

„Rodowa Posiadłość w Zachodniopomorskiem”

Drogi Czytelniku,

Gazetka ta powstała w porozumieniu z Nieformalnym Zachodniopomorskim Zrzeszeniem Przedsiębiorców z Czystymi Zamiarami „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: Tomek Ozdowski, Kwitnące Ogrody

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:

Wsparcie na zadrzewienia śródpolne str. 1

Nasze pierwsze kroki str. 2

Sposób na perz str. 3

KĄCIK KULINARNY

„Więcej niż coś na ząb” str. 6

OGŁOSZENIA str. 11

Zaproszenie str. 11

KĄCIK DLA BYSTRZAKÓW str. 12

MUZYKA BARDÓW / od Serca str. 12

**Nieformalne Zachodniopomorskie Zrzeszenie
Przedsiębiorców z Czystymi Zamiarami Anastazja,
prezentuje:**

Wsparcie na zadrzewienia śródpolne

Korzystanie z unijnych programów wsparcia w dłuższej perspektywie czasowej znacząco ogranicza swobodę decydowania w zagospodarowaniu działki rolnej - Rodowej Posiadłości. Dlatego wskazana jest ostrożność. Poniżej polecam jeden z programów finansowanych przez ARiMR, krótki czasowo i na ściśle określony cel. Otóż, w roku 2022 pomoc na założenie zadrzewień śródpolnych przyznawana będzie w ramach poddziałania 8.1 Zalesianie i tworzenie terenów zalesionych, objętego PROW 2014-2020, na gruntach ornych o powierzchni co najmniej 0,1 ha i nie więcej niż 0,5 ha (powierzchnia zadrzewienia) oraz szerokości nie większej niż 20 m. Jednorazowe wsparcie przyznawane będzie do powierzchni objętej nasadzeniami, wykonanymi zgodnie z przepisami określającymi szczegółowe warunki przyznania pomocy. W składzie gatunkowym nasadzeń będą mogły być wykorzystywane wyłącznie rodzime gatunki drzew lub krzewów (w tym gatunki biocenotyczne lub miododajne), wskazane w przepisach krajowych, z tym że gatunki liściaste stanowić powinny co najmniej 90% udziału.

Stawki na założenie zadrzewień śródpolnych zróżnicowane będą w zależności od ukształtowania terenu tj. powyżej 12 stopni i w warunkach korzystnych. Dodatkowo refundowane będą koszty zabezpieczenia sadzonek przed zwierzyną. Zadrzewienie w warunkach korzystnych to około 10 tys. zł/ha dopłaty, zwrot za siatkę 8,82 zł/mb lub za

opalikowanie conajmniej 30% sadzonek 1,132 zł/ha. Dodatkowo do gruntów, na których zostało wykonane zadrzewienie śródpolne rolnikom przysługują płatności bezpośrednie oraz dopłata na ich pielęgnację przez okres 5 lat około 2,500 zł/ha. Termin składania wniosków w oddziale ARiMR lub online upływa 1 sierpnia 2022 r.

Przykład: Rolnik zakłada zadrzewienie na gruncie ornym będącym jego własnością. Wybiera do tego celu miejsce blisko cieką wodnego, w którym utrudnione jest prowadzenie działalności rolniczej. Wyznacza w terenie miejsce planowanego zadrzewienia (oznacza je palikami). Określa powierzchnię planowanego zadrzewienia, jako 0,35 ha. Na obszarze 0,35 ha liczba optymalnej liczby sadzonek drzew i krzewów wynosi 700 sztuk (0,35 ha x 2000 szt./ha), w tym gatunki liściaste wynoszą minimum 630 sztuk (tj. 90% wszystkich gatunków, czyli 90% x 700 szt./ha). Rolnik powinien przeprowadzić nasadzenia co najmniej 3 różnymi gatunkami drzew lub krzewów spośród gatunków wymienionych w tabeli nr 3, w tym minimum 10% najrzadszego spośród 3 najliczniejszych gatunków. Przykładowo rolnik decyduje, że założy zadrzewienie z wykorzystaniem następujących gatunków:

- sosna zwyczajna 10%, tj. 70 sztuk sadzonek (10% x 700 szt./ha);
- lipa drobnolistna 30%, tj. 210 sztuk sadzonek (30% x 700 szt./ha);
- dąb szypułkowy 50%, tj. 350 sztuk sadzonek (50% x 700 szt./ha);
- klon polny 5%, tj. 35 sztuk sadzonek (5% x 700 szt./ha);
- róża dzika 5%, tj. 35 sztuk sadzonek (5% x 700 szt./ha).

