

“Официальные” нормы потребления белковой пищи

(написано 5-ти стопным ямбом)

ЭВОЛЮЦИОНИРУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК
Теперь рассмотрим мы вопрос о пище. 183
В какой же мере нам важна еда,
Чтоб стать Счастливым. С трепетом мы ищем
На дне тарелки Счастье как, - всегда.

ГРАМОТЕЙ
И что ж, находим? 184

НОВИЧОК
Погоди, философ!
Я, кажется, немножечко устал.
Не так уж прост для нас тот круг вопросов,
Которые «в осях» ты разобрал.
Давайте-ка, передохнём немножко! 185

ЭВОЛЮЦИОНИРУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК
Ну, хорошо, пока отложим лист.
Найдётся здесь баян, рояль, гармошка?
Да ты ж, Мыслитель, вроде б, гитарист?

Вот инструмент тебе! Сейчас, настрою... 186
Да, третья «шепелявит чуть» струна... .
Чуть подтянуть... Ого!.. Ага!.. Порою
Чуть дребезжит... Ну, всё! Готово! На!

НОВИЧОК
Пожалуйста, сыграй ты сам, философ! 187
Ты, кажется, неплохо с ней знаком.

ЭВОЛЮЦИОНИРУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК
Что ж! Только «Дульсинеи из Тобоса»
Не будет! Мой «репертуар» не в том.

Нет, я совсем не против «Дульсинеи», 188
Да только время грозное сейчас
Война идёт! И песни тем важнее,
Чем лучше Мысль, идею будят в нас.

Я вам спою, ребята, «Город Солнца» 189
Томмазо Кампанеллы мир - мечту,
Он к свету приоткрыл для нас оконце,
И я мысль повторяю также ту:



Томмазо Кампанелла
(1568-1639)
Настоящий Человек
Рис. 23

**III Нет в том Городе политзон
Тюрем также не знает он,
Только Солнце на площадях!
-Город Солнца!**

*Люди Добрые в нём живут,
Свет их Жизни - Свободный Труд.
И Поэзия - из души
Город Солнца!*



198

199

Рис. 26

*1-й припев До сих пор нет на планете
Солнца улиц и площадей.
Гибнут маленькие дети,
От равнодушия Нелюдей.*

*2-й припев Если ты с Друзьями можешь.
Сделать «Солнцеград»,
Начинай скорей, поможет
В этом Друг и Брат,
Начинай же!!!*



200

201

Рис. 27

Н О В И Ч О К

Таких разумных песен в жизни нашей
Почти не слышу я. (Вошёл в «зенит»
Вокальный «ширпотреб».- Без смысла «каша»
Бессмысленно в динамиках звенит.)

202

А в этой песне и мотив прекрасный,
Как, - «Чайка вьётся в мыслях моряка.»

203

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Такой же точно в русской песне «Карлсон»,
Да и в английской - «Жёлтая река».

Н О В И Ч О К

Пожалуйста, сыграй ещё такое ж,
Как «Город Солнца» - чтоб был виден смысл,
А то ведь, в современном «душ покое», -
Искусства так ли часто видим мысль?

204

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Ну что ж, тогда Вам гимн Борьбы сыграю,
Сигнал к атаке в Умственной войне.
Пора ведь, братья, превращенье рая
«Небесного» в «земной» начать в Стране:

205

Мотив у песни тот ж, что в мексиканской
Горячей «Кукараче», а еще
Напев такой же, как в американском
Летащем танце «Джигга». Здесь расчет

206

Показывает, что ее полезно
На пламенной Зарядке петь под нос,
Чтоб тело силой зарядить железной,
И Душу зарядить, отважный Росс!:

207



Рис. 28

Росс, просыпайся!

Росс, просыпай-ся! Росс, поднимай-ся!- 208

Солнце Русское встает.

Росс, просыпай-ся, Росс, поднимай-ся! -

Каждый Русский в бой идет

Росс, возрождай-ся! Росс, развивай-ся!- 209
Сердце рвется сразу в Бой!
Росс, возрождай-ся, Росс, развивай-ся!
Росс - Победа - за тобой!

Припев :

Настоящий Русский - увеличивай Нагрузку!- 210

Жить учись Красиво, чтобы Русь жила Счастливо!

Росс, обучай-ся! Росс, просвещай-ся! - 211
Победи Умом врагов.
Росс, обучай-ся, Росс, просвещай-ся!
Умный Русский - сын Богов.

Росс ускоряй-ся! объединяй-ся! 212
Росс не воин, коль один
Росс ускоряй-ся, объединяй-ся!
На Планете – победи!

Припев :

Настоящий Русский - увеличивай Нагрузку!- 213
Жить учись Красиво, чтобы Русь жила Счастливо!

Н О В И Ч О К

Спасибо, Человек! - Мы наконец-то 214
Разумных Мыслей слышим в песне глас.
(Не слишком «чистомыслые» поэты
На Сцене Жизни «царствуют» сейчас.)

