

„Rodowa Posiadłość w Zachodniopomorskiem”

Drogi Czytelniku,

Gazetka ta powstała w porozumieniu z Nieformalnym Zachodniopomorskim Zrzeszeniem Przedsiębiorców z Czystymi Zamierzeniami „Anastazja”.

Jej intencją jest tworzenie rzeczywistości inspirowanej książkami z serii „Dzwoniące Cedry Rosji” autorstwa Władimira Megre.

Publikujemy treści pozytywne, omijające sztucznie stworzone problemy, którymi aktualnie żyje świat. Pragniemy podzielić się informacjami, jak krok po kroku tworzyć Posiadłość Rodową i wypełniać ją miłością. Skupiamy się na rzeczach technicznych i przyziemnych, pamiętając także o twórczości oraz wolnych myślach i spostrzeżeniach. Wybór i interpretację każdy sobą określać będzie.

Pragniemy tworzyć gazetkę razem z Wami. Jest tu miejsce na Wasze artykuły oparte o wiedzę i doświadczenie, wasze ogłoszenia dotyczące poszukiwań: ziemi, sąsiadów, jednomyślników oraz wymiany i sprzedaży rzeczy.

Na łamach gazetki zamieścimy Wasze pytania, twórczość, ogłoszenia o świętach, spotkaniach, warsztatach i akcjach łączących nasze dobre intencje.

Redaktor: Grzegorz z Cedrowego Wzgórza

Skład tekstu: Tomasz Ozdowski

Kontakt z Redakcją:

rodowa.posiadlosc@protonmail.com

- * Każdy przesłany artykuł powinien zawierać klauzulę: „Wyrażam zgodę na nieodpłatną publikację przesłanego przeze mnie materiału, podpisanie go moim imieniem i nazwiskiem.”
- * Redakcja zastrzega sobie prawo do odmowy publikacji nadesłanych treści bez podania przyczyny.
- * Treści dzielące, nawołujące do nienawiści, dyskryminujące oraz niezwiązane z ideami zawartymi w książkach „Dzwoniące Cedry Rosji” będą odrzucane.

Spis treści:

ARTYKUŁY

Zabudowa zagrodowa na działkach rolnych – str. 1

Ustawa o Rodowych Posiadłościach – aktualizacja – str. 3

OGŁOSZENIA

Poszukuję ziemi/Sąsiada – str. 4

Chaber pozna Stokrotkę (odnajdywanie Jednomyślników) – str. 4

Kącik kulinarny „Więcej niż coś na ząb” – str. 6

Kącik twórczości „Mimoza” – str. 9

Muzyka bardów / od Serca – str. 10

ARTYKUŁY:

Artykuł 1

Zabudowa zagrodowa na działkach rolnych

Zasada dobrego sąsiedztwa

Czym jest zabudowa zagrodowa? Jest to dom wiejski z podwórzem i zabudowaniami gospodarskimi, obejście - jest to definicja słownikowa, gdyż brak jest definicji ustawowej. Natomiast za gospodarstwo rolne uważa się grunty rolne i leśne o powierzchni minimum 1 ha użytków rolnych (wliczamy również Lzr czyli grunty zadrzewione i zakrzewione) wraz z budynkami i domem mieszkalnym.

W przypadku braku aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego, zamiar utworzenia gospodarstwa rolnego czyli zabudowy zagrodowej na danym obszarze jest możliwy do zrealizowania w dwóch przypadkach:

- pierwszy, jeśli dysponujemy działką / działkami (własność, dzierżawa) o obszarze większym aniżeli średnia gospodarstwa rolnego w gminie,
- drugim, w oparciu o zasadę dobrego sąsiedztwa.

