

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 6 (215), июнь 2022 г.

Газета издаётся с февраля 2002 года. Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России». Подписка через Интернет — <https://www.pochta.ru>. Электронная версия — <http://pressa.ru/magazines/rodovaya-zemlya/>. Выходит один раз в месяц. <http://zeninasvet.ru/rodzem>, [VK: http://vk.com/rodovaya_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)



Направление развития РП **2**

Спасение для экосистемы **10**

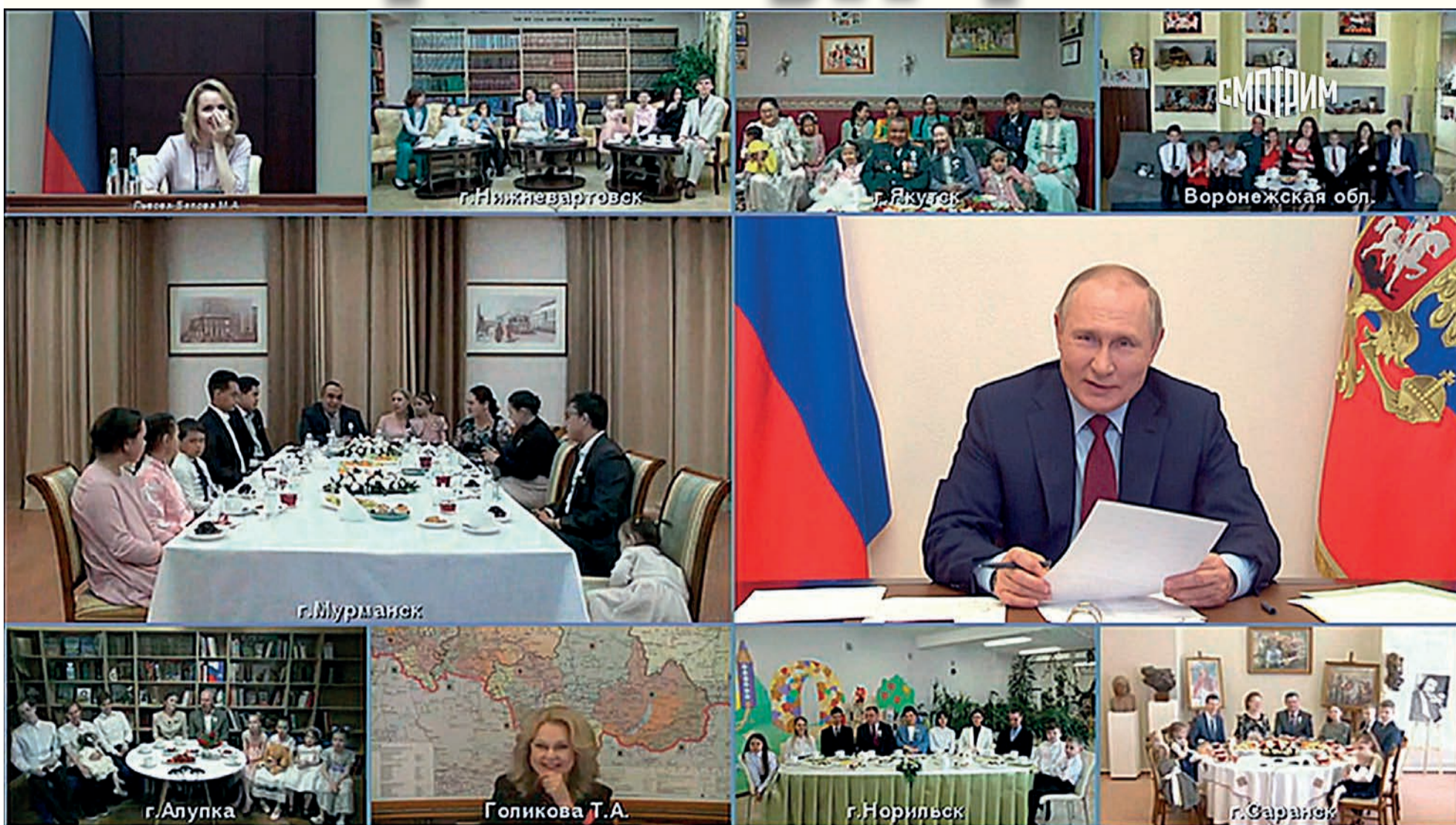
Работа с целиной **12**

Иван-чай для себя **18**

Играйте вместе с детьми! **22**

Модель угасающего общества **28**

Опора государства



Президент России Владимир Владимирович Путин предложил увеличить в пять раз единовременную выплату тем, кто удостоен ордена «Родительская слава». Этот орден вручается семьям, воспитавшим семь и более детей. Путин также предложил возродить существовавшее в СССР почётное звание «Мать-героиня», которое присваивалось при воспитании 10 и более детей, и ввести единовременную выплату в миллион рублей.

— Отраднo, что в наши дни традиции большой, многодетной семьи постепенно, шаг за шагом, но возрождаются, что всё больше людей осознают высочайшую нравственную, духовную ценность родственных уз и преемственности поколений. Таких, казалось бы, простых, понятных и одновременно важных для любого человека истин, как почитание старших и забота о младших, взаимная поддержка и радость общения, — сказал глава государства.

Он отметил, что эти ценности «лежат и в основе всех российских традиционных религий».

стр. 2



Многодетная (семеро детей) семья Ивановых из поселения Милёнки Калужской области

Основные направления развития Родовых поместий

На Круге действующих поселений Родовых поместий, проходившем в феврале этого года в экопоселении Ковчег (Калужская область), были определены самые важные и перспективные процессы в движении Родовых поместий на ближайшие 20 лет с помощью ролевой стратегической игры.

Осознание итогов ролевой стратегической игры

Чувства — это сконцентрированные мысли: за одну секунду можно прожить столько, сколько и в нескольких книгах не опишешь. Способ получить чувственный опыт, который потом можно проанализировать, — это ролевая стратегическая игра.

Как распаковать в слова вызванный игрой всплеск чувств и вытащить «сухой» остаток? Для этого нам потребовались пара дней, рефлексия, осознание итогов, опрос и мозговой штурм, чтобы выкристаллизовать ранжированный список основных направлений развития Родовых поместий.

И вот что получилось.

1. Становимся понятными.

Это значит сохранять свою уникальность и делать её привлекательной, не путая уникальность с исключительностью: первая создаёт притяжение, вторая — отторгает.

Более половины горожан хотели бы переехать на землю. Но им недостаточно прочитать книги серии «ЗКР». Они не могут приехать

на семинары и гостевые дни в действующие поселения: им нужны семинары и встречи рядом, в городе. А ещё они хотят инструкции, методички, переработанный и алгоритмизированный опыт первых волн переселения. Они больше прагматики, чем те, кто уже переехал.

Поселениям нужны люди, а людям — информация о другом образе жизни, с перспективами, отличными от типично городских и типично сельских.

Да, массмедиа и господдержка могут многое. Но прежде, чем нас заметят федеральные каналы и начнут снимать сериалы о жизни в Родовых поместьях, надо создать достаточное количество информации, которая делает Родовые поместья обычным явлением нашей действительности. Всё обычное — понятно. Понятность не гарантирует массового переселения, но убирает барьер «загадочности» и флёр «избранности».

Героиня книг Мегре говорит о себе, что она — обычный человек и рационально объясняет свой образ жизни и свои способности. Жители Родовых поместий, как минимум, обычнее Анастасии. Среди них есть способные описать свой образ жизни, сделав его обычной формой проживания на земле.

Мы можем интегрироваться в окружающие сообщества, сохраняя свою идентичность и увеличивая понятность. Это главное условие притока новых людей в поселения с сохранением идеи Родового поместья.

2. Добровольческие молодёжные лагеря для изучения профессий будущего.

И не только молодёжные. Вся жизнь в поселении — это посто-

янное (само)обучение: взрослые первых волн переселения с высшим образованием и навыками, малопригодными для жизни на земле, освоили за 10–20 лет море необходимых в своём хозяйстве специальностей. Молодёжь, с детства впитавшая «тяготы и лишения» переселения в чистое поле, ценит образ жизни в Родовом поместье, а также интересуется «большим миром», в котором их родители (были) успешны.

Что если вывести обучение бытовым решениям на уровень добровольной помощи (стройка, быт, водо-, тепло-, электроснабжение) для принимающих площадок, а другие востребованные миром специальности давать в виде кратких обзоров, погружений, знакомств? Предпринимательство, управление, программирование, робототехника, анализ данных. На уровне игр, погружающих в терминологию предметной области, в освоении начальных навыков на уровне «Hello, world!». Это сильно снижает порог входа в эти области в дальнейшем и даёт понимание на уровне ощущений: это «моё» или «не моё».

3. Гостевые туры из крупных поселений в малые.

«Нам нужны ваши крылья». Группы из крупных поселений приезжают в малые поселения, расположенные на расстоянии дня пути, на день-два. Рассказать о себе, выслушать, какие задачи стоят сейчас перед маленькими поселениями, понять, как и в чём можно объединиться для совместных дел, решить совместно какие-то вопросы.

Пока что мы наблюдаем одну тенденцию, которую кулуар-

но впервые озвучили ещё на Круге в 2016 г. На тот момент мысль о том, что надо перевозить сильные семьи из маленьких поселений в крупные с целью сохранения их энтузиазма казалась дикой.

Как возмутительно это звучало тогда. Но что мы видим сейчас? Сильные семьи переезжают из малых поселений в крупные. Несколько лет назад говорили про 400 поселений, а сейчас — про 200...

Если мы извлечём пользу из этого опыта, переосмыслим сделанные ошибки, то можем переменить тенденцию. Вместе. Как? Об этом следующий пункт.

4. Микротуры.

В русле межпоселенческого взаимодействия это что-то вроде «Золотого кольца России», но нашего масштаба. В процессе роста нашей понятности, знакомства поселений региона меж собой, будут налаживаться связи, отношения и общие дела.

Одним из таких дел может стать туризм для малых групп, которые возят частные туроператоры. Сейчас хорошее время, чтобы подтянуть инфраструктуру для приёма гостей.

Отдельный гостевой домик в поместье — это, скорее, для души. Если каждый сам занимается поиском желательных гостей самостоятельно, то срок окупаемости домика может превысить срок его эксплуатации.

Ускорить окупаемость гостевых домиков можно, если будет

- понятность явления Родовых поместий вообще,
- чёткий образ отдыха в РП,
- понятные требования к гостям,

- понятный уровень сервиса,
 - предсказуемый турпоток.
- Эффективно это можно делать только вместе.

5. Традиции безотходности.

Когда-то в деревнях отходов почти не было. Всё куда-то шло: в компост, на растопку, на фундамент. Поселения могли бы жить почти так же, но наша реальность — это пластиковая упаковка и одноразовые вещи. В некоторых поселениях организованы раздельные сбор и сдача вторсырья. Такую культуру нужно развивать и доносить не только до жителей Родовых поместий, но и шире. Зачем? Чтобы было чем заменить традицию замусоренности вокруг.

Итоги

Мир движется туда, где ценность собственного жизненного пространства (в котором основные жизненные процессы семьи частично или в существенной степени выведены из-под внешней зависимости) становится всё более очевидной. Когда-то нашу страну спасло дачное движение, ставшее массовым явлением. Сейчас есть Родовые поместья, удалённая работа, повсеместный быстрый интернет, куча вариантов образования. Люди есть, готовятся законы. Есть ценный опыт каждого жителя Родового поместья.

Стремление стать понятными — это путь в обе стороны. Направленный внутрь себя, он становится путём избавления от своей исключительности, перфекционизма. Признание для самого себя, что Родовое поместье как Пространство Любви — это проект, направленный в вечность ещё и в том смысле, что в нём всегда есть то, что можно улучшить.

И хорошо бы относиться к этому не только серьёзно, но и с юмором. Потому что жизнь в поместье — это объяснение понятного и понимание необъяснимого в процессе совершенствования среды обитания.

**Калужская область,
Малоярославецкий район,
ППП Ковчег**

Благодарим читателей!

Здравствуйтесь, друзья!

Этот выпуск газеты состоялся благодаря вашей материальной и вдохновляющей поддержке. Мы получили более 60 переводов, но количество откликнувшихся читателей значительно больше, потому что часть поступивших платежей была от коллективов поселений. Собранный суммы достаточно, чтобы состоялся этот выпуск и выплачена часть долгов. Газета имеет самостоятельный бюджет, теоретически он не должен пересекаться с другими издательскими проектами. Но в реальности из-за сложившихся обстоятельств (банкротство подписного агентства в 2019 году) пришлось эту систему нарушить. В июле мы ожидаем финансовые поступления от «Почты России» за подписку на полугодие, и выпуск газеты будет продолжен в штатном режиме.

Мы благодарим всех читателей и благотворителей! Эта ситуация показала нам, что газета нужна и мы все, причастные к её выпуску, действительно являемся живым информационным пространством. Это вдохновляет и побуждает к дальнейшей качественной работе.

Все, кто впервые берёт в руки газету, удивляются масштабу географии её распространения — вся Россия! После того как листаю её, мнение о том, что газета местная, местечковая — проходит. Мы понимаем, что тематика создания и развития Родовых поместий и множество вопросов вокруг этого не привлекают массового читателя. Каждый человек находится на своей ступеньке эволюции, со своими запросами и интересами. Но светящиеся глаза новых читателей — вдохновляют!

Мы хотим персонально поблагодарить нашего друга — Сергея Фомина, который распространяет каждый выпуск методом «холодных контактов», раздавая и рассказывая о газете тем, на кого показывает его внутренний компас.

И, возвращаясь к теме, **пожалуйста, не забывайте про подписку — это основной источник существования газеты.**

Желаем всем счастья, радости сотворчества и процветания!

Коллектив редакции «РЗ»

Опора государства

Окончание. Начало на стр. 1.

Путин обратил внимание, что к супружеским парам, «которые избрали для себя весьма непростой, но поистине прекрасный путь многолетней семьи», в российском обществе «относятся с огромным и искренним уважением», и такое отношение заложено в национальном характере, основано на тысячелетней истории страны.

— В России один-два ребёнка в семье были, скорее, исключением — раньше ещё, в стародавние времена, а вот трое, четверо, пятеро детей были нормой, — добавил глава государства.

Президент России продолжил, что тем, кто родился и вырос в большой семье, в окружении сестёр и братьев, многие основополагающие ценности близки и знакомы с самых малых лет.

— Душевная щедрость и трудолюбие, открытость к общению и ответственность становятся главными в их характере и определяют решения и поступки уже во взрослой, самостоятельной жизни. На тех, кто воспитан в много-

детной семье, как правило, действительно можно положиться. Они не подведут ни друга, ни коллег, ни родную страну, — подчеркнул президент.

— Потому что большие семьи так уважаемы в нашем обществе, а государство поддерживает их в приоритетном порядке: создаёт условия, чтобы родители, бабушки и дедушки, наставники или опекуны могли сосредоточиться на заботе о подрастающем поколении, помогали ребятам овладеть знаниями и раскрывать свои таланты, верить в себя и в свои силы, вырасти образованными, порядочными людьми, достойными гражданами России, — заключил глава государства.

По данным Минтруда РФ на конец 2021 года, в России более двух миллионов многодетных семей, в них воспитываются 6,6 миллиона детей.

В 2012 году Путин говорил, что наш ориентир — трёхдетная семья.

— Но нашим ориентирам теперь должна стать четырёхдетная семья. Важно усилить все ме-

ры господдержки в 10 раз, повысить статус многодетных семей, принять закон «О статусе многодетной семьи». И тогда мы сможем получить неожиданный положительный демографический результат, — заявил он RT.

Статистики по семьям за 2021 г. (на основании всероссийской переписи населения) пока ещё нет, но по информации за 2017 г., количество многодетных семей в России за шесть предыдущих лет выросло на 25%.

В начале 2017 года в России многодетных семей было 1 млн 566 тыс. Трёх детей в нашей стране воспитывают 1 млн 233 тыс. семей, четверых детей — 233 тыс. семей, от пяти до семи — 95 тыс., по восемь-десять детей в 5 тыс. семей, а 11 и более — в 929 семьях.

По отчётам различных регионов России после 2017 г., как неуклонно возрастает количество многодетных семей, так и растёт среднее число детей в семьях в целом. Отдельно по Родовым поместьям такой информации нет, но мы все видим, что особенно в «старых» поселениях детей традиционно много.

Многодетная семья — это уже не ячейка общества, а опора государства в дальнейшем его развитии.

«РЗ».



Сквозь тернии к звёздам

Друзья, этот рассказ о нашем участке и нашей жизни. Не всегда наше поместье выглядело так, как сейчас.

История его нам известна со времени, когда здесь жил помещик. А во времена советской власти тут отдыхали люди. Поэтому 16 лет мы мешками вывозим отсюда бутылки, консервные банки... На этом месте когда-то заготавливали дрова: спиливали огромное дерево, забирали ствол, а гигантскую крону оставляли. Сквозь неё прорастали молодые тонкие и длинные деревца. Участок часто горел из-за степных пожаров, некоторые деревья отчаянно старались выжить, и у яблонь было по 15 стволов, отошедших от корня. Вот у кого надо учиться силе Духа!

Но мы узнали нашу землю! Это так важно в жизни — узнать свою половинку, свою землю. Пусть земля даже выжжена дотла или

у неё в «волосах» запутались колючки... Она вас так долго ждала!

Например, в доме престарелых кого-то ждёт мать. Долго ждёт. Ей бывает так тяжело! Но она вас родила и всю жизнь любила, кормила...

Когда вы встретите свою Матушку-Землю, возможно, она уже не будет выглядеть, как красавица из рая. Но вы ей можете вернуть утраченную красоту, плодородие, счастье! А она одарит вас ВСЕМ!