Wysokość pomocy udzielona do zadrzewionego obszaru (w tym przykładzie 0,35 ha) w pierwszych dwóch latach od założenia zadrzewienia to około 5 491 zł.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/wsparcie-na-zadrzewienia-srodpolne>

Autor: Piotr Kulikowski

Nieformalne Zachodniopomorskie Zrzeszenie

Przedsiębiorców z Czystymi Zamiarami Anastazja

www.anasta.pl, www.vk.com/zrzeszenie.anastazja,
zrzeszenie.anastazja@protonmail.com

Nasze pierwsze kroki

Od 1 lutego bieżącego roku jesteśmy właścicielami Rodowej Posiadłości w Osadzie „Kwitnące Ogrody”. Pochodzimy z Poznania i mamy dwójkę dzieci w wieku szkolnym. Do procesu zmiany naszego dotychczasowego życia, który rozpoczął się zimą, przekonali nas Basia i Tomek z Kwitnących Ogrodów. To oni opowiedzieli nam o książkach Władimira Megre, których przekaz okazał się spójny z naszym podejściem do świata.

W marcu rozpoczęły się pierwsze prace przygotowujące naszą przestrzeń do założenia ogrodu. Z pomocą kilku osób z otoczenia sąsiednich osad, udało nam się wyznaczyć miejsce wiercenia studni, ogrodzić znaczną część działki i przygotować teren, na którym stanął nasz pierwszy dom. Marzec obfitował w prace nasadzeniowe i porządkowe. Posadziliśmy około 200 świerków i innych drzew iglastych, które z czasem stworzą las. Już dziś nasze oczy cieszą, powoli napełniające się wodą oczka wodne i duży staw. Wiosną stworzyliśmy sporej wielkości wały permakulturowe, na których rosną pomidory, ogórki, kabaczki, kapusty, fasola i słoneczniki. W południowym zakątku działki wyznaczyliśmy poletko pod uprawę ziemniaków, kukurydzy, sałat i bobu.



Foto: Agnieszka Ciepłik

Sałaty już lądują na naszym stole, na resztę plonów przyjdzie jeszcze chwilę poczekać. W naszej wizji życia w osadzie jednym z ważniejszych punktów była i jest niezależność energetyczna i żywieniowa, stąd własna woda ze studni głębinowej i prąd zasilany wyłącznie

energią solarną. Już od tygodnia cieszymy się własnym zasilaniem z paneli fotowoltaicznych i własną żywą wodą. Jeszcze w tym roku planujemy w jak największym zakresie obsadzić naszą przestrzeń drzewami i krzewami owocowymi, jak i postawić piwniczkę, w której wylądują tegoroczne plony.



1 maja otrzymaliśmy od Piotra, inicjatora i założyciela naszej osady, Księgę Rodowych Posiadłości, w której udokumentujemy życie i prace w osadzie w bieżącym roku. Mamy nadzieję na rychłe pojawienie się domów naszych sąsiadów, tak aby we wspólnie tworzonej przestrzeni było nas jak najwięcej.

Agnieszka i Tomek z Kwitnących Ogrodów

Sposób na perz

Masz problem z dużą ilością darni i nie masz ochoty na wieczne pielienie, pozbywanie się wszędobyłskiego perzu? Jest na to pewien sposób, podpatrzony u pewnej miłośniczki naturalnych sposobów radzenia sobie z takimi tematami, a który teraz tutaj opiszę. Cały proces składa się z pięciu etapów, z których ten piąty jest najdłuższy ale po kolei.

Etap pierwszy - wykopując przy jakichkolwiek pracach ogrodowych trawiasto-perzową darni, zwożę ją w jedno miejsce i układam odwrotnie niż pierwotnie rosła.



Etap drugi - następnie całą pryzmę darni przykrywam, w miarę szczelnie tekturowymi kartonami, najlepiej takimi bez kolorowych nadruków a następnie po raz pierwszy zlewam kartony wodą.