O tym czy występuje dobre sąsiedztwo, reguluje, m.in. art. 61 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, który brzmi:

„1) co najmniej jedna działka sąsiednia, dostępna z tej samej drogi publicznej, jest zabudowana w sposób pozwalający na określenie wymagań

dotyczących nowej zabudowy w zakresie kontynuacji funkcji, parametrów, cech i wskaźników kształtowania zabudowy (...);

2) teren ma dostęp do drogi publicznej;

3) istniejące lub projektowane uzbrojenie terenu, jest wystarczające dla zamierzenia budowlanego; przy czym warunek ten uznaje się za spełniony, jeżeli wykonanie uzbrojenia terenu zostanie zagwarantowane w drodze umowy zawartej między właściwą jednostką organizacyjną a inwestorem;

4) teren nie wymaga uzyskania zgody na zmianę przeznaczenia gruntów rolnych i leśnych na cele nierolnicze i nieleśne albo jest objęty zgodą uzyskaną przy sporządzaniu miejscowych planów, które utraciły moc (*nie stosuje się do zabudowy zagrodowej*);

5) decyzja jest zgodna z przepisami odrębnymi”.

W tej procedurze wydawaniem warunków zabudowy i zagospodarowania terenu (tzw. „WZ-kę”) opracowuje wydział zagospodarowania przestrzennego urzędu gminy.

Budowa budynku gospodarczego

Po zgłoszeniu zamiaru budowy budynku gospodarczego na obszarze objętym obowiązującym planem zagospodarowania przestrzennego i braku wniesionego sprzeciwu przez odpowiedni wydział lokalnego starostwa, można przystąpić do prac budowlanych. Zgodnie z ustawą o prawie budowlanym, art 29. budynek powinien być do 35 m² (gabaryty zewnętrzne), parterowy (tj. bez poddasza), wysokość dowolna, rozpiętość konstrukcji do 4.8 m (w przybliżeniu jest to szerokość budynku u podstawy). Przy czym wniesiony w zgłoszeniu projekt z powierzchnią np. na 33 m² nie jest ograniczeniem i w trakcie budowy można powierzchnię zwiększyć do ustawowych 35 m². Przystąpienie do deklarowanego w zgłoszeniu w ramach II etapu budowy budynku mieszkalnego wymaga uzyskania dalszych pozwoleń (tzw. „WZ-ki”, gdy brak aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego). W trakcie budowy nie ma wymogu prowadzenia dziennika budowy. A jedynym formalnym krokiem będzie odbiór budynku, który polega na tym, że geodeta dokonuje pomiaru gabarytów oraz lokalizacji budynku na działce i w imieniu inwestora

wnosi w Wydziale Geodezji o aktualizację zagospodarowania działki o budynek gospodarczy.

Zmiana przeznaczenia budynku z gospodarczego na cele mieszkalne

Już po wybudowaniu budynku gospodarczego na działce rolnej, w przypadku zamiaru wykorzystania go na cele mieszkalne i związanymi z tym adaptacyjnymi pracami budowlanymi należy dostarczyć szereg dokumentów do Wydziału Architektury i Budownictwa w Starostwie.

Przy czym, w zależności od tego czy budynek mieszkalny związany jest z celami rekreacyjnymi (zabudowa rekreacyjna), czy też z zabudową zagrodową (prowadzenie gospodarstwa rolnego) wymagane dokumentu mogą się różnić, przy czym będą to m.in:

- ekspertyza techniczna wydana przez eksperta posiadającego uprawnienia budowlane;
- opis oraz rysunek, który prezentuje usytuowanie budynku względem innych nieruchomości oraz powierzchnia budynku objętego zmianą sposobu użytkowania;
- opis techniczny przedstawiający konstrukcję budynku, jego rodzaj oraz parametry techniczne (m.in. rozkład obciążeń);
- ostateczna decyzja o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu (tzw. „WZ-ka”) wydana przez właściwy urząd gminy tj. wydział zagospodarowania przestrzennego. Podstawą do tzw. „WZ-ki” jest m.in. zasada dobrego sąsiedztwa.

Na podstawie wszystkich wspomnianych dokumentów, lokalny organ administracji budowlanej może udzielić milczącej zgody albo zgłosić swój sprzeciw w ciągu 30 dni.

Sama procedura zmiany przeznaczenia budynku gospodarczego na cele mieszkalne jest podobna do procedury budowy samodzielnego budynku mieszkalnego w ramach zabudowy zagrodowej, a główna różnica leży w tym, że zamiast projektu budowlanego domu konieczne są opis i rysunek techniczny, ekspertyza techniczna budynku gospodarczego.

Zachęcam do zapoznania się z tekstem jednolitym m.in. ustawy o prawie budowlanym oraz ustawy o zagospodarowaniu

przestrzennym w celu samodzielnego sprawdzenia przedstawionych informacji; tudzież zdania się na wiedzę i doświadczenie lokalnego projektanta.