Василиса НОВИКОВА

поселение Родовых поместий Ростов, Ростовская область
https://vk.com/club146289246?w=wall-146289246_1224

Группа в ВК «Душевное — красивое — натуральное»
Тел.: 8-928-105-1611, 8-928-199-1910 (доходят только смс)
эл. адрес: radosvetodar@mail.ru

Приглашаем в саманное лето



Здравия всем добрым людям! Мы (мама Наталья и дочь Люба) живём в селе Красном Прохоровского района, на Белгородчине. Приглашаем помощников на строительство САМАННОГО ДОМА в нашем Родовом поместье.

Благодаря друзьям уже возведены круглый фундамент, крыша на столбах, частично стены из цельного самана (глина + песок + вода + солома).

В этом году продолжаем следующие работы:

- поднимаем стены до крыши;
- выкладываем отопительно-варочную печь;
- утепляем кровлю овечьей шерстью;
- ставим окна и двери.

Необходима помощь в замесе и укладке самана, кладке печи, плотницких работах, приготовлении пищи.

Здоровый труд и отдых на свежем воздухе, выращивание чистых овощей и фруктов, выпечка домашнего хлеба, сбор полевых трав и ягод, солнечные праздники с хороводами, народное творчество и промыслы, добрые песни под гитару у костра и другие замечательные события — это наша жизнь в Родовых поместьях.

Приглашаем и вас окунуться в неё, получить ценные знания и опыт, обрести новых друзей, на-



В поместье есть электричество, колодец с водой, родничок неподалёку; летний душ, простой туалет. Ночёвка в палатке или в садовом домике. Питание вегетарианское, плюс деревенские молоко и яйца.

полнить душу спокойствием и изменить жизнь к лучшему!

Пишите, а лучше звоните 8-951-150-2738.

Мы рады вам!

Наталья ЧИЖЕНКО
Белгородская область

Приглашаем добровольцев на стройку

В Республику Хакасия приглашаем мужчин-добровольцев со строительными навыками.

В поселении Родники был пожар, сгорели семь домов. Питанием, проживанием обеспечим.

Тел.: 8-913-055-0944 — Людмила, 8-913-059-1133 — Марина.

Совершенствуя среду обитания

Открытый мир для малюток реки Медведицы



20 августа 2022 г.;

• экоуроки в ст. Островской и р.п. Даниловке для учащихся начальных и средних классов школы — с 1 по 15 сентября 2022 г.

А наше поселение Радужное у Медведицы ждёт соседей!

Волгоградская область

<https://vk.com/club32713394>

В поселении Родовых поместий Радужное у Медведицы (Волгоградская область) 13 мая 2022 г. в рамках проекта «Чистые берега родному краю» прошло мероприятие по выпуску мальков рыбы (каarp, толстолобик, белый амур) в реку Медведицу.

Впечатления невероятные, как будто мир открываешь малюткам!

Везли мальков с рыбхоза в трёх баках. Им было очень трудно: они столпились и хватили воздух у края ёмкостей. Пришлось срочно выпустить мальков из двух баков немного раньше мероприятия, чтобы рыбки не погибли.

Остальных мальков снова разделили на три бака, и они важно плавали в более свободном пространстве ёмкостей, как в аквари-



уме, ждали своего часа. Приехали ребята с родителями из школы ст. Островской, и нас стало 40. Кorteжем из 10 машин поехали к реке.

Дети и взрослые были в таком восторге! Многие впервые участвовали в таком деле.

Даже выпущенные рыбки не стремились уплыть, а прижались к берегу. Для них всё было непривычно: большое пространство, другое качество воды, водные обитатели. Малькам для адаптации требуется два месяца.

Чтобы карп стал половозрелым, пройдёт 2–3 года, а амур и толстолобик — 5 лет, тогда они смогут принести потомство.

Таким образом мы вносим долгосрочный вклад в экосистему нашей реки. Пусть наш вклад и не такой большой с точки зрения огромности реки Медведицы, но своим примером мы показываем, что каждый в силах сделать любое дело в улучшение среды его обитания.

Реализация нашего проекта стала возможной благодаря гранту Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

Проект «Чистые берега родному краю» включает в себя несколько этапов:

- экологический сплав по реке Медведице — с 24 по 31 июля 2022 г.;
- экологический праздник в р.п. Даниловка — 31 июля 2022 г.;
- игра «Здорово живём», которая будет проходить в хуторе Тарасове, на летней площадке местного творчества «Радуга» —



«СолнцеДар» из Солнечной долины

В поселении Родовых поместий Солнечная долина есть семьи, которые уже имеют своё производство. Расскажем о семье Гарт. В 2017 году они основали семейную компанию «СолнцеДар», занимающуюся производством натурального, экологически чистого целебного продукта — иван-чая.

Одними из целей поселений Родовых поместий являются: восстановление традиций предков; природосообразное развитие в Родовом поместье, обеспечение людей полноценными здоровыми продуктами.

Так как иван-чай издревле является исконно русским напитком, обладающим сильными целебными свойствами, направление деятельности компании выбрали неспроста.

В течение 2017 года Гарт отработали все стадии изготовления иван-чая. Все процессы изготовления иван-чая, от сбора до фасовки, производит семья самостоятельно.

Главное для семейной компании «СолнцеДар» — качество производимого продукта, а не его количество. Берётся только отборный лист кипрея узколистного — цельный, не ломанный, соб-



ранный вручную в экологически чистых местах Пермского края. Культивация иван-чая не используется.

Одна из целей компании — полное сохранение полезных свойств иван-чая в производстве.

С 2018 года Гарт начали реализовывать продукцию поселенцам, друзьям, родственникам и знакомым и параллельно вели статистику отзывов. Отзывы были по-

ложительны, что вдохновило семью на дальнейшее развитие, расширение ассортимента и увеличение объёмов производства. В начале 2020 года юридически зарегистрировали компанию, успешно прошли лабораторные испытания продукции и получили декларации о соответствии, что позволило поставлять товар в магазины, кафе, маркетплейсы и т.д.

Тенденции современного мира направлены на получение прибыли, несмотря на ущерб качества продукции.

Цели компании «СолнцеДар»:

- дать возможность людям пить не только вкусный, но и максимально полезный чай;
- популяризировать иван-чай во всём мире;
- открыть научный центр по изучению иван-чая.

Пейте иван-чай и будьте здоровы! Иван-чай пить — в здоровье и благодати жить!

ИВАН-ЧАЙ «СолнцеДар»
<https://vk.com/solntsedaar>
Пермский край

Клубника как источник дохода

В нашем экохотуре «Солнечный Саян» существует несколько цепочек сельскохозяйственного производства. Мы стремимся к самообеспечению экологически чистыми продуктами питания и в рамках этой стратегии делаем всё возможное.

Так, в прошлом году заложили две грядки с клубникой (по 12 м каждая), закрыли их специальной мульчирующей плёнкой с заводскими прорезями, а под плёнку проложили ленты капельного полива.

Закупили и посадили в сентябре 2021 года 200 укоренившихся усов клубники сорта Сан Андреас. Сразу накрыли их плёнкой, чтобы быстрее прижились на новом месте.

Так как клубника ехала к нам из Краснодарского края транспортной компанией около не-

дели, то часть кустов высохла, а часть не прижилась. Как итог: только 150 кустов из 200 зацвели этой весной.

Но первые ягодки уже кушаем. Накрыли ещё две гряды плёнкой, проложили капельный полив. И ввсю начали рассаживать свежие усики от наших кустов в свободные ячейки.

Сорт Сан Андреас идеально подходит для климата южной Сибири. Главное для него — это своевременный полив и много солнца. Всё это мы обеспечиваем с лихвой. Даже зимние морозы без дополнительного укрытия не сломили дух нашей клубники.

Наша цель — обеспечить жителей экохотура свежей и переработанной клубникой на весь год. И, конечно же, реализовать излишек ягод и кустов.

Южная Сибирь, д. Кирово
https://vk.com/sol_sayan



Вместе мы — сила, друзья!

Я занимаюсь созданием пар вот уже 14 лет. За годы моей практики тысячи людей прошли, взявшись за руки в хороводах и играх.

Сотни человек поблагодарили меня за возможность познакомиться, услышать, почувствовать энергетику. Эта благодарность дала мне уверенность, что смогу проводить «встречалки» не только на наших фестивалях, но и для людей, живущих в городе.

Многие из нас доводили замечатель-

ные проекты до 90%, и на этой стадии проект разрушался. То же самое происходит и у нас.

Чтобы изменить этот мир, нужно создать условия для того, чтобы девушка играла в ручеёк, водила хороводы и выбирала своего любимого по энергетике рук, тембру голоса, ритму в движении и запаху.

И я не фантазирую, ведь хороводы дадут возможность найти именно своего человека, с которым можно вырастить энергию любви, а значит, в любви родить силь-

ных детей, не поддающихся системе.

Но система не желает, чтобы люди просыпались. Я часами сижу в ВК, но стоит нам приступить к нашему проекту, тут же начинается: то «завис», то «инету нету», то слетела реклама. Часами мы делаем пятиминутную работу. Смешно, но нам мешают в открытую.

Находясь в медитациях, услышал ответ: «Проси десятину на одно из самых богоугодных дел, которое можно сейчас придумать».

Проекту нужны не только деньги, но и само намерение людей, энергетическая поддержка. Тогда мы сможем недостающие 10% в проекте доделать и запустить хороводы по всей России.

Уже сейчас можно, используя наш опыт, наш сайт (<https://vstrechalki.ru>) собирать группы для хороводов, для игры в ручеёк.

Могу приехать в любую точку России, если понадобится личное присутствие.

Десятина — это свет, защищающий основную капитал. Да вы это и без меня знаете.

Помогайте, дорогие коллеги! Сам я не справлюсь, сил недостаточно.

Также приглашаем в проект временно одинокую чистоплотную жен-



щину. Жильё, питание, огород, разная живность имеются.

Мой телефон 8-928-9594-995 (привязан к Сбербанку).

Номер карты СБ: 4276 5205 7034 5922 (Александр Фёдорович Донцов).

Александр ДОНЦОВ
Поселение Росток,
Ростовская область



В семейном поселении Ясная Слобода (Тульская область, Ясногорский район, 110 км от Москвы) с 7 по 13 августа 2022 г. пройдёт семейный лагерь «Глиняное лето».

Для семей с детьми от 5 лет. Это семейный лагерь-погружение с ежедневными практиками под руководством мастера-керамиста и занятиями живописью и рукоделием.

Взрослые и дети с помощью мастеров испытают свои силы в работе с такими разными материалами, как глина, краски, шерсть и увезут домой собственноручно созданные изделия. А после дневных трудов отдохнут на берегу пруда, повеселятся за подвижными и настольными играми, у вечерних костров.

Проживание на природе, на территории благоустроенной палаточной зоны (электричество, вода, кухня, тёплый душ) или в школьном хостеле (три отдельные комнаты, два санузла, кухня). Есть возможность заказать здоровое трёхразовое питание.

Мастера:

• Наталья Харитошина — мама троих детей, замечательная рукодельница, куратор смены.
• Алина Ерохина — повар школы Ясной Слободы, администратор смены.

• Игорь Гнездилов — основатель керамической мастерской «Шаг за шагом» (https://www.instagram.com/shag_ceramics/).

• Анастасия Савочкина — классный учитель 5 класса, учитель живописи школы Ясной Слободы.

Стоимость программы:

• для семьи из двух человек — 12000 руб.;

• третий и последующие члены семьи, участвующие в программе, — 3600 руб.

В стоимость включены: работа мастеров и куратора, все материалы для мастерских и творчества, профессиональная фотосъёмка в процессе работы.

Стоимость проживания и питания:

• в собственной палатке на территории благоустроенной палаточной зоны — 2100 руб. с человека;

• в комнате школьного хостела — 2500 руб. в сутки с семьи.

Питание за шесть суток для взрослых и детей от 11 лет — 4200 руб., для детей до 10 лет — 3000 руб.

Подробности по телефону 8-977-263-6360 — Алина.

<https://vk.com/waldorfhill>

Второй фестиваль «Счастье вместе»

с 27 по 31 июля 2022 г.

ПРП Солнечная Долина, Пермский край, пос. Юго-Камский



шую сторону, проходим мощные трансформации. И мы приглашаем всех на наш фестиваль «Счастье вместе»!

Для вас мы готовим насыщенную, интересную, познавательную и душевную программу:

- несколько «волн» мастер-классов для взрослых и детей;
- дискуссионные беседы, круглые столы;
- хороводы и кадрили;
- практики и упражнения для самопознания, раскрытия внутреннего потенциала;
- творческий концерт жителей поселения;
- экскурсии по поселению РП

Солнечная долина;

• концерт и мастер-классы Семейной группы «СолнцелунА» (Россия — Беларусь);

• семинар и концерт Светозара Евдокимова и многое другое!

Все вопросы по организации, питанию, проживанию и др. — в группе в ВК https://vk.com/festival_svm

или по телефонам:
8-950-449-2258 — Елена,
8-992-228-2639 — Екатерина.



Фестиваль «Счастье вместе» посвящён главному в жизни каждого человека — быть счастливым. У каждого своё счастье: для кого-то это дружная семья, для другого — постоянный рост и расширение сознания, кому-то необходимо чувствовать себя и свою причастность к прекрасным делам, другой выбирает наблюдение и смену картин красоты и гармонии вокруг себя, кто-то стремится быть частичкой огромной страны, объединяющей нас всех вместе.

Мы сконцентрировали счастье каждого из нас в одном месте — поселении Родовых поместий Солнечная долина. Это наше место силы! Здесь все мы общаемся, наполняем, меняемся в луч-



Семейный лагерь в Любимовке

ПРП Любимовка (Тверская область, Калининский район, д. Устиново) приглашает желающих на недельный (с 1 по 8 июля 2022 г.) семейный активный отдых на природе в комфортном палаточном лагере.

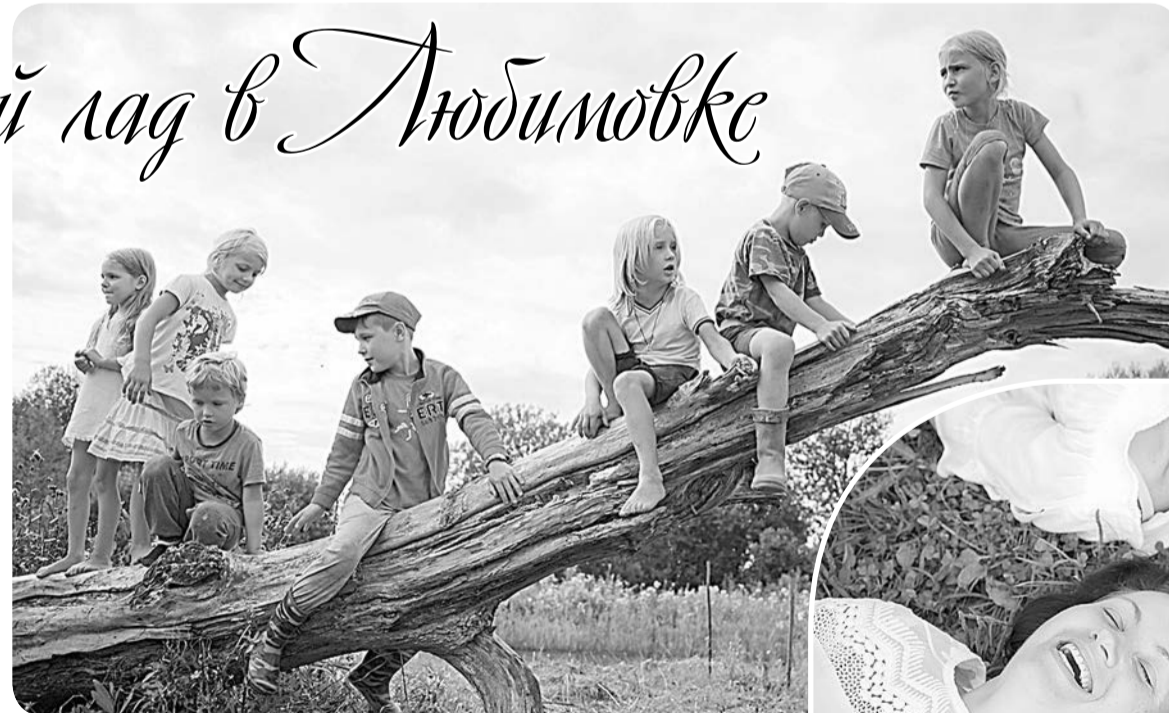
Также есть тур выходного дня — с 1 по 3 июля 2022 г.

Дети заняты и довольны, родители спокойны. У женщин, мужчин и детей будет своя интересная и насыщенная программа. Это позволит каждому члену семьи полноценно погрузиться во все активности, не отвлекаясь.

Дети смогут интересно провести время, научиться новому, насладиться свободой природного пространства, общения со сверстниками и забыть про свои любимые гаджеты.

Вы отдохнёте от готовки и быта, так как для вас будет организовано вкусное и полезное домашнее питание из фермерских натуральных продуктов. Получите опыт вкусного растительного питания. Это позволит вам оздоровиться и открыть для себя новые вкусы.

Для вас семинары на важные и интересные темы. В программе мероприятия встречи с инте-



ресными специалистами, мастер-классы.

Поговорим на темы: «Эко бывает разное», «Гармоничная жизнь женщины и мужчины», «Дети нового мира: семейное обучение, осознанное воспитание «кристальных» детей» и многие другие важные темы.

Вы сможете узнать для себя много нового и полезного, что позволит улучшить качество вашей жизни.

А наши кулинарные мастер-

классы позволят не только попробовать много различных полезных вкусняшек, но и пополнить собственные умения «любимовскими» рецептами, которыми вы сможете порадовать своих близких.

Во время мероприятия вы побываете на ярмарке, концерте и спектакле, поучаствуете в вечерках у костра. Прикоснётесь к истокам своей родной традиционной культуры, которая наполняет и позволяет почувствовать жизненную опору и силу.