Etap trzeci - w kolejnym kroku całość przykrywam pierwszą warstwą ściółki. Można do tego użyć słomy lub siana. W miarę możliwości warstwa ta powinna całkowicie zakrywać kartony.



takie jak: słoma, zrębki lub trociny z drewna, albo słoma konopna, zsypujemy całą tą haudę w miejsce w którym, w kolejnych latach będziemy chcieli założyć grządki. To spowoduje całkowite zaduszenie wszelkich, nieporządkanych roślin i chwastów w tym miejscu. W momencie, gdy zurzyjemy ten materiał na ściółkowanie, odsłoniemy piękną i czystą glebę, w dodatku wzbogaconą o skompostowany materiał z tej haudy. Warto jednak pamiętać, że przed założeniem w tym miejscu grządki, ziemię należy napowietrzyć.

Ponizej przedstawię jeszcze zarys grządki podniesionej, który znalazłem w internecie ale który został zaczerpnięty z książki „Permakultura Seppa Holzera”

Etap czwarty - w przed ostatnim kroku całość przykrywam kolejną warstwą ściółki. Tym razem używam do tego celu drewnianych zrębków lub trocin. W miarę możliwości warstwa ta powinna całkowicie zakrywać poprzednią warstwę.



Etap piąty - porządnie zlewam całość wodą, tak by zrębki się jej napały i zatrzymały pod spodem w konsekwencji ułatwiły proces przerabiania całości na dobrej jakości ziemię, gotową w przyszłym roku do sadzenia tego co potrzebujemy. Ten proces niestety trwa najdłużej ale myślę że warto.

Innym sposobem na tkz. „wyczyszczenie i przygotowanie” miejsca na założenie grządek jest wykorzystanie pomysłu Grzegorza z Cedrowego Wzgórza. Gdy uda się zakupić lub zdobyć większą ilość materiału do ściółkowania między innymi



Sepp Holzer zaleca stosowanie, stromych grządek, aby uniknąć zagęszczenia gleby w wyniku zwiększonego nacisku. Strome rabaty to więcej powierzchni w ogrodzie dla roślin, a wysokość ułatwia zbiory. Im większa masa wału, tym większe korzyści z retencji wody w wale.

KĄCIK KULINARNY

„Więcej niż coś na ząb”

Hejka :):):)

Cieszę się, że znowu się „spotykamy”.

Lipiec, sierpień, wrzesień – to obfitość słońca, witamina D3 i bogactwo różnorodnych owoców i warzyw czyli witamin mikro-makro elementów itp. W tym kwartale obsypię Was sokami i koktajlami ukierunkowanymi do tematu stresu.

Najpierw chcę dopracować tabelę z poprzedniego kwartału, a zarazem będzie przypomnieniem :). W trakcie drukowania, niestety ciemniejsze tło zakryło druk – nazwy barwników roślin.

A więc:

Białe – Fitocydy
Żółto-pomar. – Beta karoten
Czerwone – Likopen
Fioletowe – Antocyjany
Zielone – Chlorofil

Oraz chcę wyjaśnić jeszcze raz, że cokolwiek przekazuję w tej gazecie, to jest moja droga, mój proces. Dzielę się tylko tym, co mi pomogło zrozumieć i poczuć, jak się przestawić na lżejsze jedzenie. Jeżeli komukolwiek pomogą te informacje, będę pełna wdzięczności, że warto było dać swój czas.

Nie opieram się wyłącznie na wskazówkach żywieniowych Anastazji. Zmiany jedzeniowe są długim procesem, związanym z naszymi stanami emocjonalnymi, o różnym podłożu.

Ja bardziej ten „Proces” ukazuję. W „Anastazji” jest pięknie pokazany obraz menu – jakościowy i ilościowy! I to wszyscy wiemy, ale jak do tego dojść, to wyzwanie teraźniejszości i przyszłości. Ja obecnie jem 80% owoców (w tym soki/koktajle z zieleniną), reszta to nasiona, zioła, orzechy i minimalna ilość warzyw, w tym tłuszcz kokosowy oraz gotowe wegańskie produkty z warzyw strączkowych i jogurty wegańskie. Dopuszczam wszystkie owoce na które mój organizm ma potrzebę, tak krajowe jak i egzotyczne.

Często moje przepisy są moim wynalazkiem na daną chwilę. Teraz wracam do tematu.