Budowa domów jednorodzinnych o powierzchni zabudowy do 70 m²

Główne założenie nowej ustawy to umożliwienie budowy budynków mieszkalnych jednorodzinnych o powierzchni zabudowy do 70 m² (parterowy z poddaszem, max. 90 m² powierzchni użytkowej) bez konieczności uzyskania decyzji o pozwoleniu na budowę, ustanawiania kierownika budowy i prowadzenia dziennika budowy. Obiekty te z założenia mają być niewielkie i o prostej konstrukcji, co ma ułatwiać zachowanie wymogów bezpieczeństwa. Jednakże na obszarach bez aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego wciąż konieczne jest uzyskanie decyzji o warunkach zabudowy i aby je uzyskać konieczne jest, aby w odległości do 200 m od terenu inwestycji istniała już zabudowa. Ustawa weszła w życie 3 stycznia 2022 r., a w II kwartale 2022 r. powstać ma rządowa baza bezpłatnych projektów domów.

Nieformalne Zachodniopomorskie Zrzeszenie Przedsiębiorców z Czystymi Zamiarami Anastazja
www.anasta.pl,
zrzeszenie.anastazja@protonmail.com

Artykuł 2

Ustawa o Rodowych Posiadłościach - aktualizacja

W nawiązaniu do artykułu z ostatniego wydania gazetki "Rodowa Posiadłość w Zachodniopomorskiem", chciałbym zakomunikować Czytelnikom, że w grupie osób zainteresowanych ustawą pod patronatem "Zrzeszenia Przedsiębiorców Anastazja" umówiliśmy się do następujących działań:

1. Nawiązać kontakt ze stroną rosyjską celem pozyskania treści ustawy złożonej w Dumie latem 2021 r. przez parlamentarzystów oraz innych projektów ustaw mogących pomóc w przygotowaniu polskiej wersji ustawy - **zrealizowane**.

2. Po wpłynięciu - dokumenty przetłumaczyć na język polski.

3. Dysponując wersją polską dokumentów - zmodyfikować ustawę tak, aby odpowiadała polskim warunkom prawnym w częściach gdzie jest to oczywiste i nie wymaga specjalistycznej wiedzy prawniczej.

4. Tak przygotowana wersja - po pierwsze będzie podlegać dalszej specjalistycznej prawniczej modyfikacji, co będzie przedmiotem dalszych rozmów (na tą chwilę najlepszym miejscem byłoby biuro poselskie, które posiada środki oraz kadrę do takich działań), po drugie, wersja będzie upubliczniona i wspólnie promowana przez różne środowiska zainteresowane jej przyjęciem m.in. przez Czytelników książek W. Megre.

W imieniu własnym zachęcam osoby zainteresowane współdziałaniem w przygotowaniu i promowaniu "Ustawy o Rodowych Posiadłościach" głównie z województwa zachodniopomorskiego, do kontaktu na email: zrzeszenie.anastazja@protonmail.com.

Ponadto informuję, że na stronie "Zrzeszenia Przedsiębiorców Anastazja" www.anasta.pl działa forum zachodniopomorskie (podstrona: forum zachodniopomorskie). Jednym z tematów forum jest Ustawa o 1 ha i tam również można pisać własne uwagi oraz propozycje.

"Zrzeszenie Przedsiębiorców Anastazja" w ramach prowadzonej działalności, m.in. wspiera grupy inicjatywne dla powstawania nowych Osad i samowystarczalnych społeczności lokalnych, dlatego w tych sprawach również zachęcam do kontaktu.

Piotr Kulikowski

Nieformalne Zachodniopomorskie Zrzeszenie Przedsiębiorców z Czystymi Zamiarami Anastazja
www.anasta.pl,
zrzeszenie.anastazja@protonmail.com

OGŁOSZENIA:

I. Poszukuję ziemi/Sąsiada „Szukajcie, a znajdziecie!”

Szukamy nowych Rodzin i osób zainspirowanych książkami z serii "Dzwoniące Cedry Rosji". Rodziny pragnące dołączyć do Osady zachęcamy do odwiedzin w Osadzie.

