GREEN Journal

Hello

Green Journal

28.03.2012

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Алексей Костров

РЕДАКТОР
Каруна Манджари

МЕНЕДЖЕР
Maxim Migel

green-journal.ru
hello@green-journal.ru

ОБОЗРЕВАТЕЛИ
Дмитрий Англичанинов
Анастасия Волонина
Екатерина Демченко
Маргарита Кострова
Дмитрий Хардлайн
Евгения Темерева
Helga Rosenberg
Юлия Борисова
Полина Аррива
Ксения Юдина
Олег Озеров

Все материалы журнала представлены исключительно для ознакомления и не могут быть использованы в коммерческих целях. Ни редакция журнала, ни читатель, ни кто-либо еще не несут никакой ответственности за собранные здесь материалы. Все авторские права принадлежат их владельцам. Если владелец авторских прав не желает, чтобы его работы публиковались в этом журнале, ему достаточно сообщить об этом по e-mail: hello@green-journal.ru

Content

NEWS
04 Фаст-фуд арестован

EVENTS
05 Всемирный бунт

INTERVIEW
06 Пропаганда добра
09 Общение vs. Товары

GOODS
11 Мех без шубы
14 Газировка с раком

VEGAN
16 Неживые белки

RECIPES
18 Мятный лайм

ECOLOGY
22 Мусорим в урны

ANIMALS
25 Последний дельфин

KIDS
30 Стопа из супинатора

FAMILY
32 Как зреет любовь

SPORT
34 Крути педали

YOGA
36 Свежий взгляд

WORLD
38 Брно, Чехия

ART
42 Искусство улиц

REVOLT
46 Лишен выбора

GRAPH
48 Что-то мы засиделись

REVIEW
51 Fastfood Nation
52 Vegan Nation

WE ARE
53 Одиннадцать друзей

В начале 2012 года в Швейцарии были закрыты все рестораны McDonald's. Еще несколько европейских стран попросили о содействии в ликвидации заведений, торгующих фастфудом.

Минздравсоцразвития совместно с Роспотребнадзором ликвидируют сеть McDonald's по всей России:

— *Мы уже давно внимательно следим за сетью быстрого питания McDonald's,* — рассказали журналисту FogNews в Роспотребнадзоре, — *выписывали штрафы, делали предписания, требовали соблюдать установленные законом нормы, но выполнение требований в 6 случаях из 10 так и осталось на бумаге. В начала марта 2012 года мы постановили, что сеть ресторанов быстрого питания McDonald's в существующем виде не может больше работать на территории Российской Федерации.*

Судьба McDonald's уже решена: компании дали 9 месяцев на то, чтобы полностью свернуть работу, вывезти оборудование, уволить сотрудников и соблюсти все юридические формальности.

Подробнее:

http://fognews.ru/v-rossii-zakryvayut-mcdonalds.html

31 МАРТА ВО ВСЕМ МИРЕ ПРОЙДЕТ АКЦИЯ ПРОТЕСТА
В ЗАЩИТУ ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫХ УБИВАЕТ ИЗ-ЗА ЕВРО-2012!

http://uci-sk.ucoz.ru
http://aktion-fair-play.jimdo.com
http://vk.com/spasi_sobak_ot_euro2012
http://www.facebook.com/groups/147864268648207
http://zhivoderam-net.livejournal.com/10588.html
http://saveanimals.ru

Ради животных,
планеты,
людей

«Люди, будьте людьми!
Поскольку все остальное у каждого из нас уже есть...»

Интервью с Алексеем Костровым, основателем проекта 4vegan.ru

Вопрос: Как вы считаете, стоит ли пропагандировать веганство или же только информировать в полной мере интересующихся?

Не вижу разницы между пропагандой веганства и информированием, поскольку абсолютно каждый заинтересован быть здоровым, красивым и жить в чистом мире, верно? Следовательно, «интересующимся» можно назвать фактически каждого человека, ведь не так много людей, которые слоняются по улицам и стонут: «Я хочу быть больным уродом!! Люди, оторвите мне легкие и пробейте почки…»

Вопрос: Алексей, какова цель вашего проекта?

Цель 4vegan – вдохновить каждого человека стать максимально этичными и жить в гармонии со всем окружающим миром (ради себя, животных, планеты и всего человечества). Мы начали с распространения информации и личного общения.

Моя цель – объединить активных людей и совместно развивать этичные проекты, поэтому я много общаюсь, поддерживаю рассылку, провожу встречи и регулярно агитирую всех брать ответственность за определенное направление деятельности и тем самым приносить конкретную пользу всему живому (пусть и по капельке в неделю).

Пару дней назад у меня появился новый друг – Максим из Екатеринбурга. Мы с ним созвонились первый раз в жизни – проговорили больше 4 часов и много шутили:

– Знаешь, – сказал я ему, – а ведь мы ведем неравный бой! С одной стороны несколько десятков подростков, вроде нас с тобой, со своими “карманными расходами” и листовками, а на противоположной стороне баррикад – сотни корпораций, с миллионными бюджетами и тысячами высококвалифицированных профессионалов…

– Да, это действительно так! – согласился он, – Но знаешь… в этом меня особенно удивляет один момент: ведь раз за разом именно мы одерживаем победу!)))

– Хм, наверняка именно этот опыт не оставляет нам ни одного шанса остановиться и бросить все наши инициативы! Даже несмотря на то, что на самом деле мы сражаемся ЗА каждого того работника и управляющего, ЗА их семьи, ЗА их здоровье, ЗА их безопасность… вопреки тому, что они против нас.

Подробнее:

http://4vegan.ru/2012/03/interview/

http://4vegan.ru/2012/03/medvedview/

Really free market

Sveta Sdvig

Здорово, когда в Москве проходят праздники не про деньги, не про политику и не про напиться-погулять. Инициативы и благие дела полезны, но всегда заниматься ими занудно. Помогать другим надо, но вообще нужно общаться, потому что это самая настоящая благотворительность, которая не стоит ни гроша, но так нам дорога и важна.

Слишком много вещей в моих шкафах, слишком уж много хотят за новые штаны по размеру, слишком мало мест в Москве, где приятно и от тебя ничего не ждут взамен.

Дарить – это думать о ком-то и награждать его за то, что он такой. Сама я радуюсь подаркам страшно: от нового тюрбана до огромного гвоздя, найденного на улице.