Nasze ciało składa się z narządów które poselekcjonowane są w układy.

Organizm bez dostatecznego dotlenienia komórek nie jest w stanie przetworzyć w dostateczny sposób, dużej ilości gotowanego / przetworzonego jedzenia.

Czyli: gotowane jedzenie, używki w dużych ilościach, leki, nikotyna – potrzebują **olbrzymie ilości tlenu** do procesu przemiany materii.

Stres powoduje płytki oddech, który prowadzi do niedotlenienia komórek i zakwaszenia.

Z mojego doświadczenia wynika, że niedotlenienie komórek i zakwaszenie, to dwa bardzo ważne czynniki doprowadzające organizm do chorób.

STRES

Burzy on komunikat emocjonalno – uczuciowy. Między ciałem a uczuciem ma przepływać równowaga, wtedy w osobowości wszystkie 7 ciał subtelnych jest uporządkowanych. Energia i czakry biją zdrowym promieniem.

Po uporządkowaniu mojej wiedzy z różnych źródeł, na temat zależności ciało – emocja – pożywienie, udało mi się stworzyć następującą tabelę:

<p>Układ hormonalny: podwzgórze, przysadka mózgowa, szyszynka, tarczyca, nadnercza, jajniki, jądra, trzustka</p> <p>Barwniki wspomagające działanie układu: antocyjany</p> <p>Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: uczucie braku równowagi, stres, wzruszenie, zastój, zażenowanie, frustracja</p>	<p>Układ nerwowy: mózg, rdzeń kręgowy, centralny układ nerwowy</p> <p>Barwniki wspomagające działanie układu: antocyjany</p> <p>Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: przeżywanie wewnętrznych i zewnętrznych konfliktów, stres, lęk, napięcie, wstyd, depresja, patrysz na wszystko z negatywnego punktu widzenia</p>
---	--

<p>Układ krążenia: naczynia krwionośne, serce, układ limfatyczny Barwniki wspomagające działanie układu: likopen, fitocyty, antocyjany, beta-karoten Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: gniew, lęk, niechęć do samego siebie, krytycyzm, cierpienie po przeżytych związkach, zawód miłosny</p>	<p>Układ oddechowy: zatoki, gardło, tchawica, płuca Barwniki wspomagające działanie układu: chlorofil, fitocyty Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: osądzanie, nienawiść, urazy, gorycz, żal, złość, długotrwałe negatywne emocje uczucia, osamotnienie, bezwartościowość</p>	<p>ograniczenia, wstyd, jesteśmy zatwardzeni bez kompromisowi</p>	<p>do niszczenia siebie i uważanie siebie za ofiarę</p>
<p>Układ limfatyczny: węzły chłonne, kanały i naczynia limfatyczne, śledziona, wyrostek robaczkowy, migdały, grasica Barwniki wspomagające działanie układu: fitocyty, chlorofil Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: nadwrażliwość, lęk, brak wsparcia i miłości, odrzucenie</p>	<p>Układ odpornościowy: naczynia limfatyczne, białka krwi – limfocyty transportowane przez narządy i naczynie krwionośne Barwniki wspomagające działanie układu: likopen, fitocyty, antocyjany, beta-karoten, chlorofil Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: niepewność, wewnętrzny konflikt, presja, nacisk zamiast przyzwolenia, poczucie zagrożenia i manipulacji</p>	<p>Układ mięśniowy: 3 rodzaje tkanek mięśniowych - szkieletowe / przetwarzają energię, tlen, - gładkie glukozę, składniki - serce odżywcze Barwniki wspomagające działanie układu: antocyjany, likopen, beta-karoten, chlorofil, fitocyty Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: nadmierne napięcie, zmartwienie, smutek, nadmiar odpowiedzialności, złość, praca ponad siły, boi się, traci zaufanie i wsparcie</p>	<p>Układ powłokowy: skóra, włosy, paznokcie, gruczoły wydzielania zewnętrznego Barwniki wspomagające działanie układu: likopen Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: uczucie bezradności, upokorzenie, gniew, samokrytyka, stres, poczucie winy, izolacja, brak oparcia, nieustanna czujność</p>
<p>Układ kostny: kości, chrząstki, więzadła, ścięgna, stawy Barwniki wspomagające działanie układu: beta-karoten, chlorofil Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: surowo osądzamy siebie i innych, przeżycie zdrady, uczucie niechęci, gorycz,</p>	<p>Układ pokarmowy: jama ustna, przełyk, żołądek, jelito cienkie, grube, okrężnica, odbył Barwniki wspomagające działanie układu: fitocyty, chlorofil Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: gniew z którym nie potrafisz się uporać, lęk, strach, zazdrość, poczucie winy, wstyd, tendencja</p>	<p>Układ moczowy: nerki, pęcherz moczowy, cewka moczowa Barwniki wspomagające działanie układu: antocyjany Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: zdenerwowanie, irytacja, złość, zawziętość, wrażliwość, że na coś nie zasługuję, duszę w sobie poczucie winy, lęk, głęboko zakorzeniona obawa, że z toba jest coś nie tak</p>	<p>Układ rozrodczy: jądra, prostata, piersi, penis, jajniki, macica, pochwa Barwniki wspomagające działanie układu: antocyjany Emocje towarzyszące chorobom w tym układzie: poczucie ofiary, tęsknota za poprzednimi związkami, poczucie winy, zawstydzenie, upokorzenie, oburzenie, złość, krytyka</p>