Хоть в руки я давно не брал гитару, 215
Но ты сыграл, и захотелось мне
Не «ширпотреб», - вспомнить песен пару,
Как у тебя по Мысли глубине.

...Вот...Вспомнил... Я спою сейчас - «Продайся!» 216
Мой друг Гевара эту песню пел.
Как в Жизни поступать? - Сам догадайся!
Я только натолкнуть на Мысль хотел:

ПРОДАЙСЯ !

Ат
Продайся! Эй! Продайся! 217

Не слушай «дураков»,
А7
Что есть на свете что-то
Дт
Важнее «пятак».

- Забудь скорее Совесть! -* 218
Ат
С ней Счастья не найдёшь !
Е
А из Людской Морали
Ат
Ты шубы не сошьёшь.
Дт Ат
Ты шубы, шубы, шубы,
Е Ат
ты шубы не сошьешь..
- Забудь свои сомненья,* 219
Боль мира и Любовь.
И пусть течёт по жилкам
Неандертальца кровь.
- И проживёшь ты в страхе,* 220
Без смысла много лет,
В навозе, - в шкурном мраке
Собрав рублей букет.
В навозе, в навозе
Собрав рублей букет.
- Забудь, что в нашем мире* 221
Бойцов Свободы бьют.
Ты лучше бы в квартире
Своей создал уют.
- Какое тебе дело* 222
До Человечьих Дел ?! -
Пока ведь, - самых смелых
Уводят на расстрел!
Уводят! Уводят!
Уводят на расстрел!
- Продайся! Эй! Продайся.* 223
И через 20 лет
Увидят в государстве
Что нефти больше нет!
- Нетрудно догадаться,* 224
Потомкам будет как!
Продайся! Эй! Продайся!
Скорее за пятак!
Скорее! Скорее!
Скорее! За пятак!
- Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К** 225
Прекрасные, Мыслитель, Мысли в песне!
Я, прямо скажем, даже удивлён!
Хоть наш продажный мир для Счастья тесен,
Но сладить с ним бессилён все ж и он.

Сыграю я, пожалуй, вам «Маэстро». 226
Быть может, вы поймёте эту Мысль,
И станете «Маэстро» для «оркестра»,
Что для Земли сыграет «бенефис».

МАЭСТРО.

Am Dm
Проходят дни, проходят годы и века, 227
E Am
Горят огни грядущей жизни маяка
Dm Am
Горят огни как погребальный свет,
E Am
Прощаясь с миром в дымке сигарет.

Dm Am
Эй, маэстро, свою ты музыку кончай! 228
E Am
Бросил кто-то, чуть громче прочих, невзначай.
Dm Am
И стало жить совсем невозможу.
E Am
Эй, маэстро, закончим эту суету,

А к нам в окно пускай не светит и луна, 229
Ведь всё равно на этом «шарике» - «хана».
Так что же нам, теперь развратничать и пить,
Чтоб горечь Правды в водке утопить?!

Эй, маэстро, ты видишь - в тёмном том углу 230
Дешевки пляшут, как на лианах, на полу.
Вот так и здесь перевернулось всё вверх дном,-
К чертям дешёвок - дьявол им закон!

Им не понять тоски заброшенных ребят. 231
Им не понять; о чём они сейчас грустят,-
Не о Любви, которой, может, в душах - нет.
Жизнь тонет, тонет в дымке сигарет.

Эй, маэстро, ты слышишь - выстрелы гремят?! - 232
Идут в бессмертье те, кто Достойным - Друг и Брат.
Забиты зоны, и тюрем переполнен ряд,
А в них мильон сегодня лучших из ребят !

«Бесчеловечность» снова захватила власть,- 233
От фальши тесно,- негде яблоку упасть.
Зажата Мысль, Свободы нет в господстве тьмы,
Лишь в букваре - «Мы - не рабы ! Рабы - не мы !»

Эй, маэстро, сколько в мире лжи и бед ! 234
Эй, маэстро, наш ответ - наш пистолет !
Кончайте всё, и ваш фальшивый балаган,-
Иначе атом сбросит Землю в океан !

Побродим мы по перекрёсткам всех Дорог, 235
Зажжём огни, вступив на Мудрости порог,
Надев рюкзак, под плащ запрятав автомат.
Не плачте, мамы, - не вернёмся мы назад.

Эй, маэстро, есть в мире слово - «Альтруизм» 236
Эй, маэстро, теперь восторжествует Жизнь !
Мы победим, восстав из мертвых и живых,
Мир возродив ценой сердец своих.

Н О В И Ч О К

Я песни, Человек, твои послушал 237
И будто окунулся в Новый Мир,
В котором не «жратва», - и «тряпки»! - «Души»(!) -
Для нас святыня, - мыслей всех кумир.

Война идёт ! И сам уже я вижу - 238
Между «Людьми» - и «Нелюдьми», - Война !
Тем больше крови, - чем Победа ближе.
А всё же приближается она !