Zapraszamy do kontaktu na portalu vk.com/kwitnaceogrody oraz poprzez e-mail osadakwitnaceogrody@protonmail.com

Mieszkańcy

II. Chaber pozna Stokrotkę (odnajdywanie Jednomyślników)

*Zapraszamy osoby poszukujące
Jednomyślników do zamieszczania ogłoszeń.*

53-letnia Wiedźma chętnie pozna Wiedźminę (kumaty gościu) w wieku przybliżonym do mojego. Jestem mamą dwóch panna (17, 20 lat), wegetarianką i pasjonatką ogrodnictwa.

Uważam się za osobę dość dobrze wyglądającą na swoje „latka”, miłą, szanującą siebie i innych, mającą wspaniałe wizje celów do realizacji.

Interesuję się wszystkim, co poszerza świadomość czyniąc życie ciekawszym i lepszym - rozwój duchowy, piękna muzyka, kontakt z przyrodą, spacer/podróżę, permakultura, medycyna naturalna... Uwielbiam wracać do piosenek Enya'i. Utwór „Aniron” wyraża w pełni moją wielką tęsknotę za Domem, Miłością i za prawdziwym Ja. Struny mojej duszy poruszają równie dogłębnie nagrania Carbon Based Lifeforms. Cenię sobie twórczość polskiego Barda Czesława Niemena... Myślę, że tyle pokrótce o moich pozytywnych cechach charakteru.

Na pewno jestem posiadaczką też tych mniej chlubnych. Jeżeli jesteś ich ciekaw i także poruszyłam Twe serce zarysem moich zalet to będzie mi miło Cię poznać.

Jestem nastawiona na szczery związek partnerski, który pozwala na wzrost. To cenię w partnerze: zdrowe podejście do życia, pracowitość, oryginalność, otwartość na nowe i szacunek do starego, szlachetność, czułość...

Kontakt ze mną: siakaaga100@wp.pl

Katarzyna

III. Książeczka z wierszami

„Sad”, „Spacer do przyszłości” i „Ogródek” to kilka z wierszy, które napisałem po przeczytaniu serii książek „Dzwoniące cedry Rosji” – Władimira Megre. Jeżeli jesteś zainteresowany moją twórczością, zapraszam do kontaktu. Cena jednej książeczki to 15zł.

Tel.: 694 495 515

Arek

IV. Sadzonki Cedru



Jeżeli chcą Państwo mieć blisko siebie wyjątkowe drzewo dające dobrą energię... Oferuję sadzonki cedru syberyjskiego (*pinus cembra var. sibirica*).

To szlachetne drzewo uprawiam od samego początku, czyli od wysiewu nasion (tzw. orzeszków cedrowych).

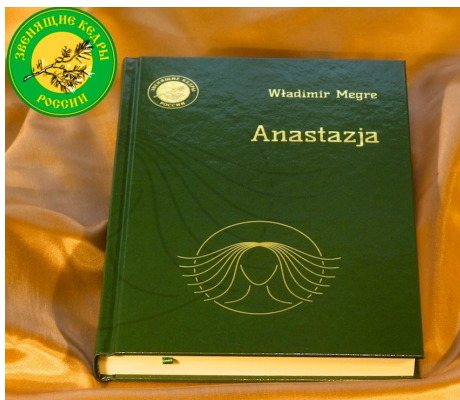
Sadzonki są „szkółkowane”, czyli co roku przesadzam je do coraz większych pojemników. Powoduje to rozwój systemu korzeniowego, a to jest gwarancją 100% przyjęcia (na zdjęciu drzewko 4-letnie). Od samego początku, czyli od momentu, gdy pierwsza igielka ujrzy światło dzienne, sadzonka rośnie w naszych polskich warunkach i jest do nich przystosowana. Do sprzedaży oferuję sadzonki:

- 3 letnie – 30zł
- 4 letnie – 40zł
- 5 letnie – 50zł

Zapraszam do kontaktu: tel. 694 495 515

Arek

V. Zakup książek tom I "Anastazja" z serii książek Władimira Megre



Książka wydana w 2017 r. przez Stowarzyszenie "Wartościowa Książka". Publikacja ta to jak dotychczas najrzetelniej przetłumaczone i najbardziej zaktualizowane wydanie w języku polskim. Cena 25 zł/ szt.