Oto moje wypróbowane sposoby na rozproszenie stresu:

1. Uwalniamy napięcie w przeponie poprzez świadome oddychanie, śmiech, dobra komedia, rozluźniająca rozmowa z przyjacielem w trudnych momentach.....
2. Wspomagamy układ nerwowy, popijając smaczne soki/koktajle, ew. zioła kiedy jest głębsza potrzeba.
3. Uwalniamy nasze nieporządane emocje – powyższa tabela :)
4. Zdrowy ruch na świeżym powietrzu. Bo bez tlenu niemożliwe jest **uwalnianie energii** zawartej w pokarmie. Natłok myśli, również wpływa na nasze zdrowie i zwiększa zapotrzebowanie na tlen.
W moim przypadku, regularne bieganie pomagało mi rozpraszać myśli i stopniowo dawało mi większy zasób energii.

PROPOZYCJA NAPOJÓW NA STRES:

- **Soki, koktajle**

1. Sok: pomoże zachować spokój w stresujących sytuacjach
jabłko – 4 szt.
wiśnia – 25 szt.
borówka – 40 szt.

C, E, K, wapń, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, beta-karoten, antocyjany, flawonoidy

2. Sok: uśmierza ból, koi nerwy, napięcia (np. przedmiesiączkowe)
malina – 25 szt.
śliwka – 5 szt.
imbir – duży kawałek

B2, B5, B6, C, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, sód, cynk

3. Sok: uwalnia stres / relaksuje ciało- umysł
jabłko – 3 szt.
figa – 2 szt.
mango – 1 szt.
papaja – pół dużej/jedna mała

B1, C, E, K, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, fosfor, żelazo, magnez, mangan, potas, krzem, sód, kwas jabłkowy, pektyna

4. Sok: gasi rozpalone emocje
truskawka – 15 szt.
banan – 2 szt.
mięta – garstka liści
kruszony lód – 300ml wody

B1, B2, B3, B5, B6, C, K, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, chrom, miedź, jod, żelazo, magnez, mangan, potas, selen, sód, cynk, bioflawonoidy, tryptofan

5. Smoothie : na rozpoczęcie spokojnego dnia
tofu – 400 g
malina – 25 szt.
wanilia – 1 laska

A, B2, B3, C, E, K, kwas foliowy, wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, selen, cynk, kwas jabłkowy, tryptofan

6. Smoothie: na uspokojenie skołatanych nerwów
banan – 2szt.
daktyle – 2szt.
morela – 2szt.
Jogurt roślinny – 200 ml

A, B- komplet, C, D, K, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, chrom, jod, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, selen, cynk, tryptofan

7. Smoothie: ukoji nerwy przed snem i ułatwi zasypianie
banan – 1 szt.
awokado – 1 szt.
mleko sojowe – 400 ml
nasiona słonecznika – 1 łyżka

A, B1, B2, B5, B6, C, E, K, beta-karoten, biotyna, kwas foliowy, wapń, chrom, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, selen, cynk, omega 6 , tryptofan

8. Smoothie: obniża podwyższone przez stres ciśnienie krwi
banan – 2 szt.
mleko kokosowe – 450 ml
trawa cytrynowa – 1 łydoga