И песни у тебя как раз об этом ! 239

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Конечно ! Вспомнил вот одну сейчас,
Что за решёткой писана поэтом
Её на волю он послал для нас :

ЯБЛОНИ НА МАРСЕ

Слова Евгения Долматовского Музыка Вано Мурадели

«Жить и верить - это замечательно ! 240
Перед нами - небывалые пути !
Утверждают космонавты и мечтатели,
Что на Марсе будут яблони цвести !

Хорошо, когда с тобой товарищи, 241
Всю Вселенную проехать и пройти !
Звёзды встретятся с Землею расцветающей,
И на Марсе будут яблони цвести !



Рис. 29

Я со звёздами сдружился дальними. 242
Не волнуйся обо мне и не грусти, -
Покидая нашу Землю, обещаем мы,
Что на Марсе будут яблони цвести !»

...В Эру Мысли эту песню пели мы, 243
Но сумели нас Нелюди провести.
Лишь в мечтах теперь остались песни смелые,
Что на Марсе будут яблони цвести !

А теперь в тюрьме сидят Мечтатели, 244
Иль в «психушках» им по жизни крест нести.
Стонет в нас Мечта от лютых мер карательных.
Всё ж на Марсе будут яблони цвести !

Марсиане, ясно ж,- парни славные, 245
Симпатичные, как детское «Прости!»
Мы сталкиваемся ! Они поймут, что - главное,-
Что на Марсе будут яблони цвести !

Доживём не все мы до Побед Идей. 246
Пылью холмик может просто занести.
Только верим мы отчаянно в Мечту Людей,
Что на Марсе будут яблони цвести !

Но, ребята, даже если поселюсь 247
В том саду, где вместо яблонь - лишь кресты,
Так же яро пробуждать я буду нашу Русь !
А на Марсе будут яблони цвести !

...Однако отвлеклись ! Ну что, Мыслитель, 248
Приступим к изучению еды ?
Быть может, пища - Счастья повелитель,
Иль в сумме - «ноль», как при питье воды.

Н О В И Ч О К

Учёным миром так вопрос запутан, 249
Что общий трудно отыскать ответ
Один вопит, что цифры, мол, раздуты
Другой, трезвонит, что «ошибки нет !»

О Б Ы В А Т Е Л Ь

Да-а-а ! Ох уж эти мне авторитеты ! 250
Жульё ! Подмётки срежут на ходу !
Держи карманы ! Эти за монету
Докажут - «ад в раю, а рай - в аду!»

Н О В И Ч О К

А почему б им кучкой не собраться ? 250
Из стран своих приехать бы на слёт,-
Объединить идеи,- так ведь, братцы ? -
И растоптать теорий лживых лёд ?

Один всего лишь раз и нужно людям 252
Туман гипотез Логикой унять.

Г Р А М О Т Е Й

Увы ! В погоне за идеей любим 253
Мы стимул «Рупь целковый» применять.

И «Слава» - тоже редкая наживка,- 253
Тут, ясно, «Честь» и «Совесть» не при чём !

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Вот так на свет рождается фальшивка.
Вам и теперь не ясно,- что почём ?

Н О В И Ч О К

А что же делать нам ? Кого же слушать ? 254
Непрост немалый ряд учёных лиц !

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Реально рассмотрев учёных души,
Рассмотрим цифры их,- из их таблиц !

Тогда ошибка будет минимальной,
И к Истине поближе результат. 255

Н О В И Ч О К

Теперь вопрос для всех для них нейтральный :
Все люди мира в пище что едят ?

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Ну наконец-то хор единоголасный - 256
Белки и витамины важны здесь,

Г Р А М О Т Е Й

И микроэлементы...

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Так, прекрасно...

Г Р А М О Т Е Й

Жиры и углеводы... Список - весь.

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Начнём с белков. Учёные считают, 257
Что больше половины всех людей
В белковом отношении голодает !
Вот всепланетный Разум виден где !

Белков для пищи в мире недостаток 258
За год - 15 миллионов тонн !!!
Красноречив отчёт (хотя и краток !)
Экспертов по питанию при ООН.

Н О В И Ч О К

А сколько граммов в день белка нам нужно ? 259

Э В О Л Ю Ц И О Н И Р У Ю Щ И Й Ч Е Л О В Е К

Вот,- Начинается... Сейчас ты сам
Увидишь «честность» этих вот... снаружи,
Как «семь вёрст лесом - путь на небеса !»

Плайфайр рекомендует людям в сутки
При выполнении лёгкого труда
Белков есть 57 грамм.-В желудке
Гармония присутствует тогда.

А коль придётся людям тем же самым
Тяжёлую работу выполнять,
То 184 грамма
Белков им в сутки надо потреблять.



Рис. 30

Не так считает Фойт,- он утверждает, 262
Что людям (цифры он приводит тут)
118 грамм белка хватает
И 145 грамм-коль тяжкий труд.

Но Читтенден его опровергает,- 263
Он норму вдвое меньше выдал нам.

Н О В И Ч О К

Из нас любой, конечно, полагает,
Он в тысячах людей проверил сам ?