Pozdrawiam, Sylwia tel.: 515 500 314

VI. Działki w Osadach Rodowych Posiadłości w Zachodniopomorskiem:

"Aleje Cedrowe"

www.vk.com/alejecedrowe

"Kwitnące Ogrody"

www.vk.com/kwitnaceogrody

osadakwitnaceogrody@protonmail.com

KĄCIK KULINARNY „Więcej niż coś na ząb”

Hejka :-) :-) :-)

Przyszedł czas (jak również odwaga) na podzielenie się moimi wypróbowanymi, surowymi smakołykami. Mam w planie od tego styczniowego kwartału systematycznie wrzucać coś smacznego, pod ten nowy dział kulinarny.

Pokrótkę opiszę jak do tego doszło, że zainteresowałam się wegetarianizmem, potem weganizmem, obecnie weganizmem na surowo, a w przyszłości chcę doświadczyć chociaż na rok bretarianizmu.

Zacząłam eksperymentować w tej dziedzinie mniej więcej od 16 roku życia.

Powód:

Po pierwsze – czułam w tamtym czasie, że mięso nie jest dla mnie! Miałam dolegliwości z nadmiaru mięsa i mój organizm włączał co trzy/cztery miesiące jakiś program oczyszczania...

i dochodziło aż do omdleń.

Po drugie – jako nastolatka szukałam, jak do końca swoich lat być piękną i zdrową :-) i jak przedłużyć mój żywot. Podpowiadała mi intuicja, że tu to znajdę... czyli w redukcji sklepowego, przetworzonego jedzenia.

Po trzecie – moja miłość do ludzi (ponoć do dzisiaj tak mam:-) i nadwrażliwość na niedomagania i choroby ludzi, w tym moje dokuczliwe dolegliwości: rozrzedzona krew, bardzo niska hemoglobina – która dochodziła w krytycznych momentach tylko do 5,9 g/dl (norma to 12–16 g/dl), groziła mi białaczka, zawsze niski poziom żelaza... Gdy przyszedł czas zostać matką, miałam zaznaczone od lekarzy, że groził mi przy porodzie krwotok

itp. niuanse zdrowotne... szukałam na to wszystko rozwiązań.

Zacząłam od wyeliminowania mięsa, ryby jadalam sporadycznie – potem też wyeliminowałam. Potem odstawiłam sery żółte od których byłam uzależniona, następnie wszelaki nabiał i biały cukier. W ten sposób weszłam w wegetarianizm. Nie zapomnę jak 30 lat temu po wielkich poszukiwaniach, udało mi się kupić w księgarni pierwszą książkę o wegetarianizmie (mam ją do dzisiaj). Towarzysząc mi, dawała odwagę, argumenty rodzinie, znajomym, lekarzom (zdarzyło mi się zostać dwa razy wypisaną jako pacjentka – z powodu innego odżywiania). Było ciekawie.... :-)

Potem przyszedł weganizm. Zostałam matką i z powodu zmian hormonalnych miałam przez 9 miesięcy wstręt do gotowanych posiłków. Byłam na owocach i warzywach z własnego ogrodu. Jedyne białko jakie dostarczałam to twaróg, który robiła dla mnie moja mama i mleko sojowe w proszku, bo tylko takie można było dostać w aptece na receptę – jako alergik na mleko krowie. Z drugim synem miałam duży stres (rozpad pierwszego małżeństwa w Polsce), mój organizm nie dawał rady na weganizmie, więc wróciłam do wegetarianizmu. Niestety spadek hormonów szczęścia (serotonina, dopamina, noradrenalina) spowodowały, że miałam niepokonywany pociąg do słodczy. To był początek jeszcze głębszego uświadomienia, że jedzenie idzie w parze z naszym stanem emocjonalnym. Organizm nie jest w stanie się odżywić, kiedy jest w procesie ekstremalnego stresu.

Doszłam do szczytu „dawkowania adrenaliny” – która zamieniła się w kortyzon (zachowawczo wyłącza system odpornościowy i ładuje energię w opanowanie poziomu stresu), ponieważ nastąpił rozpad mojego drugiego małżeństwa w Niemczech, po którym zostałam sama z dwójką dzieci.