A, B5, B5, C, K, kwas foliowy, wapń, chrom, żelazo, mangan, magnez, fosfor, potas, selen, cynk, sód, tryptofan

9. Sok: wspiera pracę serca, układ odpornościowy przez stres narażony
pomidor – 4 szt.
marchew – 3 szt.
rozmaryn – garść

B1, B2, B3, B6, C, E, K, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, chrom, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, sód, likopen, tryptofan

10. Sok: pomaga zniwelować zgubny wpływ stresu na układ odpornościowy
marchew – 4 szt.
seler – 1 korzeń
burak – 2 szt.

B6, C, K, beta-karoten, biotyna, kwas foliowy, wapń, fosfor, potas, sód

11. Sok: dla relaksu i przespania nocy :

- cukinia – 2 szt.
- sałata – 1 mała główka
- pietruszka – 1 duży korzeń

B1, B2, B3, C, D, E, beta-karoten, kwas foliowy, jod, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, selen, sód, cynk, chlorofil

12. Sok: dla wyluzowania i orzeźwienia

- ogórek – 1 szt.
- rukiew wodna – 1 pęczek (pikantny smak)
- lukrecja – 1 szt.

A, B3, B5, C, E, beta-karoten, biotyna, kwas foliowy, wapń, chrom, jod, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, krzemionka, cynk, lecytyna, tryptofan

13. Smoothie: obniży poziom złego cholesterolu we krwi

- awokado – 1 szt.
- brokuł – 3 różyczki
- kapusta pak choi – 1 szt.

B1, B2, B6, C, E, K, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, sód, cynk, tryptofan

- **Zioła:** Odżywki dla nerwów - zioła: lucerna, ogórecznik, liście mniszka, czosnek, rumianek, kawa kawa, lawenda, liście malin, kozłek lekarski (koi i leczy nerwy), tarczycza (ma silne działanie na układ nerwowy np. dolegliwości bólowe), pietruszka (uważać w czasie ciąży i przy zapaleniu nerek), dziurawiec (mieć uwagę na ilość, ciąża), męczennica cielista (stany napięcia przy dużej trosce, przemęczenie, pobudzenie, histeria), korzeń krzyżownicy (uspokaja umysł, emocje, lepsze zasypianie).

Zioła łagodzące stres: chmiel, melisa, lipa

- **Inne:** migdały, orzechy nerkowca, włoskie, nasiona sezamu, słonecznika, dyni, lnu, spirulina, wodorosty

Można herbaty uspokajające łączyć z sokami np.

Uspokajający rumiankowy sok dla dzieci

„Aniołek” :)

- jabłko – 2 szt. /wycisnąć sok
- łodyga selera naciowego – 1 szt. /
- dodać ostudzoną herbatę rumiankową – ½ szk

„Malinowy relaks” :

- malina – 1 szk /
- jagody akai – 1 szk /wycisnąć sok
- cytryna – ½ szk /
- następnie dodać wcześniej przygotowaną herbatę np. z liści malin – ¼ szk
- wymieszać i wypić

Albo łączyć z sokiem warzywnym

„Pełnia ukojenia”

- pomidor – 2 szt. /
- łodyga selera naciowego – 2 szt. /
- jabłko – 1 szt. /
- marchew – 1 szt. / wycisnąć
- czerwona papryka – ½ szt. / sok
- ogórek – ½ szt. /
- następnie dodać wcześniej przygotowaną herbatę np. z 1 łyżki kwiatu lipy – ½ szk

Na koniec warta polecenia uspokajająca na cały dzień mieszanka herbaciana dla dorosłych

„Pogromca stresu”

- 2 części melisy
- 2 części tarczycy
- 1 część werbeny cytrynowej
- 1 część kwiatu lipy
- 1 część kwiatu lawendy
- 1 część męczennicy
- wymieszać wszystkie składniki i umieścić w ciemnym słoju
- Odmierzyć (rozdrobioną na bieżąco mieszankę), po 1 łyżeczce – 5ml / na 1 szklankę wody – 250ml
- Zaparzać 15 minut

Dodam jeszcze od siebie, że do wszystkich tych mikstur dodawałam korzeń maca, w okresie mojej rekonwalescencji.