Подарки, фримаркеты и праздники помогают людям прекращать привязываться к вещам, делать что-то не для себя, быть счастливым от того, что кому-то приятно.

http://4vegan.ru/2012/03/freemarket/
http://reallyfreemarket.tumblr.com
http://facebook.com/rfmmoscow
http://vk.com/freemarket_97

Goods

ECO FASHION

Мы не осуждаем тех, кто носит изделия из натурального меха, мы предлагаем достойную альтернативу. Многие голливудские звезды и состоятельные люди предпочитают качественный искусственный мех натуральному, поскольку жестокость не может быть привлекательной и им незачем кому-то что-то доказывать.

Все мы знаем, что писец, норка, лиса, чернобурка, рысь и т.д. – это не разновидность материала и не вид ткани, а животные.

http://fashioneco.ru
http://vk.com/fashioneco
http://4vegan.ru/2012/03/veganfur/

Классическая утепленная шуба
из искусственного меха
под серую норку

Шуба удлиненная, классического
кроя из искусственного меха
леопардовой расцветки

Дерзкий и сексуальный жилет
из длинноворсного меха
под лису

Утепленный жилет из
искусственного меха
благородного цвета

Компании Coca-Cola Co., PepsiCo Inc. и Dr. Pepper Snapple Group решили изменить состав своей всемирно известной газировки, чтобы избежать появления на этикетке надписи, предупреждающей о возможном появлении рака. Это связано с законодательством штата Калифорнии, согласно которому все газированные напитки, содержащие опасный для здоровья уровень канцерогенов, должны иметь соответствующее предупреждение.

Опасность для здоровья представляет краситель, в состав которого входит 4-метилимидазол (4-MI).

В январе 2011 года в Калифорнии 4-метилимидазол был внесен в список возможных канцерогенных веществ. Пищевая индустрия выступила против данного решения, указывая на необходимость появления дополнительных предупреждений на многих продуктах, а также поставила под сомнение обоснованность данных, полученных NTP.

В марте 2012 Coca-Cola и Pepsi сообщили об изменениях в производстве карамельных красителей. Напитки, продающиеся в Калифорнии, уже соответствуют новым требованиям.

По состоянию на март 2012, способ изготовления карамельных красителей, применяющихся в Европе, не изменен, содержание 4-метилимидазола сохраняется на прежнем уровне!

http://www.ridus.ru/news/25039/

http://www.killercoke.org/index.php

http://ru.wikipedia.org/wiki/4-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%BB

Животный белок

Угадайте, сколько белка содержит обед из небольшого чизбургера, запитого стандартным молочным коктейлем? В два-три раза больше, чем большинству людей требуется в сутки!

Marion Nestle, профессор Института Питания в Нью-Йорке, считает, что среднему взрослому мужчине необходимо около 65 грамм белка в день, женщине – 55 грамм. Некоторые организации, вроде Всемирной организации здравоохранения, утверждают, что можно поддерживать себя в форме и меньшим количеством.

Исследования, опубликованные организацией The Environmental Working Group's (EMG) показывают, что если 1 человек съест на 1 бургер в неделю меньше, то сей факт будет равносилен отказу от поездки на автомобиле, равной 500 километрам.

Миф о том, что нам нужно есть больше белка, появился в начале прошлого века. Большинство людей ссылались на то, что для того чтобы оставаться здоровыми, а также иметь хорошую фигуру, нужно есть больше белка, в частности, больше мяса.

Миф достиг своего апогея в 1960 году. ООН опубликовало отчет, в котором говорилось о дефиците белка во всем мире.

За последние 20 лет рекомендуемая норма потребления белка сократилась почти в 2 раза, т. к. было выяснено, что многие хронические болезни могут быть вызваны его избыточным потреблением.

Если больше 15% калорий вы получаете от белка, то вашему организму живется не сладко... Белок не накапливается в организме, и организму приходится избавляться от излишков «подручными средствами», за что отвечают почки и печень.

Съели больше белка – дополнительно напрягли печень, чтобы вывести излишки. Результат? Преждевременный износ.

http://4vegan.ru/2012/03/protein/
http://4vegan.ru/2011/09/animalprotein/
http://4vegan.ru/2011/08/skolko-belka-nujno-organizmu/
“Will Eating More Protein Help Your Body Gain Muscle Faster?” By Miriam Nelson
“The China Study” by T. Colin Campbell, PhD
“What to eat?” by Marifn Nestle

Recipes

Юля & Полина

Веганский нежданчик

http://vk.com/public26360753

Крем-суп из запеченных томатов

http://4vegan.ru/2012/01/tomatosoup/

Тофу, маринованный в травах

http://4vegan.ru/2011/12/tofumarin/

Маринованный авокадо

http://4vegan.ru/2011/11/marinada/

Нутовые крекеры

http://4vegan.ru/2011/11/cracker/

Мятно-шоколадный пирог

http://4vegan.ru/2012/03/mintpie/

Простое и полезное мороженное

http://4vegan.ru/2012/03/simpleice/

Тарты с лаймом и манго

http://4vegan.ru/2011/11/tartalime/

Выкинули мусор в урну...

а что дальше?

От 80 до 85% всего мусора утилизируется посредствам захоронения. Возделывание земель в этих местах просто невозможно или представляет серьезную угрозу для жизни. Мусорные свалки – рассадник болезнетворных бактерий и эпидемий.

Сжигание отходов переносит отравляющие вещества с поверхности планеты в ее атмосферу, выделяя окись углерода, которая является прямой причиной развития парникового эффекта и стоит на втором месте по вкладу в этот процесс (от 9 до 26%).

От 30 до 95% материалов могут быть отправлены на повторную обработку. Так, к примеру, одна тонна мусора – это до 80 кг полимеров, около 60 кг стекла, 25 кг черных металлов и 170 кг бумаги. Отправляя мусор на захоронение, мы теряем до 90% полезных отходов.