Mój organizm był w stanie depresji. Nie pomogła zdrowa – dobra dieta! Moje ciało i mózg opanowany przez stres, nie mógł w takich warunkach czerpać odżywczych składników dla energii. W tamtych czasach ilość zasobów mojej energii w ciągu dnia pozwalała tylko na funkcjonowanie od 2 do 4 godzin, resztę przesyślałam.

Był to moment kulminacyjny, dał mi możliwość wyciszenia się i zanurzenia we własne serce, gdzie odkrywałam emocje, lęki i programy... ukrywane od dziecka z którymi stawałam twarzą w twarz. Kiedy dałam ukłon i pokorę w tą stronę, automatycznie przychodziły rozwiązania co do dalszej drogi weganizmu i zdrowia. Zaczęłam doświadczać bez wysiłku jak z mojej diety odchodzą samoczynnie smaki, gdzie wcześniej długo się z nimi „biczowałam” :-) :-)

Im bardziej świadomie rozpraszałam daną emocję – tym szybciej samoistnie moja dieta ewoluowała w kierunku surowizny. Z mojego jadłospisu zniknęły : cukier przetworzony, słodycze (w tym również bio – słodycze), ciasta pieczone, chleb, makarony, jajka, produkty mączne, kasze, warzywa na parze, od roku gotowe dania wegetariańskie i wegańskie, od niedawna również oleje oprócz kokosowego i cedrowego, ... na każdym z tych etapów wprowadzałam „głodówki” oraz „głodówki przerywane” dla oczyszczenia organizmu i lepszego startu do zmian nawyków żywieniowych. Wprowadziłam zimne prysznic, ruch fizyczny – ćwiczenia, świadome oddychanie (nieregularnie) i zielone koktajle...

Całkowitą rewolucję zdrowia przesłam, gdy zaczęłam **praktykowanie wdzięczności**.

Moje motto:

- Uważaj na swoje myśli, bo staną się słowami.
- Uważaj się na swoje słowa, bo staną się czynami.
- Uważaj na swoje czyny, bo staną się nawykami.
- Uważaj na swoje nawyki, bo staną się twoim charakterem.
- Uważaj na swój charakter, bo stanie się twoim przeznaczeniem.

Dalszy ciąg zmian jeszcze przede mną, gdy pozwolę sobie na gotowość posilania się praną, co na pewno opiszę.

Chcę zaznaczyć, że jest to moje doświadczenie i nie należy go ślepo naśladować. Każdy ma swoją drogę.

Przepis na surową roladę makową

Osadnicy z Alei Cedrowych i goście mieli okazję skosztować ciasta, które było zrobione z okazji spotkania noworocznego.

Z okazji Nowego Roku 2022 życzę wszystkiego dobrego, spełnienia swoich celów i dziękuję, że jesteście !!!

Skład:

- około 0,5 kg maku (moczone przez noc w wodzie – można dodać trochę mleka roślinnego)
- około 400g orzechów np. włoskich i laskowych (lub innych orzechów do wyboru) (moczone przynajmniej 5 godzin)
- około 400g daktyli (moczyć około 2 godziny, jeżeli są twarde)
- 3 łyżki mąki kokosowej (lub wiórki)
- 7 łyżek oleju kokosowego (część do masy makowej, część do spodu ciasta)

Spód ciasta:

Zestaw orzechów plus daktyle z 4–5 rozpuszczonymi łyżkami oleju kokosowego zblendować razem do konsystencji lepkości. Uzyskaną masę wyłożyć na papier do pieczenia. Uformować w placek prostokątny o grubości mniej więcej 1,5 cm – zbyt cienka warstwa będzie się zrywać, a zbyt gruba stworzy trudność w zawijaniu masy makowej. Tak przygotowany spód odstawiamy i zajmujemy się przygotowaniem masy makowej.

Masa makowa:

Odsączony mak zmielić (maszynka do mięsa, lub silne urządzenie np. termomix).

Mak zmielić jeszcze raz dodając daktyle i resztę oleju kokosowego (ewentualnie dosłodzić miodem). Jeśli masa wyjdzie zbyt rzadka – dodać wiórek lub mąki kokosowej).