Na pociechę, na gorące dni lizaki lodowe:

1. „Biedroneczka”

- 2 szk soku z malin, albo truskawek czy wiśni
- ¼ szk świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- ½ szk soku z buraków
- 1 łyżka płynnego miodu lub syropu klonowego (lub inny) (słodzenie nie jest konieczne)
- Wymieszać składniki – wlać do pojemników plastikowych lub silikonowych przeznaczonych do lodów. Zamrozić na 1 godzinę i po tym czasie, dopiero włożyć patyki, zamrozić na dobre.

2. „Mały tygrysik”

2 szk świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
 1 szk soku z marchwi
 2 łyżki otartej skórki z pomarańczy
 1 łyżka płynnego miodu lub innego słodzika (słodzenie nie jest konieczne)
 Wymieszać składniki – wlać do pojemników plastikowych lub silikonowych przeznaczonych do lodów. Zamrozić na 1 godzinę i po tym czasie, dopiero włożyć patyki, zamrozić na dobre.

Słyszałam, że są dostępne woskowane, papierowe kubeczki na lody. Chcę nadmienić, że wszystkie nazwy przepisów są moją „fantazją”.

W najbliższym czasie, mam zamiar z dziećmi z osady, poeksperymentować w przyrządzaniu tych lodów :)

Podam jeszcze przepisy na surowe chłodniki, które przerobiłam z oryginału.

1. chłodnik zielony

Oryginał	Moja interpretacja
parę garści młodego szpinaku 1-2 awokado jeden duży ząbek czosnku ½ - 1 ogórek kilka rzodkiewek koperek przyprawy woda Szpinak, awokado, czosnek, pieprz, sól -zmiksować. Ewentualnie rozcieńczyć wodą. Koperek, rzodkiewkę, ogórek – pokroić i dodać na końcu.	2 szk przetartych ogórków kiszonych lub małosolnych 1 duże awokado 2 szk mleczka kokosowego 1 papryka kilka rzodkiewek koperek, nasiona słonecznika przyprawa – sfermentowany sos sojowy Ogórki, awokado, mleczko kokosowe, przyprawy – zmiksować, przelać na talerz. Pozostałe składniki pokroić i dodać. Na końcu posypać słonecznikiem.

2. chłodnik pomodoro

Oryginał	Moja interpretacja
3 pomidory 1 ogórek 1 szk słonecznika	4 dojrzałe pomidory mleczko kokosowe 1 szk migdałów (można

trochę bazylii woda oliwa z oliwek sok z cytryny Namoczony słonecznik zmiksować, z taką ilością wody, aby zakryła słonecznik. Wrzucić pomidory, bazylię i zmiksować jeszcze raz. Wlać do miseczki, dodać sok z cytryny, oliwę, sól. Posypać ogórkiem pokrojonym w kostkę.	więcej) bazylia, oregano, koperek, pietruszka, szczypiorek sfermentowany sos sojowy ewentualnie sól ziołowa 1 łyżeczka soku z cytryny kilka oliwek z suszonymi pomidorami (Biedronka) czarny sezam/czarnuszka 1 - 2 daktyle Namoczone migdały zmiksować z taką ilością mleczka aby, zakryła migdały. Do tego wrzucić pomidory, sok z cytryny, bazylię, oregano, daktyle , sos sojowy, ewentualnie sól, zmiksować jeszcze raz. Wlać do miseczki i posypać połówkami oliwek, koperkiem, pietruszką, szczypiorkiem, czarnuszką (sezonowo zielonym groszkiem).
---	--

Smacznego! I na zdrowie!

„Widzimy się” w następnym kwartale!

Sylwi z Alei

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 vk.com/kwitnaceogrody oraz poprzez osadakwitnaceogrody@protonmail.com

Mieszkańcy

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*

II. 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*

III. 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).

**IV. Działki w Osadach Rodowych
Posiadłości w Zachodniopomorskiem:**

"Aleje Cedrowe"

www.vk.com/alejecedrowe

"Kwitnące Ogrody"

www.vk.com/kwitnaceogrody
osadakwitnaceogrody@protonmail.com

Zaproszenie:

Osada Rodowych Posiadłości "Kwitnące Ogrody" w Nowym Worowie serdecznie zaprasza na Dni Otwarte, które odbędą się w dniu 24 lipca 2022 roku. Dokładne informacje zamieszczane są parę tygodni przed wydarzeniem na stronie Osady.