В течение дня всегда есть время для прогулки по лесу и купания в нашем волшебном пруду с иловой грязью юрского периода.

А вечером вас ждут любовные закатом и душевные разговоры в приятной компании.

Это позволяет замедлить бег времени, перестать суетиться и научиться наслаждаться каждым моментом жизни.

Отдых и перезагрузка в нашем пространстве позволяет участни-



Вас ждёт «банное волшебство»: две бани с чайной церемонией и спа-процедурами «любимовски». Вы отдохнёте душой и телом в приятной компании, узнаете для себя новые техники расслабления и рецепты природной косметологии.

вам выйти на свой новый уровень жизни в ладу с собой и окружающими.

По вопросам оплаты, проживания, питания, проезда и др. звоните по тел. 8-904-009-4741 — Татьяна.

<https://vk.com/lubimovkafamily>

Из Северной столицы — в Козу

В 123 км от Ярославля есть село с забавным названием Коза. Здесь живут около 300 человек. Именно сюда семь лет назад переехала коренная петербурженка Ольга Целикова. Переехала целенаправленно, обдуманно из собственной трёхкомнатной квартиры в Петербурге — в старенькую съёмную квартиру в Козе, без горячей воды. Ольга делает большое дело не только для жителей села, а, можно сказать, для всех нас, для всей планеты.

Почему Коза

Ольга окончила Академию гражданской авиации в Санкт-Петербурге. Долгое время работала инженером в авиакомпании «Пулков». Позже устроилась на другую перспективную должность: занималась контролем радиационной безопасности рентгеновских кабинетов Ленинградской области. Но, живя в Питере, чувствовала, что находится не на своём месте.

— Я никогда не питала иллюзий по поводу экологии большого города. Понимала, что качество воздуха и воды там никак не совместимо со здоровой и счастливой жизнью. Город — это про заработок денег, про образование, про развлечения. Но это не то место, чтобы жить и рожать детей. К тому же я всегда больше любила гулять по лесу, а не по торговому центру или галерее, — признаётся Ольга.

Ещё в Питере Ольга стала активно заниматься экологией: устраивала субботники, вела раздельный сбор мусора, вела у детей в школе экологические кружки. Но в планах было сделать что-то действительно стоящее. Не просто потреблять, а жить в гармонии с природой. Тогда-то в первый раз Ольге и пришла в голову мысль переехать из Санкт-Петербурга.

— В Питере я себя чувствовала, как дерево, которое оторвано от своих корней и засыхает. Я долго искала место, много ездила, смотрела. Думала насчёт Ленобласти, Алтая, Краснодарского края, потому что там красиво. Но каждый раз, приезжая куда-то, чувствовала себя будто в гостях. В Козе когда-то жила моя бабушка. Я была здесь в детстве пару раз. Приехав в Козу во взрослой жизни и выйдя из автобуса на остановку, у меня вдруг появилось такое ощущение, что уже лет сто выхожу из этого автобуса, что я дома. Не скажу, что здесь суперкрасивое место, но главное для меня — это ощущение чего-то родного. Чувствую, что здесь связь с моими корнями восстановилась, — говорит Ольга.

Купила поле

Приехав в Козу, Ольга сразу же купила участок. И не просто участок, а часть поля — 15 га. Купила для того, чтобы высаживать деревья, в первую очередь — фруктовые. Мечта Ольги — создать фруктовый сад, чтобы каждый человек мог приехать туда, погулять среди деревьев и поесть ягод. Деревья Ольга сначала выращивает на своём небольшом участке недалеко от дома — из косточек.

— Вот здесь у меня кедры, здесь вишни, яблони, груши, сли-



вы. Всё — из косточек. Вот дубы из желудей, каштаны из орехов, — рассказывает Ольга, прохаживаясь по своему участку. — Это был заросший бурьяном клочок земли, я его облагородила. Половина участка — питомник, половина — мой огород. Всё выращиваю: картошку, капусту, тыкву, кабачки, брюкву, морковь, свёклу. Сначала ничего не умела, а теперь всё получается.

Когда из косточек появляются деревца, Ольга раздаёт всем желающим саженцы, а большую часть высаживает в поле. При этом участок в поле находится примерно в 5 км от питомника. Почти ежедневно — будь то дождь или изматывающая жара — Ольга с рюкзаком, нагруженным саженцами или садовой утварью, идёт пешком в поле, чтобы высадить деревья и ухаживать за ними. В поле Ольга построила небольшой домик, где она хранит лопаты, кирки, вёдра, дождевики и прочее. Когда тепло, спит в этом доме прямо на сене. А утром снова принимается за работу.

— У меня никогда не было цели сбежать от чего-то или от кого-то. Я хотела не просто уехать из города, чтобы потреблять чистый воздух и чистую воду, а принести что-то красивое. Мы столько плохого сделали природе, и по-настоящему чистых мест в мире остались единицы. Мне хотелось создать такое красивое, чистое место, куда человек придёт и скажет: «Да, это здорово!». Мне хочется быть примером. Я считаю, что это самое действенное в экологической пропаганде, — говорит Ольга.

Когда выбрасывала мусор, чувствовала себя плохо

Помимо высадки деревьев, Ольга очень осознанно относится к своим покупкам. Она просто не приобретает мусор. И каждый раз, приходя в магазин, она думает: «А это действительно мне нужно?»

— Раньше приходишь и видишь — два по цене одного. Классно, это же дёшево, надо брать! Или вот йогурт с новым вкусом, я ещё не ела, надо попробовать. Начинаешь всё хватать, а это много. Раньше у меня мешок мусора за неделю накапливался, а теперь — за пять недель. И я всё сортирую. Не покупаю ничего в пакетах, в пластиковых упаковках. Яйца поку-



паю у местных в свою тару, молочку — тоже. Пожалуй, у меня остаются только пакеты из-под круп и макарон. Иногда пластиковые бутылки. Раньше возила в Данилов, их там принимали, сейчас, к сожалению, нет. Поэтому использую в быту или хожу в баню и сжигаю их в печке. Если не получалось так делать и приходилось выбрасывать какую-нибудь бутылку из-под йогурта, я даже чувствовала себя плохо, — рассказывает Ольга.

В деревне намного проще с сортировкой мусора. И хотя в Питере много мест по сбору сортированного мусора, то с теми же пищевыми отходами приходилось заморачиваться, искать, где их можно выбросить. Лампочки и батарейки Ольга практически не использует. У неё все эти годы висят несколько энергосберегающих лампочек. А батарейки можно сдать прямо в Козе: в сельском клубе стоит специальная коробочка.

Мужчины к такому не готовы

Родители Ольги до сих пор не поняли и не приняли её выбор. Но, кажется, сейчас успокоились. Несколько раз приезжали навестить дочь и не понимали, как она может жить в такой тишине. Друзья, которых сейчас остались единицы, сочувствуют. Говорят: мы тебя поддерживаем, конечно, но сами на такое не решились бы. На тот момент, когда Ольга уезжала из Санкт-Петербурга, она не была в отношениях. Те претенденты, которые были в Питере, тоже приезжали в Козу, выходили в поле, где работает Ольга, но говорили, что не готовы к такому.

— Я мечтаю о большой семье, о детях. К сожалению, здесь претендента пока нет. Потому что живут здесь в основном пенсионеры,



а те мужчины, что остаются, любят выпить, — говорит Ольга.

«Живу на семь тысяч в месяц и счастлива»

Пока одиночество не особо заботит Ольгу. К тому же у неё и нет времени, чтобы скучать. Только приехав в Козу, она устроилась на работу: вела внеклассные занятия у детей в школе. При занятости 18 часов в неделю Ольга получала 10 тысяч рублей. И с удивлением обнаружилась, что ей этих денег хватает, ещё и откладывать получалось.

— Так как здесь я занимаюсь тем, что мне по душе, мне ничего больше и не надо. В большом городе соблазнов много: кино, фитнес-клубы, новые телефоны, очередные туфли. А здесь этого нет, да всё это и не требуется. Я взяла с собой пять пар обуви и пять кофточек и потихоньку их изнашиваю. И поняла, что могу жить на семь тысяч в месяц и быть гораздо счастливее, чем если бы я получала 50, — признаётся Ольга.

В прошлом году, в сентябре, Ольга первый раз за долгие годы не вышла на работу. Из-за панде-

мии коронавируса её не допустили к работе с детьми без прививки. Но Ольга хочет посвятить всё своё время именно своей главной идее — созданию красивого сада.

— Перед приездом сюда я некоторое время копила деньги, поскольку была готова к тому, что здесь могу остаться без работы. Но даже не воспользовалась этими накоплениями. Сейчас сдаю свою квартиру в Питере. Живу на эти деньги. Да, условия не идеальные, но занимаюсь тем, чем планировала. Без работы не останусь, так как ещё не попробовала и половины из того, что мне предлагали, — говорит Ольга.

В планах у Ольги попробовать заняться своим бизнесом. Она давно вегетарианка, поэтому не станет держать животных для продажи. Но вариантов, чем можно заняться, живя на земле, много: мёд, растительные масла, экологическая косметика, которую Ольга уже делает сама для себя.

«Ни разу не хотелось поехать в Ярославль»

По жизни в большом городе она не скучает и ни разу не пожалела о переезде.

— Я не стала жить беднее даже в культурном плане. Здесь классная культурная жизнь: есть клуб, меня пригласили в самодеятельность, я играю в спектаклях. В Данилове есть прекрасный народный театр, я попросилась и туда. Теперь в театр хожу не смотреть, а играть. Работала журналистом в даниловской газете. В школе преподавала танцы и экологические кружки. Так что скучать мне не приходится, за всё это время мне ни разу не захотелось поехать в Ярославль на танцы или в

кино, — рассказывает Ольга.

Единственное, чего не хватает Ольге из прежней жизни, — это команды единомышленников, экоактивистов. Она мечтает, что не только она одна будет сажать деревья и вести раздельный сбор мусора.

— Я считаю так: делай, что можешь, и будь что будет. Сейчас мы находимся в переходном периоде, так как очень мало людей занимается эковолонтерством. Пока сознание у людей инертно, но начинать всё равно нужно. Для меня очевидно, что потребительский образ жизни — это тупиковый вариант. Вопрос только: когда? Здесь, даже если я в одиночку сажаю деревья и веду раздельный сбор мусора, понимаю, что в этом есть будущее хотя бы в качестве примера и прецедента, к которому можно обратиться. Каким бы малым ни было это дело, оно имеет перспективы и будущее. У меня всё определяет моя совесть. Когда я максимально живу по совести, мне хорошо.

Елена ВАХРУШЕВА

Фото: Александра МАМОНТОВА

<https://ngs55.ru>



Переехать на свою землю — не поле перейти

Как не потерять себя под тяжестью мыслей о своей доле, когда на улице промозглая осень, а денег в кармане — на сегодняшний ужин? При этом сижу в темноте под дождём с налобным фонарём и рублю очередную чашу срубса своего будущего дома.

В такие моменты именно мысли и мечты о будущем доме согревали и давали силы. В мечтах вся семья сидела у тёплой печи в своём доме. На участке был разбит цветущий сад и посажен огород. Обязательно русская баня, погреб, сарай и какая-нибудь живность.

А пока лишь бурьян, куча брёвен и я под дождём с топором. Расскажу обо всём по порядку...

Поиски себя и земли

Мысли покинуть город появились практически сразу после женитьбы. Как руководитель своего небольшого бизнеса, мне было приятно думать об успешном развитии и будущих прибылях, и чтобы вложить эти средства в покупку участка и строительство дома.

Жена на тот момент не представляла себя в деревне, так как там нет досуга для неё и детей, и разговоры о переезде в основном начинались с моей стороны. После рождения дочки решил активизироваться в поисках участка. По мере того, как объезжал деревни и рассказывал о них супруге, она загорелась идеей. А когда уже два человека мыслят в одном направлении, то дело движется быстрее.

Участок искал следующим образом. Выбирал деревню, находил все предложения из интернета, договаривался о встрече и объезжал всё за один вечер или выходной. Критерии поиска были следующие: жилая деревня (не коттеджный посёлок), наличие электричества, газа, возможность круглогодичного подъезда, не менее 15–20 соток земли, участок широкий и свободный с двух сторон. В идеале — крайний участок с минимумом соседей.

Так мы нашли свой участок недалеко от районного центра, в деревне, в которой были школа, детский сад, магазины. За участком — берёзовая роща. Газ — по границе участка.

Почему деревня

Основной момент — воспитание детей в максимально приближенных к природе условиях, чтобы сыновья видели отца не на диване перед телевизором, а за работой в мастерской, стройке или уходе за участком, животными.

Чтобы дочь перенимала азы домоводства и материнства, будучи полноценной хозяйкой своего дома и хозяйства, а не маленькой квартирки.

Участок и сад помогают обеспечить продовольственную помощь в борьбе с промышленной отравой. У наших детей, а также у большинства детей наших друзей и знакомых, с детства сильная аллергия на сладкое, мучное и молочное.

Переезд пугал лишь тем, как зарабатывать на новом месте. Жена находилась в декрете, и доход семье приносил только мой небольшой бизнес. Было решено перевести офис в районный центр. Я понимал, что потеряю большую

часть сотрудников и дохода и мысленно был готов к этому. Наверное, невозможно построить новое, не потеряв старое. Это старое — квартира, друзья, работа, привычки — держит нас мёртвой хваткой.

Переезд

Пока мы жили в городе на съёмной квартире, то могли себе позволить жить для себя, путешествовать, ужинать вне дома. После покупки участка и начала стройки пришлось ужаться во всех травах, а для экономии затрат отказаться от съёмного жилья и переехать к моей маме. За год совместного проживания измучились все. Двум хозяйкам в одной квартире не место. Сомневаюсь, что у кого-



то есть обратный пример.

Строительство продолжалось наездами, по выходным и вечерам. Возможно, большинство так и строятся, но ездить час туда и час обратно, чтобы час поработать, это очень выматывает физически и по деньгам накладно. Когда у жены сдали нервы совместного житья, а я устал кататься, мы решили арендовать жильё в своей деревне и переехали. Это положительно повлияло на строительство, у меня появилась возможность делать дела по вечерам и не торопиться ехать в город по выходным. Жить мы стали в 10 минутах ходьбы от нашего участка, и я практически каждый день возвращался ночевать затемно.

После переезда офиса в деревню, доход серьёзно поубавился. Тянуть стройку и семью стало очень сложно. В это время родился третий сын.

Как выжить в деревне

Поделюсь своими мыслями, как выжить в деревне.

• Первое — это вера в себя. Многие скажут, что всё решает деньги. А я отвечаю: многие начинают с большими деньгами, а спустя годы у них до переезда ещё да-

нет таких работ, которые нельзя сделать своими руками или с привлечением друзей. Главное — верить.

• На любое «мероприятие» складывать в два-три раза больше времени, чем кажется на первый взгляд. Иногда из-за излишней самоуверенности можно попасть впросак по материалам или работам. У меня это касалось всего. Например, полы. Казалось, чего там в одной комнатке сбить половую доску шип-паз. Но мы с же-

стоянии очень тяжело.

Позволять себе чаще видеться с друзьями, заниматься спортом, увлечениями.

• Привлекать к любым работам семью. С ними любая работа спорится. Пусть дети занимаются своими делами в сторонке, а супруга помогает с нетяжёлым трудом или работой на участке. В таком варианте меньше разногласий по любым вопросам. А участие всей семьи в создании родового гнезда даёт неисчерпаемый источник

энергии. Беременная жена помогает трамбовать песчаную подушку фундамента.

Вот такие мысли. Каждый может дополнить этот список своим опытом.

Яндекс Дзен
Переехать в деревню и выжить

леко. Чем больше денег в кармане, тем более необдуманно ведут стройку, полагаясь на чужой опыт. Только у таких опыт не столько в стройке, сколько в составлении смет и бюджетов в свой карман. Так вот про веру. На любом этапе необходимо говорить себе, что я справлюсь. Как ни странно, родственники и друзья эту веру только отбивают: «Ты же не строитель, сам не сможешь», «Ты же не электрик», «Это очень дорого и не хватит денег», «Сам сделаешь, потом что-то не так случится и всё сломается». В такие моменты необходимо стиснуть зубы и делать. Когда результат уже виден, только тогда можно рассчитывать на поддержку.

Ну и в дополнение напишу, что



Экотуризм возле Москвы

Снять домик в лесу или заехать на ферму, где не только попробовывать свежий творог и парное молоко, но и покормить телят из бутылочки, сходить в русскую баню с парением на луговом сене, а ещё поймать амура и окуня на ужин. При этом предлагаются не по-деревенски комфортные условия в домиках и апартаментах. Всё это теперь называют модным словом «экотуризм».

«Ферма М2»: редиска с грядки и крафтовый сыр

Когда все вокруг говорят об импортозамещении и не понимают, как жить дальше без любимого иностранного сыра или йогурта, самое время ехать к отечественным фермерам.

— Эти сырники приготовлены из творога, который производят на нашей ферме в деревне Шульгино, — сказал мне официант в кафе «M2 Organic Club» на Патриках. — Вот это да! И коровы там есть?

— Конечно. Приезжайте, вам проведут экскурсию по ферме. А понравится, оставайтесь там ночевать в коттеджах.

До деревни Шульгино по Новорижскому шоссе всего 1,5 часа на машине. Без предварительного звонка на ферму не попасть. А если соберётся большая группа, то организуют трансфер от метро.

Приезжаем на ферму. Удивительно, но никакого неприятного запаха. Молоко из порошка, что ли, делают?

— Сейчас мы вам всё покажем: где коровы, где овцы, где козы, — говорит Марина Шпанникова, представитель фермы.

— Почему ферма называется «M2»?



начает органическая ферма.

— Всё натурально, без добавок, удобрений и химии, — говорит Марина Шпанникова.

— Получается, что срок годности у продуктов небольшой?