В европейских странах общество привыкло разделять мусор на несколько категорий:

1. Стекло;
2. Пластик;
3. Железные банки;
4. Металл;
5. Картон и бумага;
6. Батарейки;
7. Ткань;
8. Туалетный мусор;
9. Полистирол (пластмасса);
10. Органические отходы;
11. Перерабатываемые упаковки;
12. Другой мусор.

http://4vegan.ru/2012/03/trashhh/

Дельфин

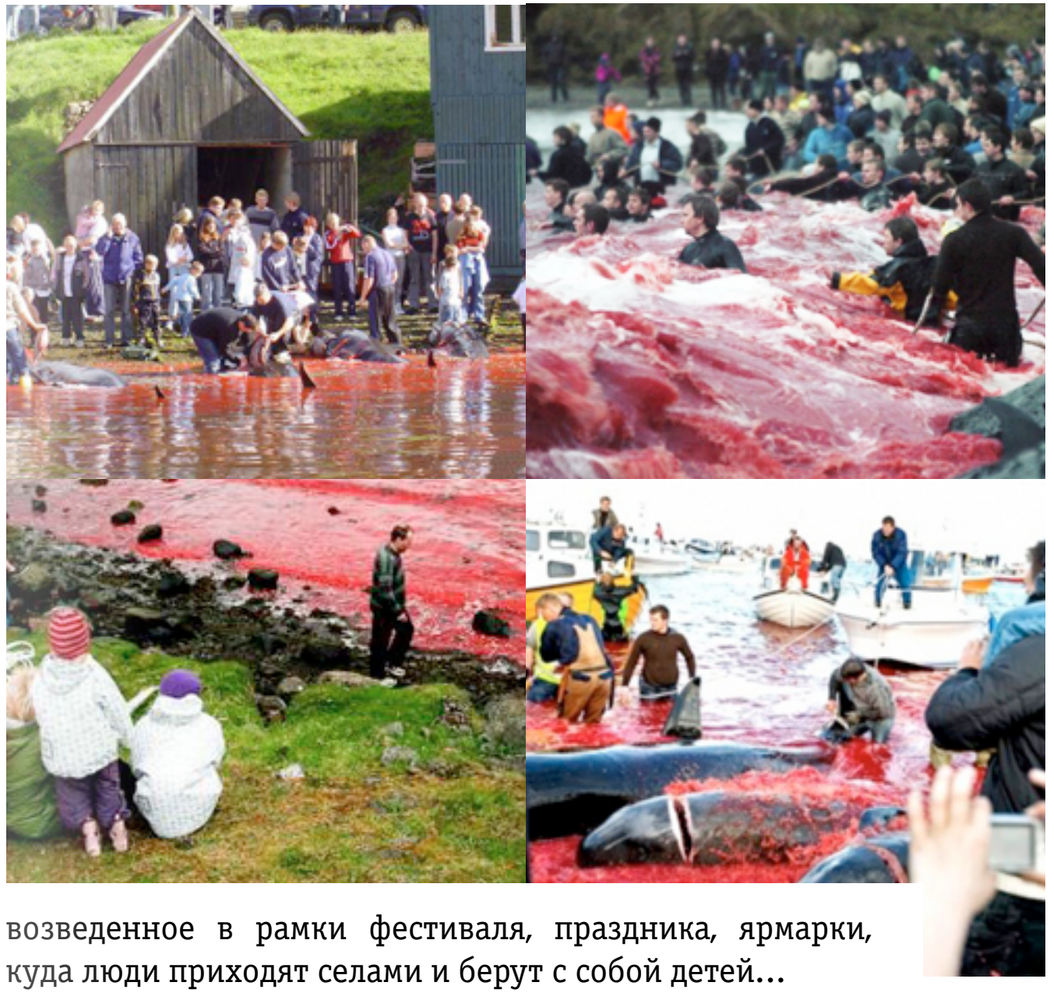
Властелин океана, обладает необыкновенным умом, силой, подвижностью и к тому же быстро обучается выполнять любые задания.

Дельфин – олицетворение дружбы и счастья. Но прежде всего – дельфин означает чистоту сердца, благодаря которой он беззаветно и бескорыстно дарит окружающим свою любовь, принося радость и вдохновение.

Дельфины обладают «словарным запасом» – до 14.000 звуковых сигналов, а также имеют «социальное сознание» и эмоциональное сочувствие (больных и новорожденны выталкивают на поверхность воды).

Вопрос: Что объединяет жителей Дании, Японии и Исландии?

Убийство дельфинов



возведенное в рамки фестиваля, праздника, ярмарки, куда люди приходят селами и берут с собой детей...

В Дании и Исландии это обряд, когда мальчик становится мужчиной; в Японии убийство дельфинов — старинный ритуал. Но, в отличии от Дании, здесь он проходит круглый год. Тем самым они якобы спасают от дельфинов свой рыбный улов. Кроме того, это многовековой бизнес.

Зоопарки и аквапарки Японии ежегодно пополняются новыми экземплярами, так как дельфины не размножаются в неволе, но самое вкусное, по мнению японцев, это их мясо. Какой магазин Японии может обойтись без сушеного дельфиньего мяса, которое так любят?

По заявлениям учёных, занимающихся этой проблемой, дельфины будут уничтожены как вид через 2-3 года.

Подробнее:

http://albaruthenicae.info/

http://www.weirdasia.ru/2012/01/05/strashnie_taini_buhti_taiji/

http://www.newsru.com/world/29oct2003/massacre.html

http://www.lookatme.ru/flow/obschestvo/obschestvo/57469-ubiystvo-delfinov-v-danii

http://www.u-f.ru/News/eksklyuziv/637074

http://www.bygeo.ru/novosti/mir/160-delfiny-reznya-v-tajdzhi-yaponiya.html

http://ttolk.ru/?p=8287

http://www.zwonok.net/index.php?newsid=3658

http://prosport-ru.tsn.ua/svit/krovavye-tradicii-danii-parni-ezhegodno-ubivayut-950-delfinov-chtoby-stat-muzhchinami.html

Неугомонная мода творит с ногами и позвоночником наших детей самые ужасные вещи...

Стопа – фундамент позвоночника, отвечает за выносливость организма и ровную спину. Совсем недавно стопы детей шагали по ямам, камням, веткам, песку, траве и тп... Сейчас их ноги поставлены на каблук и закованы между супинатором и узким мыском.

Практически все люди рождаются с плоской стопой. За первые 9 лет жизни стопа может претерпеть множество изменений и стать идеальной опорой для всего организма, если не заставить ее подстраиваться под новомодные ботиночки.