**Osada Rodowych Posiadłości
"Kwitnące Ogrody" w Nowym Worowie
vk.com/kwitnaceogrody**

Mieszkańcy

Osada Rodowych Posiadłości "Aleje Cedrowe" serdecznie zaprasza na Dni Otwarte, które odbędą się w dniach 24 i 25 lipca 2022 roku. Szczegółowe informacje będą ukazywać się na profilu Osady pod adresem <https://vk.com/alejecedrowe> w kolejnych miesiącach.

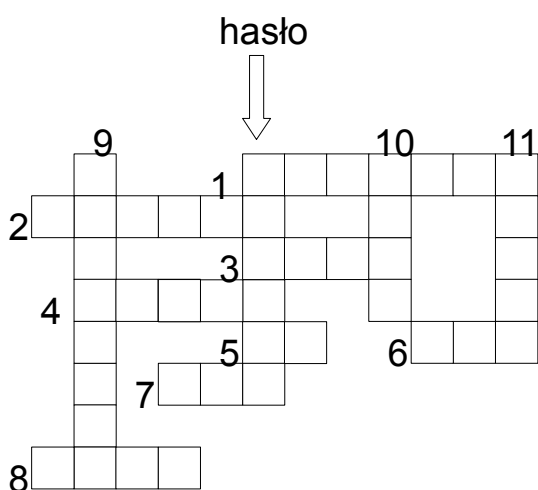
Mieszkańcy

KĄCIK DLA BYSTRZAKÓW

Witajcie małe i duże bystrzaki. Dzielę się krzyżówką, w której macie odgadnąć imię lądowego żółwia, którego mój starszy syn dostał na swoje 5 urodziny.

Jak Wam się spodoba pomysł i nabierzecie ochoty na tworzenie kwizów, rebusów, krzyżówek, itp. ... zapraszam do wspólnej zabawy. Gotowe nazwane „łamigłówki” przesyłajcie na kontakt redakcji podany na pierwszej stronie. Dzieci z osady mogą zostawić u mnie na zajęciach. Wspomnę, że dla pierwszych 8 osób, które rozwiążą krzyżówkę będzie drobny upominek – podziękowanie. Kredka drewniana z czterokolorowym grysikiem.

Krzyżówka „Odgadnij imię żółwia”



1. owad z rodziny pszczoł – duży i owłosiony
2. papuga z czubkiem żółtych piór na głowie
3. zwierzę które szczeka
4. pieje o poranku
5. domek pszczoł
6. czarny z rogami
7. leśny kot o długich trójkątnych uszach
8. kumka w stawie
9. chroniony ptak z rozwidlonym ogonem, od góry czarny, od dołu kremowo – biały
10. zwierzę, które lubi żółty ser z dziurami
11. rudy chytrusek

Sylwi z Alei

MUZYKA BARDÓW / od Serca

1. Anna Szyszka feat. Paprodiad "Niech nam wszystkim będzie dobrze"
<https://www.youtube.com/watch?v=L-XwtMADmJo>
2. Gaja - Anna Szyszka
<https://www.youtube.com/watch?v=TNloe9bdsM4>
3. Ty to Ja - Anna Szyszka
<https://www.youtube.com/watch?v=oZjXkQLY9Rk>
4. Żono mojah- Paprodiad
<https://www.youtube.com/watch?v=RlaDHAiadZs>
5. Колыбельная
<https://www.youtube.com/watch?v=1CsOL2FUQ-U>
6. Я училась любить - Ирина Печёрская (Солнечные Барды)
https://www.youtube.com/watch?v=wF_LhZkUXkw
7. "Человек Земли". Михаил и Ольга Ладомировы.
<https://www.youtube.com/watch?v=aoUv2IQ3Jcc>
8. Михайло и Ольга Ладомировы
<https://www.youtube.com/watch?v=YnCbYO1tJ-I>
9. Михайло и Ольга Ладомировы - Люди океаны
<https://www.youtube.com/watch?v=O7cpA15XQ9M>

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

www.vk.com/zrzeszenie.anastazja

<https://anasta.pl/>

Wszyscy powyżsi autorzy wyrażają swoją opinię, natomiast redakcja gazetki nie ponosi za nie odpowiedzialności.

Dziękujemy Autorom i Czytelnikom.

Kolejne wydanie kwartalne w na początku października.