— Именно так. Молоко, сыр, колбаса не хранятся месяцами, зато всё свежее.

Коровы в подтверждение сказали нам долгое «му» и по очереди пошли на дойку. Делают это не вручную, а с помощью современных роботов-присосок. Система сама берёт тест молока: если хороше, то корова получает порцию вкусного корма, и начинается процесс.

— Родители привозят маленьких детей специально к нам, чтобы показать животных. Городские дети не знают даже, как живая курица выглядит, что она, оказывается, ещё кудахчет. Они видят маленьких телят и взрослых коров, начинают отличать овец от коз. Смотрят, как делают масло и сыр, — рассказывает Марина Шпанникова.

Сложно удержаться от ароматов в пекарне, где вынимают один

за другим тёплый хлеб. Отломить горбушку можно, а если повезёт, то ещё дадут половинку плюшки «Московской». Дети просят помогать месить тесто, делать узоры. Отдельных мастер-классов нет, но поучаствовать в процессе можно.

Фермерская экскурсия — это одно. Для гостей по желанию доступна рыбалка, катания на багги, прогулки на моторной лодке. А заночевать можно в комфортных коттеджах. На территории всего четыре домика, в каждом могут разместиться по шесть человек. Есть кухня, все удобства и придомовая зона с мангалом. Это совершенно не деревенские дома, комфортные и с современной мебелью.

— Пикник организовать можно в два счёта. Всегда есть фермерское мясо, сыры, овощи. Кто-то приезжает на выходные. Однажды иностранцы жили полгода, так им понравилось изучать русский экотуризм, — рассказывает Марина Шпанникова.

Семь мест для экотуризма возле Москвы

1. Ферма «M2».

Деревня Шульгино, Волоколамский район, Московская область.

Стоимость: экскурсия — 800 рублей, коттедж — 15–30 тысяч рублей в сутки (в зависимости от дня недели), аренда моторной лодки — 3500 рублей в час, рыбалка — от 1000 рублей, баня — 2000 рублей в час.

2. Гостевой двор Starspodvorie.

Деревня Новый Путь, Можайский район, Московская область, 95 км от МКАД.



Ещё один центр экотуризма расположился на берегу реки Осетра. Новая база нравится тем, кто любит активный отдых на природе, рафтинг по речным порогам, верховую езду, отдых в коттеджах.

Для необычных эмоций есть двухместный коттедж «Домик Отшельника» в уединённом месте на возвышенности в окружении живописного леса, а также три домика «Бочка Диогена», рассказали в «Берхино».

На территории центра есть контактный мини-зоопарк, где живут домашние животные и птицы.

Стоимость: от 4000 рублей (номер для двоих).

6. A-Ferma.

Московская область, городской округ Орехово-Зуевский, деревня Авсютино.

Треугольные деревянные домики стоят на берегу озера. В каждом комфортные для отдыха условия и даже Wi-Fi. Рядом зона барбекю, стол со скамейками и гамак.

Чем заняться? Выспаться, покататься на лодке или велосипеде, посетить ферму, где покормить яблоками или морковью козочек. А ещё прогуляться в сосновом лесу, сходить в баню, вечером развести костёр около водоёма. На завтрак попробовать фермерские продукты: свежие яйца и козье молоко.

«Это не отель и не база отдыха. Это сказочное место, где хочется гулять, созерцать природу, не нарушать тишину», — рассказывают создатели A-Ferma.

Стоимость: аренда домика на ночь от 7000 рублей (бронирование от двух ночей). Дети бесплатно, питомцы до 14 кг — 500 рублей.

7. Экоранчо «Алексеевка».

Деревня Алексеевка, Можайский район, Московская область.

Отдохнуть от шума мегаполиса можно на экоранчо в Можайском районе. Безкрайние заливные луга и пастбища, шелест листвы, спокойная речка, конные прогулки. Здесь комфортный и увлекательный экотуризм: от бани до сплавов на байдарках, от рыбной ловли до прогулок с хаски, от скандинавской ходьбы до стрельбы из лука.

Посетить агроферму, где попробовать продукты из экологически чистого коровьего и козьего молока, а также свежий хлеб и масло.

Переночевать можно в шале, в номерах в альпийском стиле или в экоотеле на деревьях: стволы проходят сквозь панорамные веранды домиков. Из всех окон жилья открывается вид на луга и пастбища с обитателями фермы.

Стоимость: от 7000 рублей за ночь.

Алиса ТИТКО

Фото: Михаил ФРОЛОВ
<https://www.msk.kp.ru>



— Изначально мы начинали с производства мяса и молока — два «м». Это потом у нас появилось собственное производство пива, лимонадов, крафтовых сыров, стали выпекать хлеб, создали теплицу. Теперь у нас даже свои корма для животных.

Одно дело рассказывать, а другое — смотреть. В теплице уже много зелени, зацвели баклажаны. Настоящая весна.

— Хотите редиску?

— Хотим.

Оборвали ботву, помыли и хрустим. Смотрим клубничные поля. А мне всё не даёт покоя, что оз-





Выбор Надежды

Родом я из Приморского края, жила во Владивостоке. Во время поездки на Байкал познакомилась с будущим мужем Сергеем. Он тогда жил в Борисоглебске и предложил мне переехать к нему в Воронежскую область. Мы начали искать дом в деревне. Квартиру не рассматривали. Хотели, чтобы было своё хозяйство, чтобы у детей была возможность играть на свежем воздухе вдали от города и машин. Переехали в конце 2010 года, когда нашли дом в посёлке Латная. После каменных джунглей сельская местность показалась раем. Здесь всё натуральное.

Мы посмотрели несколько домов в Воронежской области, но ни один не понравился. И в последний день, когда нужно было уезжать, увидели в посёлке Латная желаемый дом. Представляет, название улицы и номер были такие же, как в доме, в котором я жила во Владивостоке! Строение было добротное, нам оно понравилось. Больше всего нравилось, что нет соседей сверху и снизу, никто ночью не топает и не стучит. От-

носительно свободно себя чувствовали, особенно, когда родились дочери Катя и Арианна. Дети шумели, но никому не мешали.

Сначала мы обустраивали жильё. Я нянчилась с первой дочерью. Муж работал и сажал на огороде помидоры. Со вторым ребёнком было проще, и я сама начала заниматься огородом: посадила клубнику, овощи. А потом решили заводить живность.

В селе люди проще. В городе жители более замкнуты. Если многоквартирный дом, то никто друга не знает. Может быть, сосед по площадке общаются, да и то редко. В селе народ более общительный. Здесь все друг о друге всё знают. И о тебе тоже. Иногда даже больше, чем ты сам. Конечно, первое время было непривычно, не было вечного городского шума. А сейчас, наоборот, в городе непривычно. Мы туда, конечно, ездим по делам, но хочется скорей вернуться домой. К тишине быстро привыкаешь.

Если говорить о хозяйстве, то первыми у нас появились куры, потом утки. Кстати, узнала, что

куры могут успешно высидывать утят и заботиться о них. С 2019 года попробовала держать цесарок. Сейчас держу ещё и вьетнамских свиней. Учились мы животноводству постепенно. Конечно, были сложности, но земляки давали советы, помогали. Теперь у меня пять свиней, утки, гуси, перепёлки, цесарки и куры. Планирую завести козу. Девочки очень просят.

Собаки в хозяйстве появились, когда мы начали находить задранных уток и кур. На птиц нападали бродячие собаки либо лисы. Из приюта взяли немецкую овчарку и метиса лайки. Назвали их Альма и Лаки. Оказалось, что животных бросили хозяева. Добровольцы отправили их в приют, а оттуда они переехали к нам. После этого птицы у нас больше не пропадали.

Кстати, по совместительству я доброволец, пристраиваю брошенных животных через объявления в интернете. Уже пристроила шесть собак и четырёх кошек. Сейчас у меня две моих собаки, две на передержке, три кош-



ки и котёнок. В сельском доме без кошки нельзя.

У нас своё мясо, яйца, свежие овощи. Конечно, доход хозяйства начало приносить не сразу. Но со временем вложения стали окупаться.

Я учусь на кондитерских курсах. Занимаюсь йогой, растяжками. Для этого ухожу в поле со своими собаками, когда их выгуливаю. Кстати, не видела, чтобы в селе кто-то выгуливал собак. Там это не принято.

Какой бы я дала совет людям,

которые хотят перебраться в деревню?

Жить в сельской местности не просто. Когда я начинаю рассказывать знакомым, они восхищаются: «Ты герой!» Если решили переехать в село, нужно взвесить свои силы и точно быть уверенными, что вы этого хотите. Обязательно нужны мужские руки, потому что много тяжёлой работы. И, конечно, нужно на 100% любить жить и работать на земле.

Надежда МУЗЫКА

<https://vk.com/citylifeout>

Поймала мечту за хвост

Завидую тем, кто провёл детство в деревне. Серьёзно! Как хотелось приехать к бабушке в маленький домик, гулять в одиночестве по лугам и полям... Всё это я видела только на картинках в книгах, за которыми и провела большую часть своих юных лет.

Выгнать меня во двор погулять стоило родителям больших трудов. Может быть, поэтому зрение стало быстро портиться, ведь я напрочь отказывалась видеть реальный мир, предпочитая ему книжный. Часами погружалась в миры Астрид Линдгрен, Алана Александра Милна, Виктора Драгунского и других детских авторов. На смену им пришло потом много других.

Психосоматика объясняет потерю зрения именно так — отказом человека воспринимать реальность. И с этим я полностью согласна.

Говорят, что родители часто проецируют на детей свои мечты, желая видеть их в той роли, в которой не реализовались они сами. Лично я мечтала всегда только об одном — о счастливом детстве своего ребёнка, и непременно — о свободе и чистоте вокруг.

И пусть не сразу, пусть прошло целых шесть лет детской жизни, прежде чем удалось вырваться из городских лап. Цель достигнута. Из Екатеринбурга с населением в 1,5 млн человек — в село с населением 790 человек (из которых проживающих в селе половина, в лучшем случае).

Пусть нет у меня ярких городских воспоминаний из детства, к счастью, теперь есть сельские! Всеми силами для дочери в городе я пыталась создать атмосферу, которая не угнетала бы её так, как угнетала меня когда-то, дарила ей краски жизни, отыскивая и создавая островки яркости, позитива и настоящие кусочки природы. Благо была дача моих родите-

лей, в которой мы могли пожить какое-то время. Сейчас не нужно специально создавать атмосферу, всё уже есть вокруг нас.

Компенсируя всё то, чего когда-то не было, посещаю забро-

дах? Явно не в 7 лет.

В силу природной стеснительности дочь не стала бы участвовать в любых мероприятиях с незнакомыми детьми и взрослыми, но в селе картина другая. Все дети



шенные дома, музеи, с удовольствием погружаясь в рукотворный быт прошлых времён.

Дарит тепло в сердце, что деревенские дети прикасаются к истории прямо сейчас: ходят в музей, слушают патефон, возлагают цветы к памятнику павшим воинам. Всё находится в шаговой доступности. Группа небольшая, и ребята ходят на прогулки к воде и даже на ферму.

Это в детском саду, даже ещё не в школе! Эти дети живут не картинками о жизни, а самой жизнью. Дышат ею и находятся в ней.

Музей нашего села, расположенный в Клубе, проводит мероприятия для детей и взрослых. Дочь принесла приглашение на детское развлечение, приуроченное ко дню Победы, которое получила прямо на детской площадке, куда уже ездит сама на велосипеде.

В каком возрасте ребёнка не страшно отпустить гулять одному, без присмотра в больших горо-



знакомы, всё по-домашнему. Побывали солдатами понарошку, получили по конфетке — и домой. Пока у родителей посевная, старшие дети провожают до дома тех, кто помладше.

То, чего сентиментально желала, стремясь к настоящему и живому в городе, всегда есть в деревне! В последний момент мне удалось поймать свою мечту за хвост.

Надеюсь, удастся подарить ребёнку детство, в котором не придётся прятаться от машин и грязи, от негативных моментов переполненного мегаполиса. Где шесть учеников в одном классе и все из одной группы, а учитель живёт по соседству. Детство, в котором дикую природу можно изучать, просто выйдя за ворота. Детство, не закатанное в асфальт.

Пусть у нас не всё так радужно, как выглядит, и счастья присутствует далеко не всегда, но эти моменты всё же существуют и они не из книг, а из реальной жизни.

Мир вашему дому!

Яндекс Дзен
Теперь я деревенская
Фото автора

«Экобиосфера» — результат прорыва в почвоведении

Ежедневно окружающая среда загрязняется ядохимикатами, соединениями тяжёлых металлов, выхлопными газами автотранспорта и токсичными выбросами промышленных предприятий, обладающими мутагенными и канцерогенными свойствами, что представляет существенную опасность для живых организмов и их потомства. Все эти вредные вещества накапливаются на поверхности и в недрах Земли.

— Самый очевидный пример загрязнения почв — на любом перекрёстке в городе, где есть светофор, происходит локальное загрязнение тяжёлыми металлами из-за машинных выхлопных газов. Эти компоненты крайне токсичны, они переносятся по воздуху и попадают в лёгкие горожан, — начинает свой рассказ о деградации почв старший научный сотрудник лаборатории химии гумусовых веществ и минеральных соединений почв МГУ им. Ломоносова Андрей Степанов.

При этом перечень экологически вредных для почв химических компонентов (в науке их называют экотоксикантами) постоянно увеличивается. В настоящее время в мире производится около 80 тысяч видов химических продуктов общим объёмом около 300 млн в год. Многие из них являются экотоксикантами.

По словам Степанова, существует множество различных способов очищения почв от экотоксиканов, однако самым дешёвым и эффективным на данный момент является применение гуминовых препаратов.

Гуминовая кислота — это сложный полимер, структура которого пока до конца не изучена учёными. Гуматы присутствуют в составе природного гумуса, в почве, в торфах и даже в океане. Именно гумус помогает земле «самоочищаться». Например, почвы обладают естественной способностью переводить часть тяжёлых металлов в малоподвижное состояние, в основном за счёт содержания этого вещества.

— К сожалению, как правило, гуминовые вещества прочно закреплены на минеральной части. Например, связаны с кальцием. Это заметно снижает их активность. Запасов активных гуминовых кислот недостаточно, чтобы избавиться от обилия вредных веществ, которые производят человек, — подводит итог Степанов.

Впервые гуминовые вещества были выделены из торфа немецким химиком Францем Ахардом в 1786 г. С тех пор учёные активно изучают влияние гуминовых кислот и их солей на живые организмы. В 1947 г. на съезде ЦК КПСС о технологии применения гуминовых добавок в качестве удобрения для почвы рассказал советский почвовед-агроном Василий Вильямс.

26 лет назад темой гуминовых препаратов увлёкся российский естествоиспытатель Геннадий Косьяненко. Им был разработан и запатентован способ получения комплексных органоминеральных добавок для животных и удобрений для почв на основе гумата калия.

— По моей технологии процесс восстановления почвы может занять 72 часа, при альтернативных способах — минимум три года. А в естественной среде почва будет восстанавливаться около 30 лет, — объясняет академик Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности (МАНЭБ) Геннадий Косьяненко. — Применение гуминового комплекса в качестве удобрения позволяет сократить средства защиты растений до 30%. Пестицидов становится меньше на треть! А также растениям требуется меньше минеральных удобрений (до 50%), но урожайность при этом не падает. Этот способ делает земледелие на 100% экологичным.

Научное открытие воплотилось в инновационном продукте

Идея создания удобрений и добавок на основе гуминовых веществ натолкнула российского предпринимателя Даниила Денисова создать компанию, которая бы занималась производством органического комплекса для восстановления почв. Так образовалась компания «Экобиосфера», выпускающая одноимённый продукт.

Компания «Экобиосфера» использует уникальное оборудова-

Регионы России
№12 (188) 2021-2022'

Основатель компании «Экобиосфера»
ДАНИЛ ДЕНИСОВ:
«ЭКОБИОСФЕРА» — результат прорыва в почвоведении »44

- Повышает урожайность и качество выращиваемых культур
- Содержит все необходимые растениям макро- и микроэлементы в органической форме
- Заботится о почве и стимулирует её естественную микрофлору
- Подходит для любых овощей, фруктов, зерновых, бобовых и других культур

Экобиосфера органический препарат

Научно-производственный центр «Экобиосфера» (<https://ecobiosfera.ru>).

Адрес производства: Калужская область, г. Жиздра, ул. 2-я Привокзальная, д. 30-А. Телефон 8-495-104-5400.
Эл. адрес: info@ecobiosfera.ru.

ние для создания продукта, которому нет аналогов в мире. По словам Денисова, важнейшую роль при производстве играет соблюдение всех технологий.

— В составе комплекса 20 аминокислот белкового ряда, все они синтезируются нами из торфа. Как известно, для получения аминокислот из сырья необходимо нагреть его до 80°C, однако при этом распадается белковый ряд, разрушается всё живое. Мной же была открыта технология, при которой аминокислоты синтезируются даже при низких температурах, таким образом удаётся сохранить все полезные вещества. И всё это доказано многолетними задокументированными испытаниями, — рассказывает Косьяненко.

«Экобиосфера» — спасение для аграриев и животноводов

Сегодня комплекс широко применяется в разных отраслях сельского хозяйства. В частности:

- Для переработки птичьего помёта в безопасное органическое удобрение. Безподстилочный помёт по уровню химического загрязнения окружающей среды в 10 раз опаснее коммунально-бытовых отходов. Помёт, как благоприятная среда для различных микроорганизмов и гельминтов, создаёт угрозу заражения водоёмов, почвы, подземных вод, кор-

массы и улучшить качество мясомолочной продукции.

- Стимуляции роста рыб. Также комплекс можно использовать в рыбоводстве для оптимизации качества аквариумной воды, улучшения условий содержания и нереста рыб, обычно обитающих в богатой гуминовыми веществами воде, и повышения выживаемости рыб при их выращивании, особенно на ранних стадиях развития.