Каблук и супинатор, смещая центр тяжести, меняют под себя всю подошву ноги и заставляют ребенка учиться ходить заново. Узкий и закрытый мысок лишает пальцы движения и возможности балансировать за счет стоп.

Роберт Мендельсон «Как вырастить ребенка здоровым вопреки врачам»,
глава 15. «Скелеты в шкафу ортопеда».

http://bebinca.ru/blog/?p=1146

http://www.ploscostopie.ru/specialists/chil_ortoped/forma_nog_i_svoda_stopy_rebenka1/

http://www.ploscostopie.ru/specialists/chil_ortoped/stopa_i_osanka1/

http://www.happymamashop.ru/p/?id=53

http://www.happymamashop.ru/p/?id=54

http://www.happymamashop.ru/p/?id=50

http://www.happymamashop.ru/p/?id=52

http://www.rodniki.bel.ru/bit/ec_bosikom.html

http://ks-aranae.narod.ru/hbos.htm

http://www.zaharov.info/medicine/materials/bosikom.html

7 этапов развития семейных отношений

1. Химия любви

Выработка эндорфина и состояние наркотического опьянения. В этот период не следует принимать какие-либо решения. Длится приблизительно 18 месяцев.

2. Пресыщение

«Надоела! Надоел!» – обязательно наступает после первого этапа.

3. Отвращение

Концентрация на «недостатках» партнера. Начинает формироваться основа долгосрочных отношений, если не убежать через развод.

4. Терпение

Ссоры продолжаются, но каждый понимает, что после перепалки отношения снова восстановятся. Появляется разум.

5. Уважение

Основа любви. Сосредоточенность на своих обязанностях, а не размышления о том, кто и что кому должен.

6. Дружба

Раскрытие и принятие личности другого человека. Начало развития настоящих любовных отношений.

7. Любовь

Любовь – это не дешевая вещь. К ней идут всю жизнь. Любви обучаются через различные жизненные ситуации, через развитие долгосрочных близких отношений. Для любви мы зреем, отказываясь от эгоизма внутри себя.

http://www.babyblog.ru/community/post/happyclub/416091

Sport

Кристина Вардарос

Профессиональная велосипедистка, 20 лет была вегетарианкой, а последние 10 – веганом. Считает, что именно из-за отказа от мяса она достигла таких высоких результатов в велоспорте.

Я получаю более чем достаточно белка для того, чтобы восстанавливать и развивать мышцы. Я редко болею, а значит, у меня больше времени на подготовку к следующим соревнованиям, — говорит Кристина Вардарос, — я быстро восстанавливаюсь после тяжелых соревнований и всегда энергична во время езды.

Организму очень сложно усвоить «тяжелые» белки животного происхождения. Употребляя в пищу мясо, мы заставляем себя тратить лишнюю энергию на его переработку, которая могла бы использоваться для восстановления энергетического баланса или повышения иммунитета.

Сейчас все чаще можно встретить велосипедиста, пьющего перед заездом соевое молоко – многие спортсмены поняли неоспоримые преимущества такого рациона во время соревнований.

Перед крупным соревнованием я стараюсь употреблять как можно больше углеводов. Большая тарелка риса или макарон, немного оливкового масла и морской соли – моя типичная трапеза перед гонкой для профи, — рассказывает Кристина.

http://cyclepedia.ru/content/vegetarianstvo-i-velosport

Йога для глаз

1. Встаньте ровно (пятки вместе, носки врозь, руки — опущены, глаза закрыты).

2. Вдохните. Задержите дыхание и во время этой паузы наклонитесь, опуская голову ниже груди. Если трудно — согните колени.

3. Досчитайте до 5, медленно поднимитесь и спокойно выдохните.

4. Медленно и глубоко вдохните, на несколько секунд задержите дыхание , затем выдыхайте порциями, с усилием , производя звук «С».

Когда закончите, повторите все, с первого упражнения.

Как экстренно снять усталость глаз? Делайте это же упражнение, но, когда задерживаете дыхание на вдохе, опускайте голову максимально низко и несколько раз сильно зажмуривайте и полностью расслабляйте глаза.

Вы словно насосом прокачаете глаза свежей кровью.

Йоговские советы для восстановления зрения:

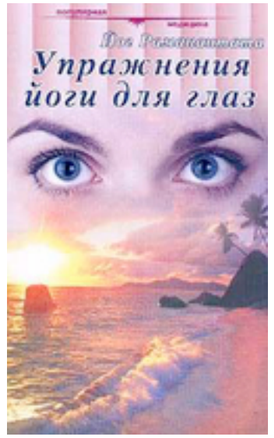
Чаще меняйте точку фокусировки. Старайтесь не смотреть подолгу на близкий предмет. Глаза отвыкают смотреть вдаль и ленятся.

Чаще проветривайте комнату, вставайте и разминайтесь, чтобы улучшить кровообращение.

Ежедневно выполняйте наклоны и перевернутые позы йоги. Важно опускать голову ниже сердца.

Массируйте глаза легкими надавливаниями ладоней в течение 1-2 минут, пока не почувствуете приятное тепло в глазах. Расслабляйте глаза, пока не сможете воспринимать черный цвет, а не цветовые пятна.

http://hanuman.ru/blog/yoga-reshayet-problemy/uprazhneniya-yogi-dlya-lecheniya-glaz



Купить книгу:

http://www.sprinter.ru/books/1986264.html

http://www.ozon.ru/context/detail/id/4176643/

Скачать книгу:

http://bookz.ru/authors/iog-ramanantata/uprajnen_937.html

Чехия

г. Брно

Брно – второй по размеру город Чехии,
с населением около 370.000 жителей.

Сеть Rebio – рестораны здорового образа жизни. У них всегда есть вегетарианское и веганское меню, а так же очень дружелюбные повара, которые приготовят вам все, что вы попросите из имеющихся ингредиентов или поделятся рецептом.

Avatar – вегетарианский ресторан с залом только для некурящих. Очень приятная обстановка, не шумно, на столе всегда стоит вода с лимоном – бесплатно. Некоторые считают, что главные блюда здесь не всегда удаются, но десерты всегда идут на ура.

Ресторан Vegalite – любимое место очень многих. Название происходит от французского слова «egalite» - равенство, а «V» указывает на «растительную кухню». Несколько раз в месяц здесь проходят живые концерты.

