, чтобы человек мыслил шаблонно, «как все», и тем самым делал вклад в совокупный доход производителей товаров и услуг – независимо от того, полезны или вредны для человека эти товары и услуги, нужны они ему или нет.

Человек, НЕ обязан мыслить шаблонно, потому что свободен в любом выборе и с рождения имеет задатки творческого мышления.

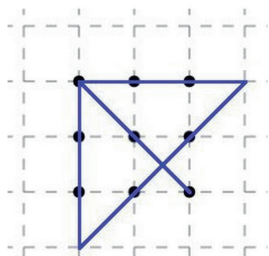
Рассмотрим условие задачи: имеется 9 точек, расположенных так, как показано на рисунке.



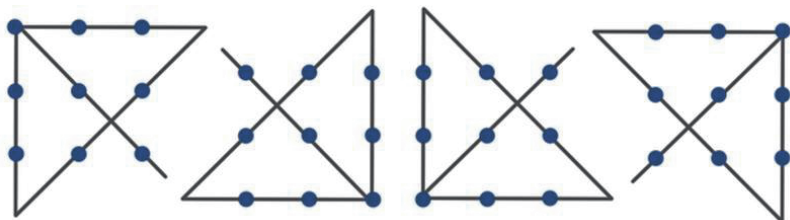
Нужно соединить эти 9 точек 4-мя прямыми линиями, не отрывая карандаша (ручки) от поверхности листа на котором эти 9 точек нарисованы.

То есть: линии должны проходить через все 9 точек; следующая линия начинается в точке, где закончилась предыдущая; линии строго прямые.

Основная «сложность» задачи в том, что большинство людей мыслят шаблонно и добавляют стереотипное ограничение (которого нет в условиях задачи) – не выходить за пределы поля с точками. Если подобным образом себя не ограничивать, то решение задачи может выглядеть следующим образом:

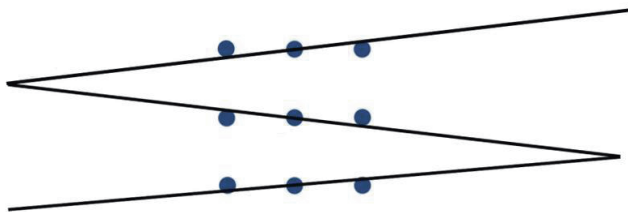


Этот способ не единственный, начинать можно от любого угла и двигаться одним из двух направлений:



Можно рассмотреть интересные варианты решения подобных задач. Например, придя к мысли, что никто не уточняет, что в задачах должны применяться стандартные условия геометрии (о бесконечной малости точек и бесконечной тонкости линий). Если линия настолько широкая, что может сразу пересекать несколько точек по своей ширине, то реально соединить даже ею одной все 9 точек.

Кроме того, если сами точки-кружки достаточно большие, то можно их соединить 3-мя линиями вот так:



Источник: 4brain.ru [22].

Шаблон - общеизвестный, избитый образец, трафарет, которому слепо подражают [11].



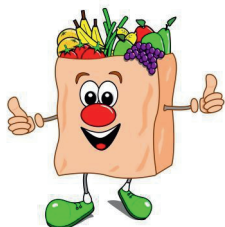
Щ - ЩЁКОТ

«Остановись на бегу, чтобы увидеть, как распускается ветка сакуры».

Конфуций

И точно так же - стоит того, чтобы остановиться на бегу – щёкот (пение) соловья. Это одно из маленьких чудес природы, искренне проникаясь которым – можно отдыхать, исцеляться, заряжаться энергией.

Щёкот – пение соловья (а также некоторых других птиц) [11].



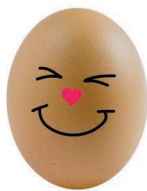
Э – ЭНЗИМЫ

«Наша современная пища – это блюда, приготовленные в микроволновой печи; продукты, содержащие консерванты и пищевые красители; мясо, рыба, фрукты и овощи, которые подвергались замораживанию. Кроме того, процессы производства и переработки пшеницы, риса и других зерновых культур значительно истощают их нутриентный, витаминный и минеральный состав и практически сводят к нулю их ферментный потенциал. А эволюционно сложилось, что лучший путь пополнения «ферментного запаса» включает в себя потребление свежих фруктов, овощей и зерновых культур в нашем ежедневном питании...