— «Экобиосфера» — это комплекс, благодаря которому можно поднять российское органическое земледелие, увеличить урожайность, а самое главное — получить экологически чистые и здоровые продукты питания, — уверен учредитель федерального проекта по экологии и органическому земледелию Данил Денисов.

Применение технологии гуминовых веществ действительно может сыграть важную роль в быстром развитии российского сельского хозяйства. Компания «Экобиосфера» сегодня владеет ценными знаниями о том, как и в ка-

ких пропорциях необходимо использовать комплекс в различных отраслях для получения лучшего результата. Агрономы, сотрудничающие с компанией, формируют рекомендации по применению комплекса в каждом отдельном случае. Здесь важно всё: в каком регионе находится хозяйство, много ли выпадает осадков, качество почвы, какая техника применялась на ней ранее, количество солнечных дней и многое другое.

Картофель растёт даже в условиях вечной мерзлоты

По словам Геннадия Косьяненко, в любом регионе России можно получать промышленный урожай картофеля до 60 тонн с гектара. Это очень хороший результат, если учесть, что в среднем хозяйства получают с гектара лишь 20 тонн.

При использовании «Экобиосферы» затраты сельхозхозяйств уменьшатся до 50%, а качество картофеля по содержанию крахмала, лёгкости (способность картофеля храниться в течение определённого времени без потери веса и вкусовых качеств) будут до 200% лучше, чем без использования добавок. Самое главное — в таком урожае не будет пестицидов. Уже три года Биологический институт Томского государственного университета (БИ ТГУ) выращивает картофель в открытом грунте арктической зоны России, используя технологии Косьяненко. Культура растёт даже в условиях вечной мерзлоты.

Геннадий Николаевич сетует на то, что часто люди не верят, что в Ханты-Мансийском округе в открытом грунте можно выращивать вишню, а в Свердловской области — киви. Но с «Экобиосферой» это возможно, ведь внесённые в почву гуминовые вещества останавливают выветривание и текучесть почв, увеличивают приживаемость растений, помогают их росту, выживанию и репродукции.

В рамках одной статьи невозможно рассказать обо всех областях применения гуминовых веществ. Ведь при помощи комплекса «Экобиосфера» можно:

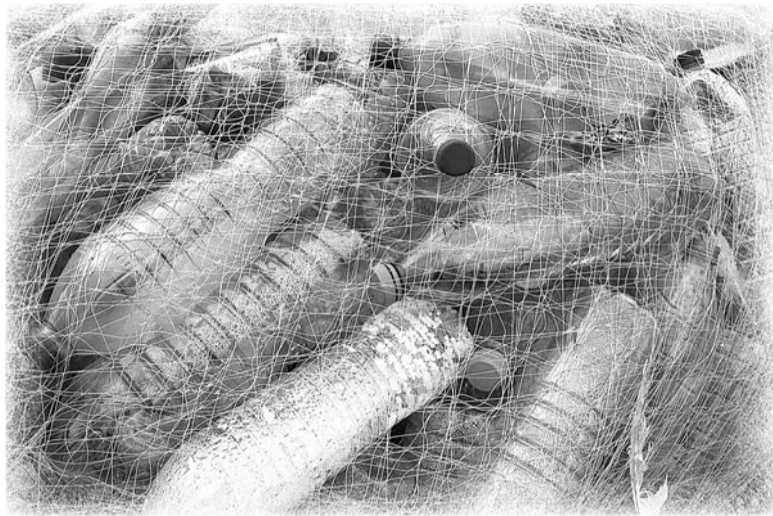
- обезопасить колоссальные объёмы мусорных полигонов, избавиться от вони и опасных испарений;
- оздоровить почву после разливов нефтепродуктов;
- многократно повысить эффективность очистных сооружений вокруг городов;
- бесполезный технический грунт превратить в плодородную почву;
- реабилитировать городские почвы, а также почвы, подверженные радиоактивному воздействию.

«Регионы России»
www.gosrf.ru

БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГУМАТОВ	С ПРИМЕНЕНИЕМ ГУМАТОВ («ЭКОБИОСФЕРЫ»)
1. Посевной материал	
280 кг/га 20 000 руб. * 0,28 т = 5 600 руб.	160 кг/га 20 000 руб. * 0,16 т = 3 200 руб.
(5600 руб. — 3200 руб.) * 100 000 га = 240 млн руб. — экономия	
2. Пестициды	
15 000 руб./га	7 000 руб./га
(15 000 руб. — 7 000 руб.) * 100 000 га = 800 млн руб. — экономия	
3. Внесение минеральных удобрений, сложных, аммиачной селитры	
15 000 руб./га	3 000 руб./га
(15 000 руб. — 3 000 руб.) * 100 000 га = 1 млрд 200 млн — экономия	
4. Сбор урожая	
3 600 кг * 25 000 руб. * 100 000 га = 9 млрд руб.	6 000 кг * 25 000 руб. * 100 000 га = 15 млрд руб.
15 млрд руб — 9 млрд руб. = 6 млрд руб. — дополнительная прибыль	
Итого: экономия и дополнительная прибыль со 100 000 га составляет примерно 8 млрд 240 млн руб. Это около 108 млн долларов за год только со 100.000 га посевов пшеницы	



Фермент, способный разрушить пластик



Уже несколько лет научные исследования пытаются решить проблему утилизации пластиковых отходов. Например, некоторые исследования были посвящены деградации переработанного ПЭТ-пластика с помощью природного фермента под названием ПЭТаза. Однако это решение всё ещё имело много недостатков, которые не позволяли применять его в больших масштабах. Новое исследование с использованием искусственного интеллекта на основе машинного обучения позволило предсказать мутации, необходимые для того, чтобы этот фермент переваривал различные виды пластмасс в зависимости от среды, в которой они находятся. Новый мутировавший фермент, названный ФАСТ-ПЭТаза, разлагал ПЭТ-пластик за рекордно короткое время (24 часа). Он также способен реполимеризовать пластик и предлагает устойчивое и недорогое ре-

шение по переработке.

Несмотря на усилия по утилизации отходов, пластик остаётся одним из самых больших загрязнителей окружающей среды. Тем не менее, мировое производство пластика продолжает расти на миллионы тонн каждый год. И несмотря на различные доступные сегодня решения по переработке, мы продолжаем производить новый пластик, потому что переработка по-прежнему слишком дорога. В период с 1993 по 2015 год это производство продолжало расти — со 162 млн до 448 млн тонн в год. Ещё более поразительно: каждую минуту в мире продаётся около миллиона напитков в пластиковых бутылках.

Лишь незначительная часть пластиковых отходов затем повторно используется, а подавляющее большинство оказывается в природе, резко угрожая естественным экосистемам. С 2015 года мы произвели более 6,9 млрд

тонн пластиковых отходов, из которых только 9% было переработано. 12% сжигается, а 79% накапливается на свалках или выбрасывается в природу. Пластик настолько вездесущ, что теперь он просачивается повсюду и подвергает опасности жизнь многих живых существ, включая человека.

Эти цифры показывают, в какой степени каждое вредное действие может либо полностью нарушить баланс нашей окружающей среды, либо, приняв более ответственные методы, изменить ситуацию к лучшему. Учитывая это, Техасский университет в Остине изучает ферментативный процесс, который может обеспечить более круговое использование пластика. Полученный из бактерии (*Ideonella sakaiensis*), обнаруженной в 2016 году в Японии, этот фермент (ПЭТаза) уже стал предметом многочисленных исследований, но его широкомасштабное применение наталкивается на различные проблемы. Например, он активируется только при температуре около 70°C, что значительно ограничивает среду, в которой он может действовать.

Новое исследование, опубликованное в журнале «Nature», может наконец-то сделать возможным применение этого ферментативного процесса в больших масштабах. С помощью искусственного интеллекта, основанного на машинном обучении, ферменты могут быть настроены на быстрое переваривание различных пластмасс даже при температуре ниже 50°C и в широком диапазоне уровней pH.

«Если рассматривать примене-

ние для восстановления окружающей среды, то необходим фермент, который может функционировать в окружающей среде при комнатной температуре. Сейчас это требование практически выполнено, поэтому наша технология может оказать огромное влияние в будущем», — объясняет в пресс-релизе Хэл Альпер, профессор кафедры химической инженерии МакКетта Техасского университета в Остине и один из авторов нового исследования. Результаты исследования многообещающие, поскольку пластик, на разложение которого в природе обычно уходят столетия, может быть деполимеризован в лучшем случае за несколько часов (в крайнем случае — недель).

Циркулярный и экономичный процессы

Технология американских исследователей основана на пластике ПЭТ — полимере, который в больших количествах производится во всём мире для изготовления пластиковых пакетов, бутылок для напитков и некоторых волокон, используемых в текстиле. По оценкам, на этот вид пластика приходится 12% мировых отходов.

Используемая модель машинного обучения позволяет предсказать мутации, необходимые ПЭТаза для достижения целей оптимальной деполимеризации ПЭТ-пластиков. Чтобы создать наиболее эффективный фермент, технология учитывает окружающую температуру, pH и другие фи-

зико-химические факторы. Авторы исследования смогли проверить и доказать эффективность своего нового фермента FAST-PETase (Functional, Active, Stable and Tolerant PETase) на 51 различных постпотребительском пластике (пять различных полиэфирных волокон и тканевые и бутылки для воды, все из ПЭТ).

Кроме того, новый фермент способен восстанавливать пластик, который он разлагает (реполимеризация), что делает переработку не только менее затратной (как энергетически, так и финансово), но и более эффективной и экологичной. В частности, в текстильной промышленности и индустрии моды обычная переработка полимерных тканей настолько затруднена, что эти отрасли являются вторыми или третьими крупнейшими загрязнителями на планете, сразу после нефтяной промышленности. Наиболее распространённые методы, используемые для разложения пластмасс, включают сжигание, гликолиз и пиролиз, все из которых очень энергоёмки и дороги.

Технология ФАСТ-ПЭТаза может применяться на промышленном уровне для снижения воздействия на окружающую среду, а также для экономии материалов благодаря круговому процессу. Кроме того, исследователи планируют продолжить разработку фермента, чтобы его можно было активировать в любой внешней среде. Это может позволить ей очищать наиболее загрязнённые участки, такие как свалки.

<https://new-science.ru>

Полувековая забота

В России каждый год высаживаются миллионы деревьев. Но просто посадить саженцы в лунки — это полдела, нужно приложить ещё немало усилий, чтобы вырастить лес. О том, какие породы лучше всего сажать, какая забота нужна маленьким деревцам и почему восстановленный лес может погибнуть от осин и берёз, сервис восстановления лесов «Посади лес» поговорила с Натальей Василевской, межрегиональным координатором проекта «Живые леса России» и Ресурсного центра лесного волонтерства.

— **Наталья, какие вы видите проблемы в системе лесного хозяйства в России?**

— Лесная отрасль находится в упадке из-за постоянных реформ и запутанного законодательства. К федеральным законам, Лесному кодексу и прочим законам постоянно идут обновления, дополнения, поправки. И даже юристы, которые специализируются в области лесного законодательства, не очень хорошо ориентируются в законах. Ещё сейчас очень мало лесничих, сильно сократили штат. Каждый лесничий отвечает за очень большую площадь леса. Одному человеку или нескольким людям не под силу ухаживать и присматривать за такой территорией.

Ещё одна проблема в том, что лесовосстановление часто проводится без дальнейшего ухода. О

лесе надо заботиться ещё до его посадки. Сначала нужно вырастить из семян здоровые саженцы. Затем уход за саженцами деревьев должен происходить в течение 20–25 лет. Однако обычно на них ухаживают около семи лет, а потом переводят посаженное в категорию «молодой лес» — и на этом часто всё. В результате даже молодой лес с долгорастущими породами деревьев, например, дубами и елями, забивается быстрорастущими берёзами и осинами.

— **Как быть общественным организациям, которые высаживают лес? Им нужно 25 лет следить за саженцами?**

— Очень сложный вопрос. Мало кто из добровольцев может рассчитывать на то, что он останется в этой теме 25 лет. Никто не может предугадать, что с ним будет через год. Я нашла единственное решение — восстанавливать лес вместе с лесничеством.

Общественные организации и фонды могут записать в своём уставе обязательство следить за саженцами 25 лет. Я думаю, что можно развивать институт общественных инспекторов, которые в сотрудничестве с лесничествами могли бы отслеживать состояние посаженных деревьев.

Добровольцы же вполне в состоянии заниматься агротехническим уходом (покос травы и уничтожение быстрорастущих кустарников, деревьев) в первые годы

после посадки.

— **Что такое агротехнический уход за лесом и почему он так важен?**

— Агротехнический уход обеспечивает нормальное питание и освещение только что посаженным деревцам, которые испытывают стресс. Кустарники и травы быстро растут и перекрывают саженцам свет, лишают их большей части питания. Они забирают из почвы минеральные вещества, необходимые деревцам. По стандартам лесничества агротехнический уход производится с третьего года. А первые годы после посадки — это как раз хорошее поле деятельности для добровольцев, которые могли бы уничтожить кустарники и травы.

— **А как уничтожать травы и кустарники?**

— Срезать бензиновым триммером, если у кого-то в группе есть навык работы с ним. Можно срезать серпом, косой, секатором, топором.

— **Что нужно предпринять государству и нашему обществу, чтобы сохранить хотя бы какие-то леса в густонаселённых районах России?**

— Например, там, где позволяют природные условия, можно больше высаживать монопоходные, смешанные леса. В Подмосковье беда: лесничества выращивают в основном хвойный посадочный материал, и потом получаются монопоходные посадки по

всему региону. Хотя у нас вполне может расти смешанный лес.

Короеды губят ельники в Подмосковье, которые растут в основном на севере и северо-западе региона. Из-за потепления климата они выводят потомство не один раз в год, как раньше, а два. Когда были холодные зимы, большая часть одного поколения короеда погибала от морозов, а теперь нет. Если посмотреть карту поражения короедом Московской области, то мы увидим, что гибнет именно монопоходный лес.

— **Смешанный лес нужно выращивать только из-за проблемы с короедом?**

— Не только. Смешанный лес гораздо более устойчив ко всем природным факторам: болезням, поражениям насекомыми, пожарам. Хвойный опад быстро возгорается в сухую погоду, а опад смешанного леса за счёт опавших перегнивающих листьев образует влажную подстилку. Листья постепенно разлагаются, и влажная среда сохраняется постоянно. Такая подстилка вполне способна остановить многие лесные пожары.

Что касается вредителей: у каждой породы деревьев свой вредитель. И если в смешанный лес приходит еловый короед и поедает все ёлки, то лиственные деревья и сосны остаются расти дальше. Лес сохраняется, и ёлки вырастут позже, потому что в шишках погибают не все семена, они разносятся по лесу с непоражённых деревьев.

Выбирать породы деревьев для посадки нужно, изучив характерные для местности поро-



ды. В Московской области это дуб черешчатый, липа мелколистная, ель, сосна.

— **Сколько деревьев в России было посажено силами общественных организаций и государства в 2020 году?**

— Наш проект «Живые леса России» в 11 регионах посадил 65–70 тысяч деревьев. В начале декабря 2020 года были подведены итоги всероссийской акции «Сохраним лес», проводимой в рамках нацпроекта «Экология». На этом подведении итогов я узнала, что с участием государства и добровольцев посадили 42 млн деревьев по всей стране.

Беседовал Матвей АНТРОПОВ
<https://ecowiki.ru>

Пермакультурный огород с минимумом усилий



Когда мы перебирались в деревню на новое место жительства, первые «радости», с которыми пришлось столкнуться — необходимость освоить целину — луг, в который превратился огород за несколько лет без возделывания. Луговые травы сформировали прочную дернину, не было даже намёка на место, где предыдущие хозяева возделывали огород. Местами побеги тополей и клёнов топорщились меж старых яблонь.

В привычных условиях люди заказывают трактор, иногда с помощью мотоблока срезают дёрн, рыхлят почву и потом ещё несколько лет ведут борьбу с растениями-первопроходцами, норвящими заполнить открывшийся участок. Можно и лопатой вскопать, разбивая пласты дёрна и дотошно выбирая корни пырея, одуванчиков, конского щавеля, затрачивая по несколько дней на сотку.

Методы пермакультуры

Но я предлагаю пойти другим путём. Дёрн — это поверхностный слой почвы, состоящий из надземных и подземных частей луговых растений и растительных остатков, оставшихся от прошлых периодов вегетации. Дёрн хорошо удерживает влагу, пропускает для воздуха, в нём на микро- и макробиологическом уровне кипит жизнь. В дёрне обитает неисчислимое множество бактерий, грибов, миксомицетов. В нём строят свои ходы, складывая отходы в забавные катышки-копролиты, дождевые черви. Когда мы начинаем это вскапывать, переворачивать, срезать, то вторгаемся в сложно организованный мир, разрушаем его.

Итак, для освоения целины будем пользоваться методами пермакультуры, которая учит наблюдать за окружающим миром, искать информацию о закономерностях в жизни природных сообществ: как они формируются и как сосуществуют в постоянной борьбе и в постоянном сотрудничестве.

Чтобы очистить участок от нежелательной растительности, необходим целый ряд мероприятий:

следует перекрыть доступ к свету, исключить из обработки перекапывание, особенно с переворотом пласта. Недостаток света ведёт к тому, что не прорастают семена, которые перекопка поднимает из глубинных слоёв почвы. Это семена, которые осыпались с отмерших растений после окончания периода вегетации, были принесены ветром или животными, насекомыми. Они многие годы могут лежать в почве в неактивном состоянии и только при наступлении благоприятных условий прорастать.