В феврале в Брно решили провести VeganFest – весь месяц для всех заведений города прошел под знаком здорового и этичного выбора. В ресторанах были предложены новые меню с веганскими блюдами, на улицах развешивали плакаты, снимались короткие фильмы на тему ненасилия и экологии, проводились лекции и семинары.

Фестиваль проходил без спонсоров, на добровольной основе.

Этичные продукты питания можно найти в обычных супермаркетах в отделах здорового питания, а также здесь есть несколько специализированных магазинов.

Чехия – довольно благоприятная страна для здорового образа жизни. Вокруг городов, в том числе и около Брно, очень много живописных мест, где можно устроить пикник, позаниматься йогой или просто помедитировать. Множество людей занимается бегом трусцой.

Особенно часто их можно встретить около замка Шпилберг – там красиво и тихо. Несмотря на то, что замок находится на территории города, появляется такое ощущение, что ты в лесу – очень много деревьев, чисто (что в общем-то является нормой для Европы), поют птицы.

В Брно достаточно много музеев, где проходят тематические выставки. Нужно просто следить за программой на месяц. Тема экологии и здорового образа жизни в Чехии очень поддерживается.

http://4vegan.ru/

http://vegalite.cz/

http://www.veganfest.cz/

http://www.youtube.com/VeganFestTV

https://www.facebook.com/pages/VeganFest/307689089260528?sk=photos.

Art

Stree Art

Искусство стрит-арта зародилось в 1942 году.

В уличном искусстве важна каждая деталь, тень, цвет, линия. Художник создает свой стилизованный логотип — «уникальный знак» – и изображает его на участках городского ландшафта. Самое главное в стрит-арте — не присвоить территорию, а вовлечь зрителя в диалог и показать различную сюжетную программу.

http://bigpicture.ru/?p=249814

Banksy, «Пикник»

На выставке Бэнкси в Лос-Анджелесе в 2006 году Анджелина Джоли купила три работы художника за $400.000. В числе приобретений была картина «Пикник» стоимостью $226.000.

ROA, «Pig»

ROA много пуешествует и рисует животных тех стран, куда отправился. В его работах прослеживается строгая графичность, темные тона и контрасты смерти.

Mark Jenkins

Побуждают случайных прохожих осмысливать сущность вселенной, отталкиваясь от того, что они увидят.

Above, «Отдающий бедным»

Граффити в Лиссабоне, нарисованное в связи с увеличением бездомных в Португалии.

Mark Jenkins, «Газетный человек»

Mark Jenkins

Этот проект положил начало уличной скотч-культуре.

«Выборы»

Согласно недавнему исследованию чешских журналистов, общая собственность семейства Путина порядка $130.000.000.000.
Кто добровольно откажется от такого богатства?

http://www.lidovky.cz/nejbohatsi-rodina-sveta-putinovi-chatari-f1w-/ln_zahranici.asp?c=A111112_134014_ln_zahranici_OGO

Национальная особенность российского бунта – это то, что длится он, как правило, дня по три.

Самым лучшим был первый день после выборов. Тогда в Москве состоялся митинг, и народ туда пришел не для того, чтобы послушать речёвки, а чтобы избавиться от этой власти — именно так.

Это были не только политические активисты – рядом с ними против ОМОНа пошли и правые футбольные фанаты, и кавказская молодежь – мягко говоря, необычный союз. Тот день потряс власти.

Но каждый последующий день их потрясал все меньше...

http://avtonom.org/news/kak-ubivayut-gnev-protiv-zakhvata-protestnogo-dvizheniya-kem-ni-bylo

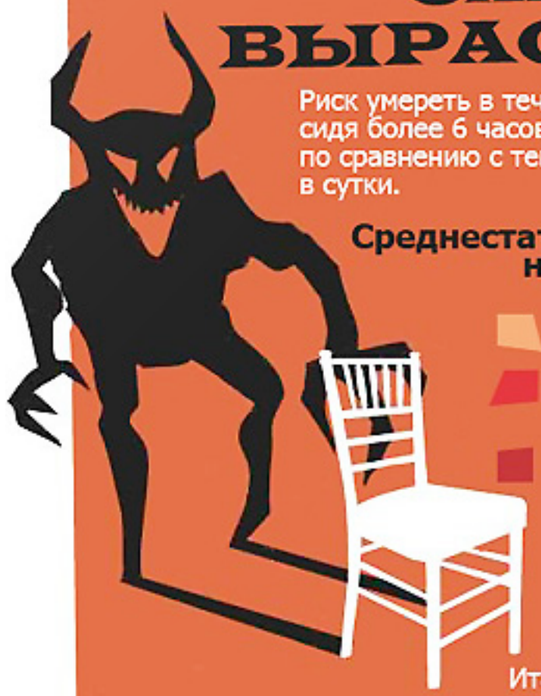
Graph

Сегодня мы проводим сидя больше времени, чем когда-либо: 9,3 часа в день. Это даже больше, чем время для сна – 7,7 часов в день.

Наше тело не создано для такого образа жизни и страдает. Возможно, ради его спасения вам захочется встать?

http://sayutin.ru/images/1_2.jpeg

СИДИТЕ: РИСК СМЕРТИ ВЫРАСТЕТ НА 40%



Риск умереть в течение 15 лет у тех, кто проводит сидя более 6 часов в сутки, **возрастает на 40%** по сравнению с теми, кто сидит не более 3 часов в сутки.

Среднестатистический график нашего дня

- Сидим
- Низкая активность (мы ходим или стоим)
- Высокая активность (мы бегаем или занимаемся спортом)

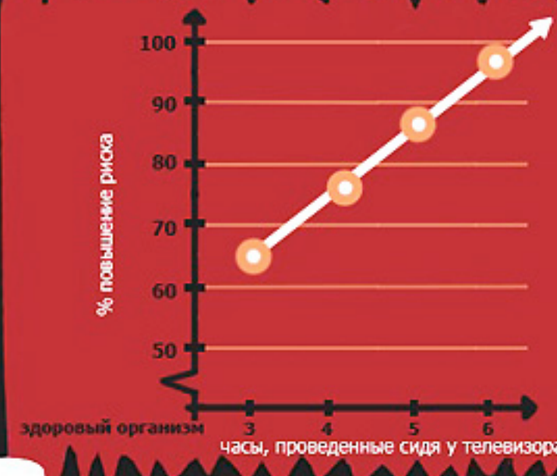
Исследования показывают, что вы поможете себе, если просто будете сидеть меньше днем.