Zawijanie:



Spód ciasta smarujemy masą makową tak, aby obwód spodu pozostał wolny od masy co umożliwi sklejenie boków po zawinięciu i uniemożliwi wypłynięcie masy makowej.

Z pomocą papieru zwijamy makowiec w roladę pamiętając, aby nie zawinąć papieru do środka rolady :-). Na końcu za pomocą papieru formujemy pożądany kształt rolady, wygładzając boki i górę. Ozdabiamy według uznania. Ja robię polewę z karobu, czyli: 1 łyżka tłuszczu kokosowego, trochę wody, karob, syrop klonowy. Posypuję wiórkami kokosowymi.

Orzechy laskowe: duża zawartość błonnika witaminy: E (bardzo wysoka zawartość) zwana witaminą młodości i płodności, witaminy z grupy B: B1, B2, B3/PP, B5, B6, pierwiastki: potas, magnez, miedź (wysoka zawartość), mangan, żelazo, fosfor, cynk, selen, kwas foliowy.

SMACZNEGO!

Sylwi z Alei



Ten smaczny makowiec dostarcza:

Mak: morfina, kodeina – działa uspokajająco
witaminy: A,D,E – rozpuszczalne w tłuszczach,
C, pierwiastki: wapń, żelazo (dużo), miedź,
mangan, magnez, fosfor, cynk, kwasy
tłuszczowe: omega 6, kwas linolowy

Daktyle suszone: błonnik dla układu
pokarmowego i jelit, witaminy: A, witaminy z
grupy B, C, pierwiastki: magnez, potas, wapń,
żelazo, cynk, mangan

Orzechy włoskie: witaminy z grupy B,
pierwiastki: potas, fosfor, magnez, cynk, mangan,
jod, kwas tłuszczowy omega 6 i omega 3

Kącik twórczości „Mimoza”

Z tornistrem po kwiaty

Pierwszy wrzesnia już daleko za nami, kolejne miesiące prysnęły jak w oku mgnienie. Spóźnione klucze żurawi odleciały czym prędzej na południe, a ogrody do niedawna pełne darów, gwarów i ich twórców, drzemią w późno- jesiennym utuleniu. Krótki dzień, długa noc, poranki przystrojone szronem, to krajobraz jaki nas ugościł przemiennością wszechobecnej natury. Towarzystwo ciepłych kurtek, czapek i rękawiczek staje się nieodłącznym elementem dnia codziennego. Do tego należy dorzucić napelniacze chmur w postaci dymów unoszonych się z gardeł kominów i zgrzytliwych rozgarniaczy ciszy jakimi są dźwięki ciętych piłami drzew. Już nie takie proste staje się poranne bosc dreptanie, znajdowanie w kałużach słońca, czy też polanek na których smaczne leniuchowanie z kocykiem ma element słodkości przemyconych w kieszeniach cukierków. W takim oto wątku upływającego czasu, szkolna lokomotywa ruszyła, powoli, ospale, zgodnie co do proroctwa Tuwima, po szynach, kartka po kartce ulotnie spadając w dół kalendarza, nabierając rozmachu, by gnać, by gnać coraz prędzej i prędzej w kierunku przyszłego roku... Wagoniki podczepione, z okien wyglądają uśmiechnięte buzie dzieciaków. Słysząc tuptające nutki, szumiące pięciolinie i muzykę okraszoną śmiechem. Skrzywienie ołówków, szelest kartek, a w rączkach mienią się kolorami kredki. Przez okno widać czarną tablicę na której kolorowa myśl przeradza się w obrazy. Tworzy wraz ze słowem cud narodzin pantofelka jak wszechświata. Opowiada o przeszłości idącej w przyszłość, o gramatycznych zdolnościach liter, subtelności tabliczki mnożenia i gibkości języków ze wszystkich stron świata. Przy tablicy jest pewien tajemniczy regał, którego półki mają kształt skrzydeł, a w nich zamiast piór bielą się kartki książek. Kiedy podchodzi do niego dziecko, on nabiera powietrza, wypina pierś jak orzeł, i opowiada że zanim tu przybył mieszkał w krainie wyobraźni. I jeśli tylko owe dzieciątko zapragnie, opowie co tam zobaczył. Jest też stół co czarować umie, kiedy położy się na nim kartkę, a nad nią zawisnie ołówek trzymany w rękach młodego artysty, to co by nie kreślił, co by nie nawywijał, to zamieni się w dzieło niepowtarzalne o finezji głęboko