Работа с целиной

Что же я делал с целиной? На первом этапе уложил на дёрн ветки от обрезки сада и срезанные с трёхлеток клёнов и орешника. Ветки были не очень большими, и слой был высотой примерно 10 см. Сверху выложил дёрн, срезанный при подготовке теплицы. На получившуюся грядку размером 2,5х6 м сверху распределил тонким слоем (около 5 см) подпревший навоз. Этот слой завалил остатками прошлогодней травы и листвы. Работы выполнялись в конце весны, найти свежескошенную траву было невозможно, и я добавил молодые побеги крапивы, бурно растущей по периметру участка. Через такой плотный органический «пирог» не может пробиться практически ни одно растение. Чтобы исключить даже минимальную возможность роста сорняков, вся грядка была накрыта чёрным агротекстилем. Получилась тёплая грядка.

В таком виде участок можно оставить на 1–2 года и толь-



ко потом приступить к формированию грядки. Но более рационально использовать такую тёплую грядку для выращивания огородных культур. Преимуществом тёплых грядок является то, что в них много питательных веществ, они практически не пересыхают, и тепло, которое выделяется в процессе разложения микроорганизмами органики, достаточно продлевает период вегетации растений. Очень хорошо на них выращивать тыквы и кабачки. Эти культуры благосклонно относятся к большому количеству органики, особенно азота

из навоза. Грядка позволяет продлить период выращивания за счёт дополнительного подогрева в зоне корней. В ней достаточно влаги даже в засушливый период.

Перед посадкой семена тыквы немного замачиваю и выдерживаю в холоде, высеваю в теплицу в середине апреля. Растения пересаживаю из теплицы в пасмурный дождливый день в конце мая. Если дождей нет, пересаживаю вечером и притеняю сорванными побегами крапивы или других растений. Лучше всего выращивать семена в больших стаканчиках, но и пересадку из почвы с большим комом земли они тоже переносят нормально. Для посадки на грядке делаю крестообразные разрезы в агротекстиле, внутрь насыпаю половину ведра смеси из вермикомпоста и садовой земли в равных долях. После окончания сезона ботву не убираю: она

некоторые колышки и к ним на шурупах креплю обрезки досок. Высота стенок короба — 30–40 см. Длину и ширину можно выбирать по своему усмотрению, чтобы обеспечить удобство обработки. В моём случае длина грядок 6 м, а ширина такая, чтобы от одного края грядки можно было достать рукой до противоположного — это 60–70 см. Всю органику, оставшуюся от предыдущего года, перемещаю внутрь образовавшихся коробов. Сверху добавляю смесь садовой земли и компоста толщиной около 10 см или тонкий слой вызревшего компоста — около 5 см, так как его всегда мало. Подмешиваю по необходимости вермикомпост с измельчённым древесным углём. У угля большая площадь поверхности при минимальном объёме. На поверхности угля создают свои колонии микроорганизмы.

Грядки для высадки огородных культур готовы! И, заметьте, с минимальным вложением труда.

Если сделать грядки ранней весной, то на них можно высеять холодостойкие сидераты — горчицу или редьку масличную.

Для создания структуры почвы одними из лучших «помощников» являются корнеплоды. Особенно ценю дайкон. Часть урожая уходит в салаты, но большую часть оставляю на грядке: ботва мульчирует почву, а большой корень, уходящий вглубь грядки, служит после отмирания местом для развития микроорганизмов и привлекает червей. Другие сидераты работают аналогично: после подрезки надземная часть растений останется в виде мульчи, а корневая система свяжет поверхностный слой и добавит немного органики.

При необходимости можно будет «перезапустить» тёплые грядки примерно раз в 3–4 года или просто обновлять поверхностный слой мульчёй, добавлять компост и регулярно высевать быстрорастущие промежуточные культуры.

Для создания декоративного огорода на месте старой грунтовой дороги место под грядки мы закрыли перевернутым дёрном, сверху насыпали конский навоз около 10 см и небольшой слой почвы, замульчировали скошенной травой и высадили тыквы, подсолнухи и другие растения.

Применяйте методы пермакультуры на своём участке, и природа отплатит вам сторицей!

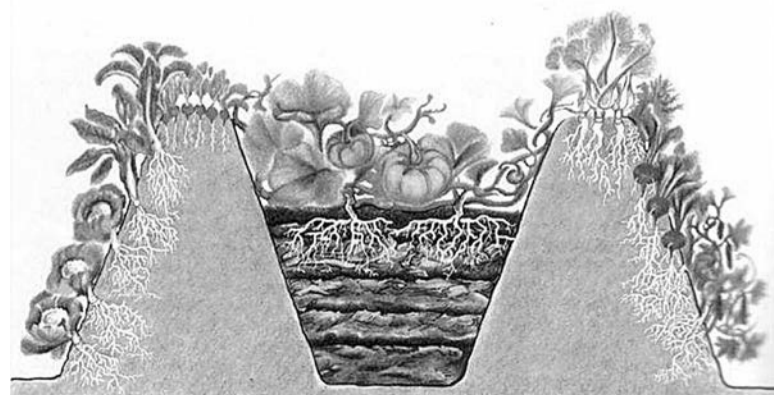
дополнительно задерживает влагу и снег.

Что происходит дальше? Через год после начала культивирования грядки значительная часть однолетних сорняков больше не растёт на этой территории: ведь их семена погребены под толстым слоем органики и не просыпаются для прорастания. Многолетники, которые росли здесь раньше, погибли от недостатка света и превратились в удобрения.

Чтобы новые сорные растения не заселились сюда семенами, нужно, чтобы весь вегетационный период грядки была максимально занята культивируемыми растениями. Если не перекапывать с оборотом пласта, а только рыхлить поверхностный слой в пару сантиметров, можно будет тратить минимум времени на борьбу с сорняками.

Стационарные грядки

Следующим этапом в развитии огорода будет создание на том же участке стационарных грядок. Для начала по периметру грядки вколачиваю деревян-



Александр ШУЛИКА

Фото автора

<https://agracultura.org>



5 способов избавиться от колорадского жука без химии

Не успеют из земли показаться первые картофельные листья, как появляется вездесущий полосатый вредитель. Опытные огородники, избегающие заливать огород химией, используют натуральные средства, которые в чередовании или комплексном применении очень эффективны.

Опудривание золой или кукурузной мукой

В солнечный день процедуру нужно проводить утром, по росе или после дождя. Для максимального покрытия листьев и равномерного нанесения удобно использовать дуршлаг.

Опылять золой картофельные посадки следует два раза в месяц до начала цветения и один раз после.

Золой придётся предварительно запастись: на одну сотку потребуется до 10 кг. Результат за-

метен через один-два дня.

Вместо золы, а ещё лучше в промежутках между зольными обработками, можно использовать кукурузную муку. Взаимодействуя с жидкостью, она разбухает в желудке вредителя, что приводит к его гибели.

Настой полыни

Настой эффективен в период, как только появляются личинки жука.

Один стакан мелко нарезанных листьев полыни и один стакан древесной золы (желательно берёзовой) залить 10 л горячей воды и настоять два часа. Затем добавить в настой ложку хозяйственного мыла, хорошо перемешать и опрыскать растения.

Делать это нужно в сухую погоду, чтобы настой не смылся с листьев и стеблей.

Для выросших особей требуется более интенсивный настой. В ведро сложить 200 г листьев полыни, 5 стручков жгучего перца, по 50 г листьев чеснока и чисто-

тела. Залить всё кипятком и оставить на 10–12 часов, после чего процедить и использовать по назначению.

Настой листьев грецкого ореха

Если во дворе или неподалёку растёт грецкий орех, не нужно спешить выбрасывать опавшие листья. Следует собрать их и хранить до «картофельной» поры в хорошо проветриваемом помещении (чтобы не спрели).

Как только на огороде появляются первые жуки, можно готовить настой: 3 кг листьев залить 10 л воды, настоять два дня, затем процедить и обработать посадки.

Мульча из сосновых или берёзовых опилок

Жукам не по нраву запах свежей древесины, особенно берёзы и хвойных деревьев. После появления всходов участок нужно несколько раз в месяц мульчиро-



вать свежими опилками, обновляя мульчу после дождя.

Это не только прогонит насекомое, но и защитит посадки от сорняков.

Чудо-средство на основе чистотела

Ядовитый сок растения уничтожит личинок и надолго отпугнёт уцелевших насекомых.

Железное ведро нужно полностью наполнить стеблями чистотела, немного утрамбовать, за-

лить водой и прокипятить в течение 10–15 минут.

Когда остынет, процедить. Для обработки разводить пол-литра эдкого концентрата в ведре чистой воды.

Жук вредит не только на поверхности. Ещё в земле, едва появляются ростки, он начинает коварное наступление. Защитить клубни можно, поместив их перед посадкой в неразбавленный отвар чистотела (остывший).

Экосад для всех

Уверенность в хорошем урожае

Два первых условия уверенности в урожае — хорошее место и надёжные сорта.

С местом понятно.

О сортах — резюмируем.

Надёжные сорта плодовых — это три главных качества:

- самоплодность (хорошо завязываются без особых опылителей) и выносливость к нагрузке урожаем;
- устойчивость или выносливость к болезням;
- невкусность для вредителей.

С овощами ещё проще: они всегда самоплодны, к болезням устойчивы, насколько могут, к вредителям неустойчивы вообще: тут бди и защищай. Но есть ещё одно желательное овощное качество — отдача сортовых семян.

Итак, у вас есть хороший участок и надёжные сорта. Что им нужно, чтобы давать урожай с гарантией?

И все хором: «Полив и питание!».

Я бы сказал точнее — плодородная почва.

Внимание! Плодородие — это не минералка и шланги. Это способность почвы кормить и увлажнять своих обитателей самостоятельно, без искусственных удобрений и поливов. Это не сумма цифр, а живой процесс: труд почвенной живности, оплаченный органикой, плюс труд самих растений. Их совместные усилия создают поток питания и приток влаги — два в одном.

Но почва и влага — далеко не всё! Следующее условие урожая — безветрие.

Факт: жаркий суховей, то бишь обычный летний ветер степной зоны заставляет растения испа-

рять втрое больше воды, иначе — высушивает втрое сильнее! А морозный ветер по той же причине вдвое-втрое быстрее вымораживает. Итого: ветер — сильнейший стресс, требующий огромного перерасхода энергии.

Растения в затишках не сравнить с открытыми ветру. Они раньше просыпаются, вдвое лучше развиваются и на пару недель позже заканчивают сезон. Главная причина мощи тепличных растений — именно безветрие: испарение минимально, воздух влажнеет и насыщается CO₂. Не зря немцы и французы эпохи Наполеона строили плодовые стены. Не зря Ефим Грачёв густо перегораживал огород плетнями. Даже в самодельном противоветренном сооружении овощи развиваются радикально лучше, чем на ветру.

Но если на улице +38°C, а в теплице +60°C, то безветрия уже мало. Ещё нужно отсутствие скачков температуры.

В апреле-мае в ЮФО (Южный Федеральный округ) — «амери-

канские горки»: ночной холод сменяется дикой дневной жарой. И в летних карбонатных теплицах эти скачки просто чудовищны: к утру — уличный холод, а к полудню — хоть яйца вари. Без коньковых форточек всё лето днём +50°C. У томатов пыльца умирает уже при +35–40°C. А стресс от жары такой, что фотосинтез просто останавливается, почти весь день полумёртвое растение ждёт, когда же сауну выключат!

На самом деле для самого сильного фотосинтеза растению достаточно половины южной солнечной радиации. Поэтому весь мир укрывает плантации притеняющими фитозащитными сетками. Под ними прохладно в любую жару. Я работаю с ними четыре года, и каждый год наблюдаю двойной фотосинтез моих растений. Никогда не ел столь сочных и мощных салатов!

Укрытия, построенные не абы



как, создают ещё одно условие хорошего урожая: растения, защищённые от осадков, почти не болеют.

Кровли и навесы от дождя. Болезни — если от них не уметь защитить — уносят половину урожая картофеля, огурцов, томатов и земляники, весь урожай абрикосов и столового винограда. Укрыв виноград навесом из тонкого молочного карбоната, я впервые в

жизни наблюдал почти двойную мощь его развития при полном отсутствии милдью! Томаты под кровлей почти не болеют фитофторой. Я отследил: фитофтора — болезнь дождя. Огурцы под кровлей болеют пероноспорой, но намного медленнее, и легко вылечиваются «Квадрисом». Чеснок втрое меньше поражается антракнозом. Земляника не гниёт.

На фото мои томаты под сеткой и плёночной кровлей в конце августа, когда в соседских огородах они давно превратились в ржавый прах.

Не все культуры стоит прятать под кровлю.

Осталась вишенка на торте: вдвое облегчить себе работу в огороде, чтобы точно успеть дать растениям всё, что им нужно, — трудосберегающее устройство огорода.

Вам нужен «глупый огород»? Это который нужных условий не создаёт, каторжно работать заставляет, а урожая часто не даёт? Как раз такой, где «10% наших действий — на пользу, 30% — во вред и 60% — на борьбу с этими 30%».

Делаем огород хитрым и урожайным без лишней работы.

Вот теперь можно быть уверенным: урожай точно будет!

Николай КУРДЮМОВ
Яндекс Дзен



Многолетние овощные растения

Садодам всегда не хватает времени. Ежегодные посевы, выращивание и высадка рассады овощей требуют больших трудозатрат. Один из способов сэкономить время — выращивание многолетних овощных растений, а также культивирование одно- и двулетних растений как многолетних. Такие растения не нужно высаживать каждый год, им нужен меньший уход. Они добавляют в почву больше органического вещества, необрабатываемая почва сохраняет свою структуру, и всё это увеличивает устойчивость участка и способствует хорошему состоянию почвы.

Многолетние посадки задерживают углерод в почве, что помогает противодействовать изменениям климата. Многолетние овощи часто содержат больше важных питательных веществ, чем традиционные овощи. Чаще всего в пищу используют листья этих растений. Существуют виды, подходящие практически для всех климатических условий, в которых выращиваются сельскохозяйственные культуры. Однако многолетние овощные культуры мало распространены в умеренных широтах.

Многолетние овощи составляют 33–56% возделываемых видов овощей и занимают 6% мировых пахотных земель. Многолетние овощи составляют от 1/3 до 1/2 видов овощных культур в мире и более 7% всех возделываемых культур. Среди них много теневыносливых видов. Древесные растения — это 36,5%, лианы — 11,7%, многолетние травы — 0,9%, из них 114 видов (18,5%) — многолетники, часто выращиваемые как однолетники.

Эта группа овощных культур увеличивает удержание углерода в почве и многолетнюю биомассу.

Некоторые виды многолетних овощных культур хорошо нам знакомы. Это ревень, щавель, хрен, некоторые виды луков (батун, шнитт, слизун). Эти растения можно встретить практически на любом приусадебном участке или даче. Немного выращивают спаржу или черемшу (лук медвежий). Некоторые покупают пучки черемши на рынках, не зная, что это растение занесено в Красную книгу Беларуси и его сбор в дикой природе запрещён. Посадка медвежьего лука на своём участке поможет не только обогатить меню, но и сохранить природу.

Ревень может расти на одном месте более 20 лет. В пищу употребляют молодые черешки, а из листьев, содержащих много щавелевой кислоты, можно сделать натуральный инсектицид. Листья нарезают и кипятят 20–30 минут. Остужают, добавляя 1–2 капли средства для мытья посуды или хозяйственного мыла и этим раствором опрыскивают растения.

Луки

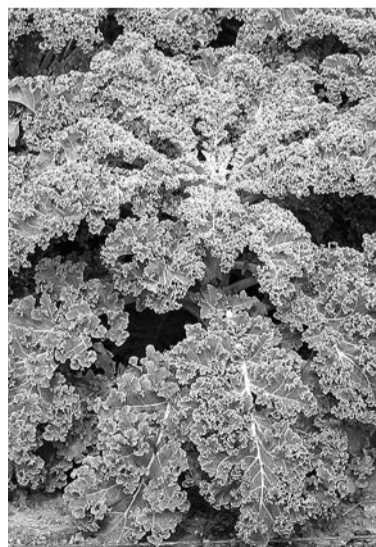
Менее распространены, но достойны внимания лук виноградный (или лук салатный, или дикий лук-порей) и лук душистый, называемый также китайским чесноком. Все многолетние луки очень красивы, у лука душистого ароматные цветки (пахнут не луком и не чесноком), пригодные для букетов.

Менее известные многолетние овощные культуры



Артишоки (разные виды) часто выращивают в Беларуси и считают экзотическим растением. Однако эта культура прекрасно растёт в нашем климате и переживает зиму (проверено). Для артишоков нужна плодородная, влажная, но хорошо дренированная почва, много солнца и достаточная площадь (не менее 0,8–1 м² на одно растение). Обычно сначала выращивают рассаду, которую высаживают на постоянное место в мае. На ранних этапах роста между молодыми артишоками можно посадить салат для уплотнения посадок. На зиму артишоки лучше дополнительно мульчировать компостом, травой или соломой. В пищу используют нераспустившиеся соцветия (корзинки). Кроме высокой питательной ценности, вкусовых и лекарственных свойств, артишоки также обладают декоративными качествами.

Кейл, или листовая капуста. Этот подвид капусты выращивают как однолетник, но это двулетнее растение. Если укрыть его на зиму, весной на второй год любой сорт листовой капусты может дать свежую зелень перед цветением. Однако есть несколько многолетних сортов: Добентон, Тонтон Дин — очень старый британский сорт, достигающий почти 2 м высоты, настоящее капустное «дерево»; а также очень выносливая капуста Сазерленд родом из северной Шотландии. Многолетнюю капусту размножают не только семенами, но и черенками.



Тосканская листовая капуста, или кейл-динозавр, или капуста-пальма, или чёрная капуста — это высокорослый сорт, достигающий 1 м, с длинными (30 см) сине-зелёными листьями.