Итак, очевидно, что сидя мы убиваем себя... но как?

СКАЖИ НЕТ ДИВАНУ

Те, кто проводят **более 3 часов** сидя у телевизора, на **64% больше** рискуют умереть от болезни сердца.

У людей, которые проводят **более 3 часов** сидя у телевизора и занимаются спортом так же есть лишний вес, как и у тех, кто сидят 3 часа и не занимаются.



Каждый час сидя у телевизора = **11%** больше риска умереть рано.

СИДИТЕ: ВАШЕ ТЕЛО ЛОМАЕТСЯ

Как только мы садимся:

Электричество в мускулах ног **отключается.**

Потеря калорий падает до **1 в минуту.**

Выработка энзимов для сжигания жира падает на **90%.**

После 2 часов сидя:

Холестерол повышается на **20%.**

После 24 часов сидя:

Выработка инсулина падает на **24%** и риск диабета возрастает.

В отличие от тех, кто работает стоя, **у людей, работающих сидя**, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается **в 2 раза.**

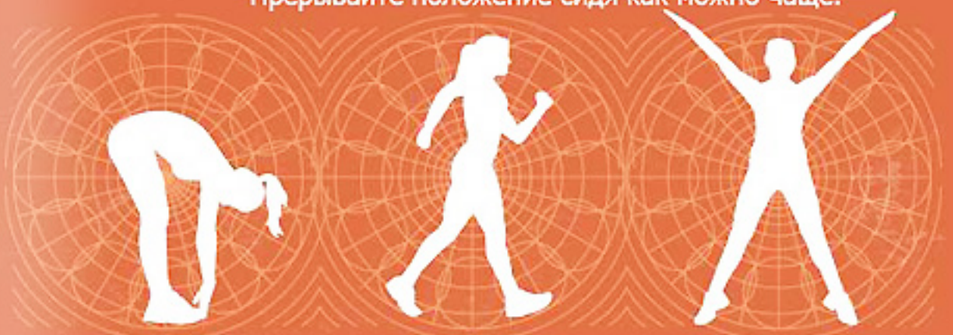
x2

ВСТАТЬ СО СТУЛА ЖИВЫМ

Работать сидя **8 часов** для большинства из нас необходимость. Но **самое опасное** - проводить время сидя после работы.

Нам рекомендует в день проходить **пешком не менее 30 минут**. Но этого **недостаточно.**

Прерывайте положение сидя как можно чаще.



Вытягивайтесь | Пройдитесь | Подпрыгивайте

При ходьбе калории сжигаются **в 3-5 раз больше**, чем в положении сидя.

Пользуйтесь любой возможностью пройтись по офису.

Buy book (eng):

http://www.amazon.com/Fast-Food-Nation-Dark-All-American/dp/0060938455

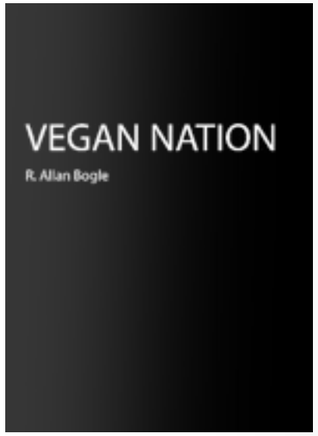
Скачать кусок:

http://4vegan.ru/wp-content/uploads/2011/08/4vegan.ru-fastfoodnationlite.pdf

FASTFOOD NATION
Eric Schlosser

От книги Эрика Шлоссера «Нация фастфуда» содрогнулись все Макдональдсовые столики мира. Несколько лет журналист Шлоссер изучал, как система быстрого питания перепахала не только диету, но даже пейзаж сначала Америки, а затем и других континентов.

Он знает, откуда берется мясо (и потому перестал есть говяжий фарш), почему так вкусна жареная картошка и какова настоящая цена гамбургера, которую не вывешивают над прилавком. Изложив все это в книге, Шлоссер до сих пор отбивается от разозленных акул американского пищепрома. А в газетах получил, например, такие отзывы: «Посидите полчасика с этой книжкой, получите лучшую диету» («Санди Геральд») и «Этого чтения достаточно, чтобы превратить Шварценеггера в вегетарианца» («Сиэтл Уикли»)...



Buy book (eng):

http://www.amazon.com/Vegan-Nation-R-Allan-Bogle/dp/144149765X

Скачать перевод:

http://4vegan.ru/wp-content/uploads/2012/03/vegan_nation.pdf

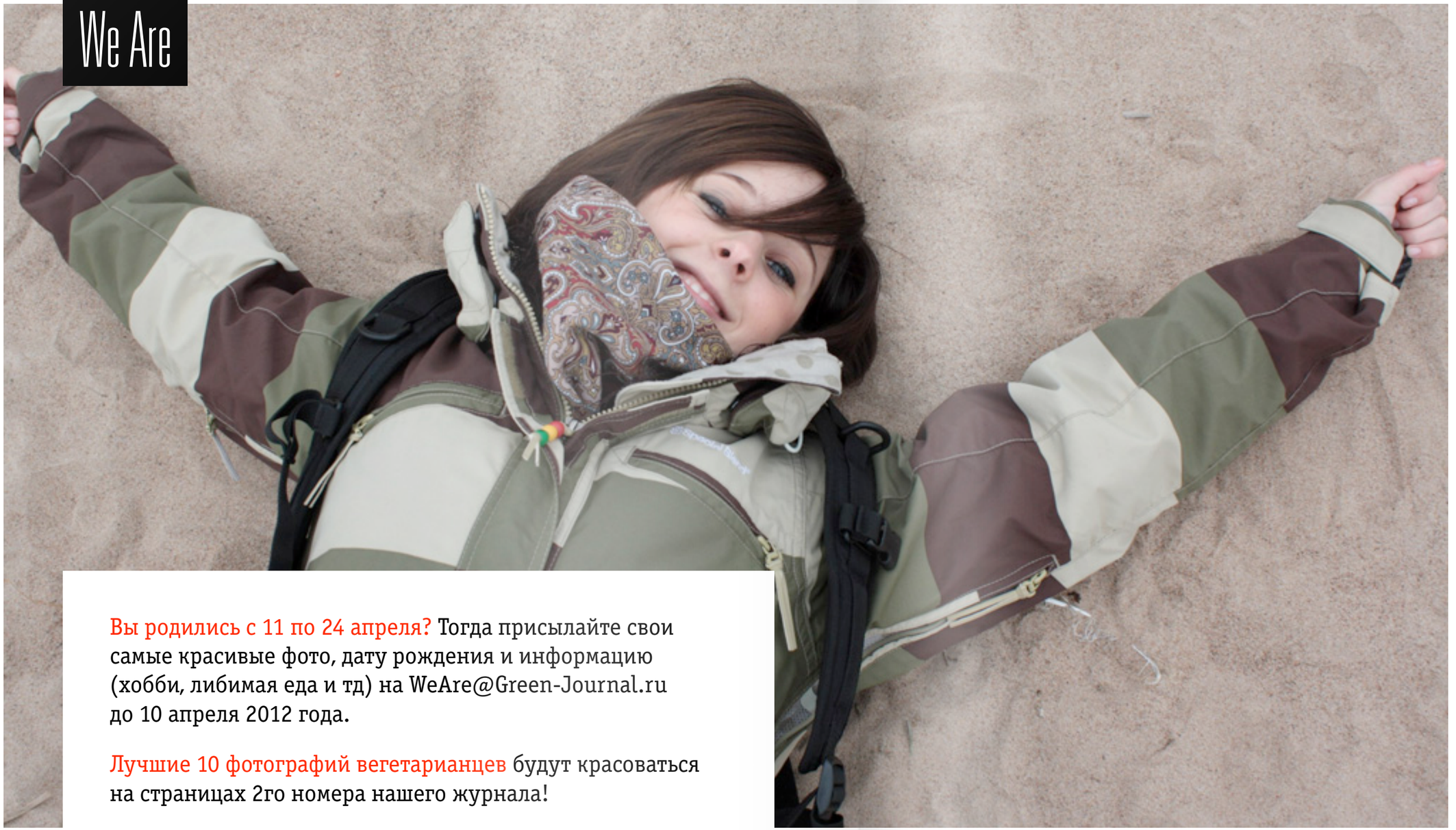
VEGAN NATION
R. Alian Bogle

Президент Авраам Линкольн считал, что рабство будет существовать еще по меньшей мере столетие. Террористическая кампания аболициониста Джона Брауна против Юга сократила этот срок до семи лет.

Браун начал свою кампанию в 1856 году, был пойман и повешен в 1859-ом. Манифест Линкольна об освобождении рабов был подписан четырьмя годами позднее. Джона Брауна называют «человеком, который убил рабство, высек искру Гражданской войны и посеял семена прав человека».

Сегодня, когда люди мирно протестуют против жестокости к животным, промышленность и ее группы поддержки называют их террористами. Что же может произойти, если они и впрямь прибегнуть к терроризму?

We Are



Вы родились с 11 по 24 апреля? Тогда присылайте свои самые красивые фото, дату рождения и информацию (хобби, либимая еда и тд) на WeAre@Green-Journal.ru до 10 апреля 2012 года.

Лучшие 10 фотографий вегетарианцев будут красоваться на страницах 2го номера нашего журнала!

Элла, 24 года
вегетарианка

Любимая одежда
джинсы, кроссовки, кеды, майка, рубашка

Любимое блюдо
чечевичная похлебка, котлеты из цветной капусты и риса, сладкие шарики из сухофруктов с пророщенной пшеницей