zapadającej w sercu jak i w pamięci. Można by ulec zadziwieniu, jak to się dzieje, że dzieci w szkole zamiast smutku pełne są radości? , ano odpowiem, drogi pytaczu, bo wiem z wiarygodnego źródła, że inicjatorkami tej sytuacji są Mamy. Wzięły sprawy we własne ręce, jak i pędzle tak i farby. Przemalowały szarość w tęczę, kamienie w kwiaty, codzienność w plac zabaw a wiedzę w przyjemność. To one są bohaterkami. Dzielne i wytrwałe. Mistrzynie sztuki cierpliwości, co potrafią drogą konsensusów i całusów wytłumaczyć nawet to, co ponoć jest niewytłumaczalne. Ukazać piękno pisowni, elegancję i zgrabność każdej literki, aż po tę najmniejszą kropeczkę. Uczą czytania, a w nim zaspakajania ciekawości do świata. Rozróżniania prawdziwej wartości od jej suplementu. Widzenia w grudce ziemi planety, w kropli wody oceanu, w oczach wszechświata. Uczą tworzenia różnorodności rękodzieła jaką można osiągnąć, mając jedynie w dłoniach nitkę i guziczek, kuleczkę gliny czy też malutkie polenka. Uczą tańca i radości, a gdy nocka w szkole zagości to i bajka do poduchy się opowie ich miłością. I tak z wolna dzień po dniu, mamy uczą dzieci, dzieci uczą mamy :-) ... i mimo, że za oknami już białogłowa pani układa na parapetach śnieżynki, obwiesza rynny sopłami i rozdmuchuje na polach zasp... nasze dziatki, jak te kwiatki pięknie nam tu kwitną :-)

...a wracając do Tuwima, leciało to...

"...Tak to to, tak to to, tak to to, tak to to!..."

z pozdrowieniami i wielkimi podziękowaniami dla wszystkich **Was** co ożywili szkołę,

...pragniemy również korzystając z okazji wybudzania się nowego roku życzyć Wam, aby każdy kolejny jego dzień był piękniejszy od poprzedniego, aby obfitość gościła na Waszych stołach jak i w myślach, niech spełnia się wszystko co piękne o Waszych sercach i marzeniach, niech Wszechświat otuli Was opieką i miłością...

Raduszka Rodowe Siedlisko

MUZYKA BARDÓW / od Serca

1. ОЛЕСЬ ИЗ ЛЮБОИСТОКА О ВЕЧНОМ
<https://www.youtube.com/watch?v=aO6V6bPb04c>

2. Анастасия - Олесь из Любоистока
<https://www.youtube.com/watch?v=BiRvZitNs-M>

3. Ясным взором
<https://www.youtube.com/watch?v=T3RTI7mg0jQ>

4. Летеница - Берегиня
https://www.youtube.com/watch?v=R2arU_OiA_A

5/ Wolna Grupa Bukowina - Rzeka
<https://www.youtube.com/watch?v=8-1q80-m-yo>

6. Paweł Domagała - Weź nie pytaj (Official video)
https://www.youtube.com/watch?v=iAc6Qr_sAXw

7. Wstawaj szkoda dnia - Dwa plus Jeden
https://www.youtube.com/watch?v=1AVLkf_Vjf8

8. Marek Grechuta Świecie nasz
<https://www.youtube.com/watch?v=cK6O3LgvsM4>

„Rodową Posiadłość w Zachodniopomorskiem”
w wersji elektronicznej znajdziecie tutaj:

www.vk.com/zrzeszenie.anastazja

<https://anasta.pl/>

Dziękujemy Autorom i Czytelnikom.

Kolejne wydanie kwartalne w pierwszym tygodniu kwietnia.

Z okazji wejścia w Nowy 2022 Rok życzymy:

Tym co szukają Ziemi, aby ją znaleźli.
Samotnym, aby poczuli rodzinne ciepło.

Wszystkim naszym czytelnikom – wszelakiego
dobra i spełnienia Waszych pragnień.

życzy redakcja