Многолетняя цветная капуста (брокколи) сорта Nine Star —

отличный многолетний овощ, дающий в конце зимы (весной) большую центральную головку цветной капусты, после среза которой следуют многочисленные более мелкие головки на боковых побегах. Эта капуста может расти в течение пяти лет, достигая высоты 1 м. Расстояние между растениями должно быть не менее 1 м. Эта капуста зацветёт только на второй год, поэтому урожай «головок» можно собирать только в следующем сезоне и далее. Данные виды капусты можно выращивать непосредственно из семян или рассадой.

Водяной кресс, или жеруха — многолетнее зелёное и пряно-ароматическое растение, которое редко выращивают в нашей стране. По вкусу жеруха напоминает кресс-салат. Кроме пряного вкуса и лекарственных свойств, водяной кресс обладает и другими достоинствами: любит переувлажнённые почвы, хорошо растёт в тени.

Для жерухи нужна плодородная влажная, вернее, мокрая почва. Можно использовать для посадки пониженные участки, берег водоёма или место поблизости от водосточной трубы. Если почва для этой культуры недостаточно влажная, рекомендуют делать канавки для полива. Водяной кресс хорошо растёт в контейнерах, в поддоны которых (глубиной 5–7 см) постоянно налита вода, чтобы в ней всегда находились корни растений.

К сожалению, этот овощ любят слизни, паутинные клещи, тля и т.д. Однако высокая питательная плотность (по мнению некоторых исследователей, жеруха на первом месте по этому показателю) и способность давать зелень круглый год компенсируют сложности выращивания этой культуры.

Много многолетников среди пряно-ароматических культур: тимьян, базилик, розмарин, некоторые виды базилика, разные виды мяты, шалфей, любисток.

Радиккио, или итальянский цикорий — салатная разновидность цикория обыкновенного. Это многолетнее растение, которое отрастает ранней весной. Его листья не нужно отбеливать, как листья других цикорийных салатов — витлуфа и эндивия, которые тоже являются многолетниками.

Козелец испанский, или скорцонеру испанскую выращивают для получения корней, но в пищу пригодны и облиственные молодые побеги, которые отрастают на корнях весной.



Пара однолетне-многолетних растений из капустных — рукко-

ла *Eruca vesicaria* и так называемая дикая руккола. Научное её название — двурядка. Вкус дикой рукколы богаче, чем однолетней, но выросшие в жаркую погоду листья приобретают горьковатый вкус.

Клайтония, или шахтёрский (индейский) салат, или озимый портулак, или кубинский шпинат — многолетнее растение, которое можно срезать много раз в течение сезона. Семена сеют, присыпая очень тонким слоем почвы, в апреле-мае непосредственно в грунт, так как клайтония плохо переносит пересадку. Этот вид любит влажную почву и плохо переносит засуху, в остальном это неприхотливое растение. Клайтония по вкусу и использованию в кулинарии похожа на шпинат, её чаще всего используют в свежем виде для салатов.

Кровохлёбка, или черноглазый у нас обычно выращивают как лекарственное и декоративное растение, но в Северной Америке и Европе его листья используют для салатов.



Размножают семенами и фрагментами корневища, выращивают на средне плодородной, хорошо дренированной почве, на солнечном участке или при частичном затенении. Кровохлёбка неприхотлива и не поражается вредителями и болезнями. Листья имеют огуречный вкус.

Лебеда доброго короля Генриха, или **марь цельнолистная, многолетний шпинат** — традиционный европейский овощ, известный своими вкусными побегами (их используют вместо шпината) и нераспустившимися соцветиями (аналог брокколи).



Этот родственник шпината может расти в полутени или на солнечном месте, во влажной, хорошо дренированной почве. В диком состоянии распространён в Европе, в Средние века был популярным овощным растением. Кстати, обычный сорняк марь бе-

лая также съедобен.

Некоторые виды многолетних овощных культур хорошо известны как декоративные растения:

Фасоль огненно-красная, или многоцветковая, или турецкие бобы считается только декоративным растением. А между тем это съедобный многолетник, в пищу используют молодые бобы (стручки), зрелые семена и крахмалистые корни. Чтобы фасоль хорошо цвела, нужно собирать молодые стручки каждые 2–3 дня.

Лилейник Азии используют как овощ: нераспустившиеся бутоны готовят примерно, как спаржевую фасоль. В Индии едят также листья и клубни.

Другое декоративно-овощное растение — хоста. В пищу идут молодые побеги или листья зелёнолистных сортов.

Декоративное растение **цетрантус (кентрантус), или валериана красная** с ярко-розовыми или белыми цветками также съедобно. Растёт на бедных сухих почвах, однако выносит более влажные, но хорошо дренированные. Очень устойчив к засухе, цветёт практически непрерывно. Требователен к освещению. Кентрантус быстро разрастается, поэтому использование в пищу помогает ограничивать его рост. Молодые листья хороши для салата, корни и листья можно тушить и добавлять в супы.

На моём участке некоторые растения самостоятельно «превратились» в многолетние:

Топинамбур рекомендуют выкапывать осенью и высаживать весной: так клубни получаются более крупными и ровными.



Но топинамбур прекрасно растёт как многолетник и выкапывать его можно по мере надобности, даже зимой.

Чеснок выращивают не только в однолетней культуре для получения головок и зубков, но и на зелень. Весной срезают нежные листья, потом дают им расти и позднее срезают стрелки. Когда куртины становятся слишком густыми (через 3–4 года), рассаживают, разделяя куртину на несколько меньших. Полученные этим способом растения можно использовать и как рассаду для выращивания головок. Посадки многолетнего чеснока вносят свой вклад в профилактику поражения других культур болезнями и вредителями.

Петрушка — двулетнее растение, которое хорошо размножается самосевом. На моём участке я не высаживаю петрушку много лет, она самостоятельно образует куртины, иногда возникающая также в неожиданных местах на огороде.

Сажайте многолетние овощные культуры на вашем участке!

Лана Семенович
Беларусь

<https://agracultura.org>



«Огуречный гриб»

Использовать «огуречный гриб» меня научили соседи по даче много лет назад. С тех пор не жалею на урожаи этого овоща вне зависимости от того, какой год.

В любое лето теплица и парник меня заваливают огурцами. При этом удаётся избежать множества проблем, которые раньше возникали с завидной регулярностью. Это разные гнили, грибные заболевания и другие напасти.

Раннее плодоношение — реальность

Речь пойдёт о триходерме. Народное название этого средства — «огуречный гриб». Теперь все мои знакомые и друзья его именно так и называют, потому что тоже попробовали и убедились, что с его помощью раннее плодоношение огурца — реальность, а не выдумки. И совсем не нужно ждать, когда там планеты в космосе как-то выстроятся или погода подходящая наладится. У вас всегда будет ранний урожай огурцов, если правильно применять

триходерму.

Это средство использовали в крупных овощеводческих хозяйствах в Советском Союзе. Опытным путём установлено, что применение «огуречного гриба» ускоряет на 15 дней начало плодоношения. Происходит это за счёт следующих аспектов воздействия:

- триходерма подготавливает все питательные вещества в почве, переводит их в более подходящие для усвоения корневой системой формы;
- стимулирует образование цветов преимущественно женского типа (которые и дают урожай);
- предотвращает массовое пожелтение и опадание завязи, что часто наблюдается при неблагоприятных погодных условиях;
- ускоряет налив плодов;
- повышает интенсивность трофики всего растения.

По своей природе триходерма является симбиотиком для корневой системы огурца, мощнейшим стимулятором его роста и развития. Обеспечивает защиту от многих вредоносных грибов, бактерий и вирусов.

Этот микроорганизм — настоящий «санитар почвы», потому что эффективно и безопасно устраняет всех возбудителей, провоцирую-

щих развитие гнилей, бактериоза, фузариоза, мучнистой росы и т.д.

Я проводила эксперимент. В две абсолютно одинаковые грядки в открытом грунте высадила один и тот же сорт огурцов. Первую грядку обрабатывала триходермой, вторую — нет. И получила такой результат. На обработанной грядке в открытом грунте огурцы собирали до 10 сентября, а на необработанной уже 20 августа пришлось убрать плети по причине их массового поражения болезнями.

Результат зависит от правильного применения

Многие могут возразить, что пробовали и ничего подобного не наблюдали. Но это говорит только о том, что были допущены ошибки. На самом деле результат во многом зависит от правильного применения «огуречного гриба».

Самое важное! Триходерма мгновенно погибает при попадании на неё солнечных лучей. Поэтому, если вы проводите обработку в ясный солнечный день в обед, то ожидать каких-то результатов не стоит. Полив с профилактической целью можно проводить только после захода солнца. При подготовке грунта к высадке рассады огурцов также следует приурочить внесение «огуречного гриба» к вечернему времени или до-



ждаться пасмурного дня.

Для приготовления состава для первоначального внесения потребуется взять 500 г семян овса. На это количество в полиэтиленовый пакет добавить 50 г триходермы. Тщательно перемешать и оставить на сутки в тёмном тёплом месте.

За сутки до высадки рассады или посева семян весь овёс распределить по поверхности почвы и заборонить в грунт. Полить тёплой водой с добавлением сахара. На 10 литров воды — 2 столовые ложки сахара.

Через 14 дней после высадки рассады или появления всходов (при посеве семенами) делаю бо-

роздки глубиной до 5 см вдоль рядов огурцов. В них повторно закладываем такое же количество овса с триходермой. Указанное количество у меня уходит на парник размером 4х2 м.

С конца июня поливаю раствором «огуречного гриба» почву в парнике каждые три недели. Разводить нужно в тёплой сладкой воде по инструкции к тому препарату, который вы приобретёте. Они есть разные.

Триходерму точно так же можно применять в посадках кабачков, патиссонов, тыквы.

Хороших вам урожаев!

Дзен. Зеленые истории

Выращивание огурцов на раз и два

Расскажу про эксперимент выращивания огурцов двумя разными способами — на шпалере и классическим методом (длинными плетями на грядке), выделив все плюсы и минусы. Теплицы у меня нет, поэтому речь пойдёт про выращивание овоща в открытом грунте. Поделюсь, каким способом мне удалось получить максимальный урожай и самое главное — растянуть сбор огурцов практически до самой осени, когда на дворе начинаются первые заморозки.

Первый способ выращивания — самый простой и примитивный. Для его осуществления требуется только две вещи: грядка с землёй и полив. У меня гряд-

ка высокая и тёплая, к тому же замульчированная скошенной газонной травой.

Полив осуществляется только тёплой водой из бочки — насосом. Минеральными подкормками не пользуюсь. Предпочитаю чередовать обычный полив и полив с настоем раствором коровяка.

Налицо одни плюсы: никаких «танцев с бубнами» возле грядки после посадки. Только надо обязательно поставить и снять плёночное укрытие, защищающее посадки от возвратных заморозков. У нас в Подмосковье данный процесс длится до начала июня. Вот и все уходные мероприятия для первого способа возделывания, которые я применяю.

Минусы, конечно, имеются — это очень быстрое завершение вегетации и соответственно уменьшение получения максимального урожая. Происходит это уже во второй половине лета, и к середине августа сухие плети огурцов можно смело удалять с грядки. Попробовать сдержать развитие грибных заболеваний в открытом грунте можно, но ненадолго. У меня получалось задерживать начало заболеваний максимум на две недели. Но ощутимой прибавки к урожаю эти действия не принесли.

Таким образом, выращивая огурцы обычным, классическим способом я получаю две хорошие волны с урожаем, когда сбор исчисляется ведрами, а далее идут

обычные нормы, 2–3 кг зеленцов за раз.

Второй способ выращивания, опробованный мной в 2021 году, от которого я остался в восторге, — это на шпалере. Условия выращивания не поменялись, грядка по-прежнему высокая (2х1 м), вот только плети подвязываем на шпалеру, высоко над почвой. В моём случае высота составляет 1,5 метра. Количество кустов прежнее: высажено всего 5 штук. Агротехника не изменилась, осталась на том же уровне.

Неудобство выращивания данным способом только одно — это подвязка и дальнейшее заплетание лианы по шпалату. Делать придётся регулярно, пока идёт рост плети.

Плюсы. Выращивая этим способом огурцы, получил увеличение срока вегетации растения и, как результат, самый большой урожай с грядки за всё время. Огурцы собирали до середины сентября, причём ни одной обработки противогрибковым средством не проводил.

Следующий существенный плюс, а для нас он ещё и очень важный — грядка с огурцами стала выглядеть декоративной, что не могло не радовать глаз. В концепцию нашего декоративного огородика вписалась очень даже!

Плоды до середины сентября имели правильную форму. Это означало, что применяемая мной агротехника, а именно мульчирование и полив раствором коровяка, полностью заменили внесение минеральных удобрений.

Таким образом, для себя решил выращивать огурцы с помощью подвязки к вертикальной опоре.

Не диванная жизнь

Яндекс Дзен



Натуральная подкормка для клубники

Если хочется много сладкой клубники, то в мае и июне можно смело вносить различные подпитки. Но будет лучше, если эти самые подпитки будут всегда натуральными. Перебирая картофель, мы часто обнаруживаем клубники с большущими, длинными и тонкими ростками. Не выбрасывайте эти ростки!

Дело в том, что в этих ростках содержится много гормонов, которые помогают делиться растительным клеткам. Это и есть тот самый сильный природный стимулятор. Такое удобрение много в чём может помочь: и черенок быстро укоренить, и нарастить корневую систему, и проклюнуться различным семенам, и нарастить пышную и красивую зелень. В общем, ростки очень полезны.

Чтобы сделать для клубники подкормку, нужно 1 стакан ростков картофеля сначала продезинфицировать. Это удобно и быстро сделать с помощью 1 ст. л. соды и 1 л воды. Затем ростки промыть и залить снова 1 л чистой воды. Через сутки раствор можно использовать для полива клубники. Разбавлять не нужно.

<https://vk.com/ogorodurozhay>



Кто ж такие птички?



27 мая 2022 г. в поселении Родовых поместий Междуречье (Орловская область, Мценский район) состоялось выступление кукольного театра. Театральный кружок во главе с художественным руководителем и воспитателем Ириной в очередной раз устроил для детей праздник. Представление называлось «Кто ж такие птички?», которое помимо самого кукольного спектакля включало игры, загадки, конкурсы.

Спектакль основан на одноимённом кукольном мультфильме

1978 года (по мотивам сказки Бориса Заходера «Жил-был Фип»). Главный герой — потерявшийся цыплёнок. Только появившись на свет, он пытается понять, кто он, ищет своих сородичей. Малыш-цыплёнок не унывает, идёт до кон-

ца, пока не находит своих.

Эта сказка о взаимопомощи, искренности и вере в добро.

Вместе с кукольным театром дети и взрослые совершили увлекательное путешествие на Междуреченском экспрессе в Сказочную страну. Дети, как всегда, в восторге и ждут новых представлений.

https://vk.com/dve_reki

Настоящая жизнь



Уродителей много дел на земле. Дети постоянно рядом с ними. Возникает совместная деятельность. Вместе с детьми сажаем огород, им интересно всё попробовать. Пилим дрова, вместе складываем. Что-то строим — дети забивают скобы, подают саморезы... И в момент деятельности происходит общение: дети задают вопросы, рассказываешь им истории, возникает диалог, рассуждения, мысли и опять вопросы.

На природе ребёнок настолько увлечён и занят в течение дня,



что у него нет времени постоянно болтаться без дела и дёргать родителей.

Здесь, на земле, у детей настоящая жизнь! Ребёнок делает всё по-настоящему, у него нет игрушечных пластиковых заменителей, как в городе. Если молоток, то настоящий, как у бати. У детей появляется ответственность за каждое дело. Каждое дело ребёнок доводит до конца. Каждое действие имеет смысл.

Жизнь на земле даёт ребёнку

почувствовать, что он крепко стоит на ногах, что он многое может сделать сам своими руками. Он готов к жизни.

Городская среда учит ребёнка надевать много масок, плести интриги, быть лживым, не истинным. Ради чего? За всем этим человек теряет самого себя, а потом можно потратить полжизни на поиск пути назад, к себе.

Юрий КРУТИКОВ

Вестник Родовых поместий



Верьте в свою Вселенную!



лекательная игра моя и моей Вселенной. Я заказывала у Вселенной «работу» и зарплату, которые, как мне казалось, меня устроят. А Вселенная мне присылала «заказ», но со своими сюрпризами, которые я не оговорила, чтобы мне интересней жить было. Вот так и тренировались. Самое важное — при составлении «заказа» уверенно почувствовать однозначность его получения, а при получении правильно крылья и действовать.

Поселившись в поселении Родовых поместий, мне захотелось надомной работы. Я люблю шить из льна, но неуверенно чувствую себя при работе с клиентами. Мне нравились работы Ната-



Хочу поговорить на животрепещущую тему в поселениях Родовых поместий — о заработке. Часто слышу от разных людей, живущих в городах, да и от поселенцев тоже, что в поселении нет заработка. Вот, мол, если бы был стабильный доход, тогда бы...

У меня в жизни случались разные времена, было такое, что и заработка не было. И вот тогда задумалась: «А как я себя чувствовала, когда он был?» Стала анализировать свои ощущения и пришла к выводу, что наличие достойного заработка — это наше внутреннее состояние, которое сродни вере в Бога. Да, именно в Бога.

От того, насколько я доверяю своей Вселенной (своему Богу), зависит очень многое. Чувствую себя брошенным ребёнком, которому есть нечего и ночевать негде, — получаю по вере своей. А соберусь с духом да и заставлю себя почувствовать желанным ребёнком Бога, которому всё дано изначально, — и жизнь как-то налаживается, начинают поступать из Вселенной разные предложения, только лови возможности и не зевай.

Когда жила в городе, стала экспериментировать на тему работы и заработка: это была такая ув-



лии Олейник, её льняные рубашки носят Солнечные барды. Но Наташа жила в другой стране, и мы не были знакомы. В общем, я не делала «заказ» Вселенной в этот раз, наверное, поэтому Вселенная тактично подождала несколько лет, пока мне приспичит зарабатывать...