Большое преимущество растительных ферментов в том, что они могут заняться предварительным перевариванием пищи в желудке на 60 минут и более, прежде чем пища вообще попадет в тонкую кишку, где она может быть усвоена. К тому времени, когда дело дойдет до переваривания в тонком кишечнике, даже если он поврежден, предварительно ферментированная пища с меньшей вероятностью вызовет негативные реакции.

И гораздо большая вероятность того, питательные вещества будут усвоены в кишечнике и использованы для питания организма!» [5].

Энзимы (ферменты) — вещества белкового характера. В организме растений энзимы являются органическими катализаторами, попросту говоря - инициаторами и ускорителями различных химических превращений, которые действуют значительно активнее, чем неорганические катализаторы [5].



Ю – ЮМОР

«Когда смеёшься над людьми, на них не сердишься. Юмор учит терпимости, и юморист - когда с улыбкой, а когда и со вздохом - скорее пожмёт плечами, чем осудит».

Сомерсет Моэм

Юмор: 1. Беззлобно-насмешливое отношение к чему-нибудь; 2. В искусстве: изображение чего-нибудь в смешном, комическом виде [11].



Я – Я

«Слышу голос из прекрасного далёка,
Он зовёт меня в чудесные края,
Слышу голос, голос спрашивает строго:
А сегодня что для завтра сделал я?»

Юрий Энтин, «Прекрасное далёко» [21].

Я: 1. Служит для обозначения говорящим самого себя; 2. Употребляется для обозначения себя самого как личности [11].

СОДЕРЖАНИЕ

А – АВТОДИДАКТИКА.....	3
Б – БОГ.....	4
В – ВОЛЯ.....	5
Г – ГАРМОНИЯ.....	6
Д – ДОСТАТОК.....	7
Е – ЕСТЕСТВО.....	8
Ё – ЁЛКА.....	9
Ж – ЖИЗНЬ.....	10
З – ЗДОРОВЬЕ.....	11
И - ИСКУССТВО	13
К – КОСМОС.....	14
Л – ЛЮБОВЬ.....	15
М – МОЛИТВА.....	16
Н – НАУКА.....	18
О – ОБЪЕКТИВНОСТЬ.....	19
П – ПРИРОДА.....	20
Р – РАЗВИТИЕ.....	22
С – СРЕДСТВА.....	23
Т – ТВОРЧЕСТВО.....	25
У – УДОВОЛЬСТВИЕ.....	26
Ф – ФАКТЫ.....	28
Х – ХЛЕБ.....	29
Ц – ЦЕННОСТИ.....	31
Ч – ЧУДЕСА.....	32
Ш – ШАБЛОНЫ.....	33
Щ - ЩЁКОТ.....	36
Э – ЭНЗИМЫ.....	37
Ю – ЮМОР.....	39
Я – Я.....	40

ВОЛЬНАЯ АЗБУКА: РАДОСТИ ЕСТЕСТВА



Автор-составитель:
Владимир Юрьевич Ильичев

Верстка и оформление: В. Ю. Ильичев
Использованы материалы www.freedigitalphotos.net
под авторством:

Stuart Miles, digitalart, holohololand, AKARAKINGDOMS, njaj,
nuchylee, surfing internet, supakitmod, iosphere, Mister GC, mapichai,
Feelart, Boians Cho Joo Young, hywards, artur84, Suwit Ritjaroon,
vectorolie, hinnamsaisuy, bandrat, cooldesign, happykanppy,
rakratchada torsap, Sicha Pongjivanich

Подписано в печать 20.06.2015

Формат 60х90 1/16. Бумага офсетная.
Печать оперативная. Гарнитура Arial Regular
Тираж неограниченный.
Отпечатано с готового оригинал-макета
Для писем: vla-ilichev@mail.ru

ББК 60
И-46
УДК 088