Специальность
экономист, работаю в банковской сфере

Хобби
сноуборд, велосипед, иностранные языки, путешествия

http://vk.com/id34089907

Алина, 17 лет
вегетарианка

Любимое блюдо
овощные запеканки и спагетти

Любимая одежда
неформальные, стильные вещи

Специальность
учитель младших классов, студент

Хобби
перешивать вещи, бродить-ходить, рисовать

http://vk.com/id22780559

Юлия, 18 лет
вегетарианка

Любимое блюдо
моя слабость – это грибы

Любимая одежда
футболочки, рубашечки, узкачи, кроссовки

Специальность
аниматор

Хобби
подделки из полимерной глины

http://vk.com/id34089907

Ася, 25 лет
вегетарианка

Любимое блюдо
арбуз

Любимая одежда
платья

Хобби
танцы, йога, делаю домашнюю косметику

Специальность
врач

http://vk.com/asya_fay

Екатерина, 20 лет
вегетарианка

Любимое блюдо
шампиньоны под сливочным соусом

Любимая одежда
платья

Специальность
искусствовед

Хобби
здоровый образ жизни и изучение искусства

http://vk.com/id141511363

Айрин, 19 лет
вегетарианка

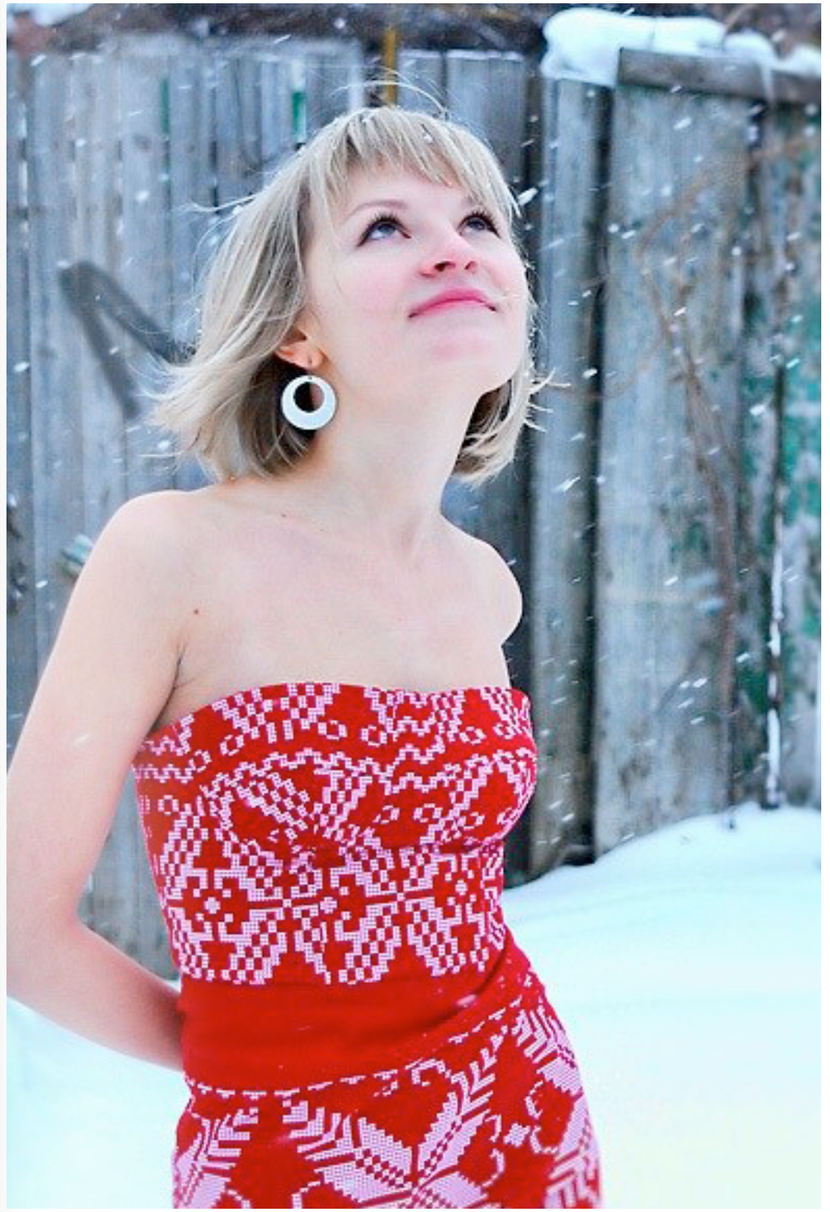
Любимое блюдо
авокадо и орехи

Любимая одежда
платья

Специальность
DJ

Хобби
раджа-йога,
дизайн

http://vk.com/
id5176161



Алёна, 22 год
вегетарианка

Любимое блюдо
греческий салат

Любимая одежда
в стиле 60х

Специальность
философ

Хобби
играю на гитаре

http://vk.com/id5176161

Оля, 16 лет
вегетарианка

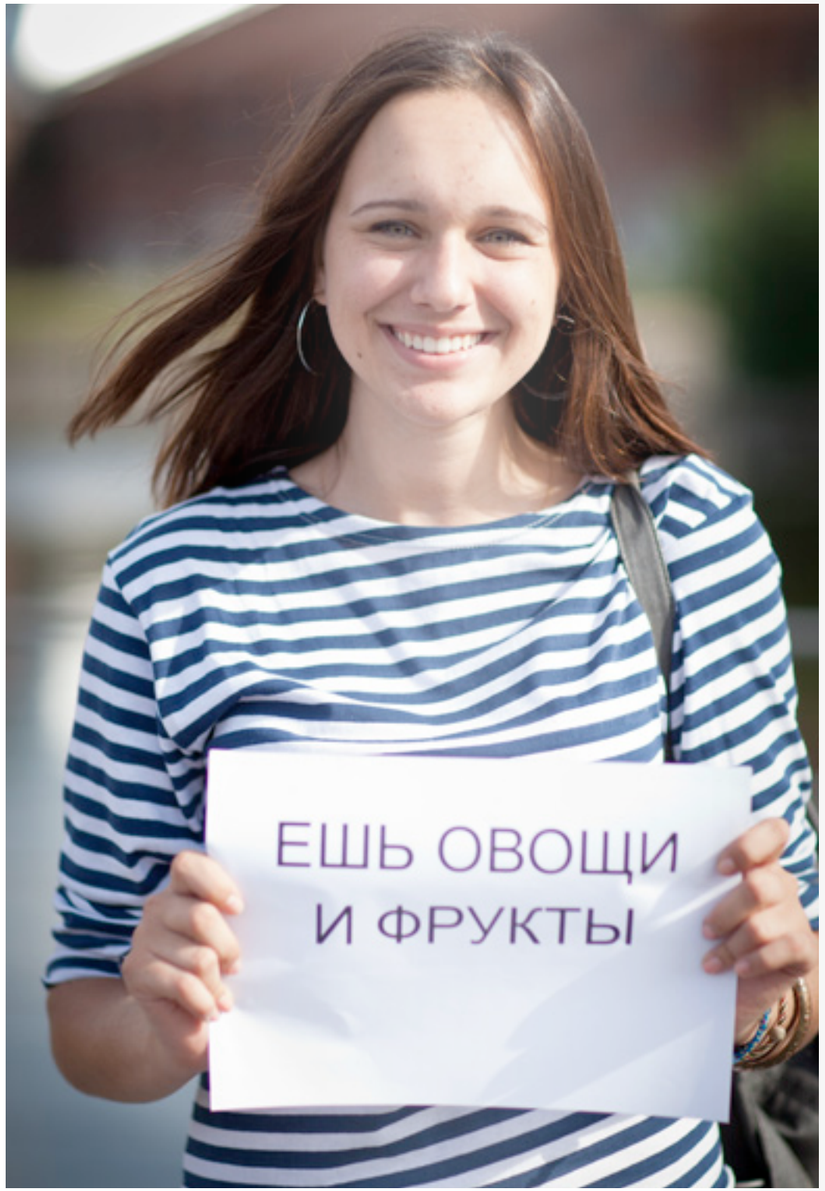
Любимое блюдо
мюсли

Любимая одежда
штаны, кроссовки, толстовка

Хобби
паркур

Специальность
учусь

http://vk.com/id5176161



Сергей, 21 год
вегетарианец

Любимое блюдо
все, что касается брокколи и шпината

Любимая одежда
кардиган

Специальность
социальный педагог-психолог

Хобби
музыка

http://vk.com/id141511363

Ваня, 20 лет
вегетарианец

http://vk.com/id5176161

Любимое блюдо
супы, гречка, салаты с болгарским перцем

Любимая одежда
кроссовки или кеды, толстухи или пусера, кенгурухи

Специальность
фельдшер

Хобби
читать книги, слушать музыку и аудиокниги, помогать людям или детям, играть в старые игры

Павел, 29 лет
вегетарианец

http://vk.com/id5176161

Любимое блюдо
салаты из свежих овощей

Любимая одежда
конопляная

Специальность
IT

Хобби
велосипед, сноуборд, сплавы, танцы

А теперь
расскажи друзьям
о журнале

http://green-journal.ru