Наталья поселилась по соседству четыре года назад и стала моей близкой подругой. У неё своя мастерская, в которую я прихожу и тихо пишу от радости, потому что там могу выбрать, как художник, краски, люблю льняную ткань и сотворить, что душе угодно. Беру работу на дом и радуюсь дома всей этой красоте. Я отдыхаю за этой работой от бытовухи и, как сюрприз, от Вселенной ещё и зарплату получаю регулярно. Учю шить своих дочерей.

А недавно ещё и фотомоделью подработала для рекламы совместно сотворённой новой коллекции. Вот уж чего не ожидала от своей Вселенной, способной творить чудеса!

Верьте в Бога, в свою Вселенную, в то, что для каждого из нас, как для желанного ребёнка, у них припасено чудо, — и всё свершится.

Наша мастерская — <https://www.livemaster.ru/kiprey>.

Ольга ПИЧУГИНА
РП Пичугиных, ПРП Светочи,
Воронежская область



Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь

<https://vk.com/na.polyanke.oksana>

https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/

Домашний усилитель вкуса



Похоже, мы изобрели натуральный аналог глутамата натрия (это такой усилитель вкуса, с которым съесть можно даже подошву!).

Им оказалась ДОМАШНЯЯ АДЖИКА, приготовленная по особому рецепту.

За плечами столько экспериментов! Но этот вкус побил все рекорды! Этот рецепт смело можно было бы выставлять на платном мастер-классе.

Но желание поделиться с вами любимой находкой превысило все прагматичные доводы.

Минус в этой добавке (он же плюс) один: любая еда с добавлением ложечки аджики становится настолько вкусной, что еда съедается тазиками!

Ещё один минус — в ней содержится чеснок, соответственно, запах...

Как смеётся дочь: «Напиши в заголовке: «Как избавить дочь-подростка от ухажёров. Оберег от нечести!»»

Поэтому едим эту аджику, когда всей семьёй находимся дома.

Рецепт ДОМАШНЕЙ АДЖИКИ ПО-ГРУЗИНСКИ прост:

- 2 пучка укропа,
- 2 пучка петрушки,
- 5 штук больших горьких перцев,
- 300 г зубчиков чеснока (примерно пол-литровая баночка), по одной упаковке:
- хмели-сунели (10 г),

- майорана (8 г),
- эстрагона (можно свежего),
- базилика (8 г),
- 200 г соли (0,5 стакана).

Всё пропустить через мясорубку, разложить по маленьким баночкам и хранить в прохладном месте.

В позапрошлом году мы немного горевали, что приготовили только одну баночку на пробу. Распробовали быстро...

В прошлом же году уже запаслись целым арсеналом баночек с любимой заготовкой.

Именно этой приправкой смазываю половинки баклажанов перед запеканием. Помните рецепт «Куриные лапки»? Столько восторженных отзывов после приготовления этих баклажанов я давно уже не получала!

А теперь попробуйте их сделать с нашей аджичкой. М-м-м!..

Добавьте половину чайной ложечки в салат. Даже из пресных дикоросов или нейтральных проростков маша полезный салат превращается в шикарное блюдо!

Приготовьте кашу без соли. Перед подачей положите снова ложечку аджики, плюс полезное маслице. Красота! Сразу вкус не узнать. И так с любым блюдом.

Ну что, соблазнила приготовить?

Теперь буду жать от вас... нет, не лайков — отзывов!

Заглянуть на мою страничку можно по QR-коду.



Три способа заготовки иван-чая

Иван-чай (копорский чай) — один из самых целебных и легендарных. Чтобы не разочароваться в этом напитке, обязательно постарайтесь сделать его сами, соблюдая все тонкости ручной технологии сбора, ферментации, сушки и хранения. Только после этого вы сможете сравнивать истинный вкус и аромат копорского чая с предлагаемыми вариантами от фирм и компаний. У последних высокая цена товара очень часто не соответствует его качеству.

Иван-чай (кипрей, копорский чай) — очень вкусный, красивый и самый здоровый чай на всём земном шаре!

По уникальному химическому составу иван-чай не уступит морской капусте, а по питательной ценности и целебной силе — намного её превосходит.

На Руси считалось, что копорский чай может предупредить или вылечить 90% всех известных заболеваний того времени. Остальные 10% лечили другими растениями, мёдом, дёгтем, грибами и кореньями.

Постоянный приём копорского чая — это профилактика доброкачественных и злокачественных образований, простатит; эффективное средство при проблемах с мочеполовой системой. Кроме того, этот чай применяется для улучшения состава крови и уменьшения интоксикации организма; снятия пищевых и алкогольных отравлений; восстановления сил при истощении. Также копорский чай рубцует язвы двенадцатиперстной кишки и желудка, повышает иммунитет к различным респираторно-вирусным инфекциям, укрепляет корни волос, нормализует давление, устраняет головные боли и предотвращает раннее старение человека.

Многие целебные эффекты иван-чая схожи с пищевой содой. И это не случайно. Ведь кипрей в основном растёт на золе торфяных и лесных пожаров, которая является такой же щёлочью, как и пищевая сода.

Копорский чай, выпитый вечером перед сном, способен замедлять пульс, уменьшать артериальное давление и понижать температуру тела человека. Такой ночной «анабиоз» даёт шанс увеличить или продлить фазу активной жизни организма, как минимум, на четверть от средней её продолжительности, что, согласитесь, не так уж и мало.

Об этом догадывался в начале XX века врач Пётр Александрович Бадмаев (Жамсаран), посвятивший большую часть своих научных трудов раскрытию тайны целительной силы иван-чая. Последний раз Бадмаев стал отцом в возрасте 100 лет. Всего он прожил 110 лет, мог прожить и больше... Но не дала ему это сделать петроградская тюрьма.

Экспортировали копорский чай из России в Европу в огромном количестве. Но просто высушенная трава иван-чая — это не копорский чай. Копорский чай перед сушкой обязательно ферментируют, то есть подвергают естественному брожению в течение 24–48 часов. Время ферментации и температура, при которой она проводится, как раз и влияют на цвет, вкус и аромат конеч-



ного продукта. Чай можно сделать зелёным, жёлтым или даже чёрным. По своим вкусовым качествам чёрный копорский чай — вне конкуренции!

Способов ферментации несколько. Мне известно из них — шесть. И все шесть работают отлично! Рассмотрим подробно тройку самых несложных, учитывая все нюансы.

1. Простой способ

Собрать листья и верхние цветки (без семян) травы иван-чая. Собирать их нужно после 10 утра, когда высохнет утренняя роса. В сильную жару сбор сырья проводят ближе к вечеру, иначе листья «сгорят» в корзине. Собирать нужно очень внимательно, чтобы не положить в корзину лесного клопа. Даже одно насекомое способно погубить весь наш труд. Недаром гласит русская поговорка — мал клоп, да вонюч!

Собранные листья и цветки слегка подвялить в тени. Тщательно размять руками, прокатывая их в ладонях, набить ими трёхлитровую банку как можно плотнее. Закрывать влажной тканью и поставить в тёмное место при комнатной температуре на 36 часов. Затем сферментированную массу вынуть, разрыхлить и высушить при температуре около 95–110°C в электрической или газовой духовке. По желанию, можно сформировать плоский плиточный чай, например, круглый, как китайский «Пуэр».

Кое-где на Руси делали плиточный чай в виде большого пласта размером с противень для русской печи. Этот пласт чем-то напоминал современные ДСП, только чёрно-коричневого цвета... На ба-

сыхающего чая или переворачивание плоской плитки. При этом он будет приобретать нужный нам цвет. Варьировать он может от светло-коричневого до почти чёрного. Время сушки рассыпного чая определяют «на глаз», а круглого — путём взвешивания сухой плитки. Соотношение сырой массы и готового сухого чая должно быть 5:1.

Хранить копорский чай лучше под крышкой, в стеклянной или пластиковой таре, при отсутствии солнечного света.

Срок хранения — не менее трёх лет.



заре такой чай продавали на вес, отрубая нужный кусок от пласта топором!

В современных домашних условиях городской квартиры огромную плитку сделать и высушить проблематично. Но небольшую, сухим весом 250–300 г изготовить вполне реально. Сформировать её можно в любом пластиковом контейнере из сырой травы ива-чая слабой степени ферментации под гнётом. За время формирования ферментация закончится полностью. Высушивать плитку придётся в электрическом духовом шкафу с верхним и нижним нагревом (лучше — инфракрасными излучателями) при включённом режиме конвекции. Время сушки будет зависеть от начальной влажности плитки (которая зависит от времени суток, даты последних осадков и месяца сбора сырья) и её третьего размера — толщины. Для экономии электричества лучше сушить одновременно несколько плиток.

При сушке необходимо регулярное перемешивание под-

поменьше. При этом его тоже не забывают слегка смочить чистой водой из бытового пульверизатора, иначе он заберёт в себя часть ценного сока из листьев.

Скрутку стягиваем верёвкой или резиновым жгутом и тщательно мнём руками, сгибая и разгибая её в разные стороны в течение 20–30 минут, тем самым разрушаем клеточную структуру (вакуоли) листьев иван-чая. Удобнее это делать вдвоём. Затем скрутку оставляем в покое и даём начальную ферментацию в течение 2–3 часов. Периодически проверяем температуру скрутки на ощупь. При заметном разогреве (более 37°C), начальную ферментацию заканчиваем.

Получается мятая трава с приятным запахом забродившего грушевого компота.

Молодые верхушечные (майские) побеги настолько нежные, что разрушение их клеточной структуры происходит во время закладки в ёмкости. При этом слышен характерный хруст во время нажатия рукой на зелёную массу.

Складываем её, утрамбовывая очень плотно в пластиковые ведёрки или стеклянные банки под крышку для полной ферментации. Чтобы их потом не перепутать, на крышке пишем дату закладки. Через 36–40 часов ферментация заканчивается. Продолжительность её можно увеличить, если поставить сырьё в прохладное место. Это придаст чаю более тонкий вкус.

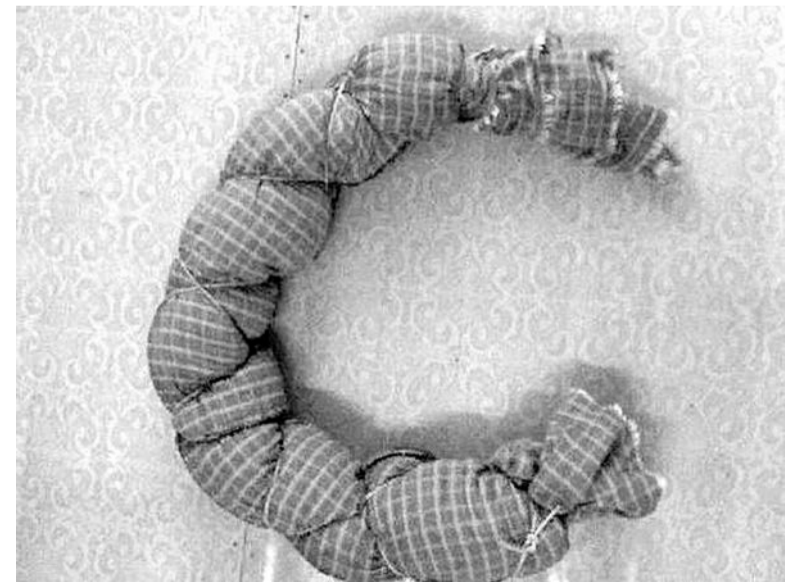
Для позднего чая (заготовки июля — августа) делаем дополнительный этап ферментации. Для этого вынутое сырьё из ведёрка как следует промнём руками до появления сока.

Важный момент!

Если нет времени или сил для выполнения этой операции, то массу можно пропустить через шнек мясорубки со снятыми ножами или специальную мялку с электроприводом. Но в этом случае вкус и лечебные свойства чая будут слабее.

Затем оставим в покое в виде небольшой кучки, закрыв её влажной тканью, на 6–8 часов при комнатной температуре. Как только чай на ощупь приобретёт свойства мягкой резины, его нужно быстро высушить.

Для этого будущий чай раскладываем на противень и сушим в духовке при температуре ~100°C. В конце сушки температуру мож-



2. Забытый способ

На влажный льняной холст или скатерть разложить слоем до 3 см листья иван-чая. Свернуть в «скрутку», словно большой рулет, как можно плотнее.

Для небольшого объёма травы холст лучше взять размером

но немного увеличить. Это позволит «прокалить» заварку по подобию кофейных зёрен. Улучшатся не только цвет и аромат чая, но и его вкус.

Не забываем почаще перемешивать! Дверцу духовки держим чуть открытой.

Чтобы чай не поджарился, на



дно духовки желательно положить два кирпича из красной глины или керамические облицовочные плитки. Они будут стабилизировать температуру и выделять инфракрасные лучи нужного спектра по подобию русской печки. От этого завянут целебные качества копорского чая. Через 1,5–2 часа копорский чай готов!

Имея небольшой опыт, за день можно высушить 300–400 г сухого продукта.

Хорошие результаты даёт сушка чая на сушилке, сделанной из греющей плёнки для саун.

Плёнку лучше взять с рабочей температурой 80°C. Поверх плёнки нужно положить бязь. Вся конструкция можно сделать в прямоугольном деревянном ящике, который вполне умещается на подоконнике.

Вот вариант многоярусной плёночной сушилки с принудительной конвекцией для копорского чая любого вида. Потребляемая мощность всего 500 Вт, максимальная нагрузка сырой массы — 8 кг. Время сушки 12–16 часов.

Но идеал сушки — это русская печь. В ней «автоматически» поддерживаются все параметры сушки чая. Гигантская печь высотой 11 м может высушить несколько пудов ферментированного иван-чая.

Хранить копорский чай лучше под крышкой в тёмном месте.

Плиточный чай должен быть завернут соответствующим образом в плотную бумагу. Срок хранения рассыпного чая — не менее трёх лет, а плиточного — десятки лет!

Вкусовые качества и аромат чая со временем только улучшаются. Происходит дополнительная сухая доферментация.

3. Ферментация под гнётом в собственном соку

Собранное сырьё (верхушки побегов и листья кипрея) делим примерно поровну на две кучи. Из первой с помощью мощной прессы соковыжималки получаем сок. Процент выход сока небольшой, даже если применить самую современную соковыжималку «Ангел» (двушнековая соковыжималка). Оставшуюся половину листьев складываем в кастрюлю из металлокерамики и заливаем соком кипрея. Сверху кладем деревянный кружок (или крышку чуть меньшего размера) с грузом-гнётом. Вес его должен быть не меньше 20 кг (а лучше двухпудовая гири в пластиковом мешке, чтобы не было прямого контакта с «рассолом»). Через три дня ферментация закончится, а чай нужно высушить при температуре 90°C. Получатся пластинки копорского чая.

Заварка

Одному человеку достаточно в день 5 г сухой заварки копорского чая, разумеется, если им не «марфонить». Это примерно 4–5 чашек насыщенного напитка. Допускается повторная заварка. Но её вкусовые качества будут уже не так ярко выражены.

С учётом возможных угощений «копоркой» гостей, на год одному человеку вполне хватает 2 кг сухого чая.

Больше всего вкус и аромат копорского чая зависит от качества воды и самой заварки.

Будет лукавством утверждать, что водопроводную воду можно сделать «вкусной» с помощью фильтров. Кто хотя бы раз пил чай

с озёрной или талой водой с ледников гор, тот меня поймёт.

Сухая заварка должна быть однородной по цвету и размеру. Важен и её запах, похожий на грушево-яблочный компот из сухофруктов, горячей сушки. Из заварки, издающей прелый запах испорченного сена, хорошего чая не получится.

Посуда (чайник) может быть различной: стекло, фарфор, горный хрусталь или латунный самовар. В последний заварку опускают в контейнере или льняном мешочке (из расчёта: 2 столовые ложки на 1 л объёма). Из современных материалов — металлокерамика. Заливают крутым кипятком.

Важно выдержать время заваривания. Оно составляет не менее 40 минут. На любителя его можно увеличить до 4–6 часов. При более длительном процессе напиток начинает окисляться и теряет свой цвет и вкус.

Пьют горячим или холодным. При подогреве остывшего чая не допускать даже малейшего закипания напитка. Тонкий аромат сразу пропадёт.

Обычно копорский чай пьют без разбавления кипятком.

Польза копорского чая

Наличие в растении железа, меди, марганца позволяет считать его средством, способным улучшать процесс кроветворения, повышать защитные функции организма. Ярко выражено успокаивающее действие. Иван-чай мягко нормализует деятельность кишечника. Благодаря богатому содержанию танинов, слизи и витамина С, иван-чай обладает хорошими противовоспалительными и обволакивающими свойствами при язвенной болезни желудка, гастритах, колитах. И ещё при энтероколитах, дизентерийной диарее, при метеоризме и анемии. Регулярное его питьё избавляет от мигреней, помогает при бессоннице, малокровии, при белой горячке, инфекциях, простудах и астме. В целом поднимает иммунитет, являясь мощнейшим природным очистителем. В старину недаром о нём говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

Тот, кто пьёт копорский чай, никогда не будет иметь проблем с предстательной железой и половым безсилием. Название растения говорит само за себя. И ещё одно из примечательных достоинств иван-чая в том, что он ощелачивает кровь и тем самым восстанавливает силы при разного рода истощениях и после серьёзных болезней.

<https://vk.com/wayoflife21>



Ода кориандру

Кориандр настолько полезен и при этом неприхотлив в выращивании, что о нём в пору песни сочинять. Сею его ранней весной и во второй половине лета пару раз.

Практически всё лето добавляю кинзу в салаты, а на зиму сушу. Запах у сушеного кориандра замечательный. Пчёлки тоже ценят кориандр, он — прекрасный медонос. Этой весной около 2 кг семян кориандра для них посеяли на нашем огороде.

Много читала о пользе кориандра, но, пожалуй, лучше Энтони Уильяма о кориандре не писал никто. В доказательство привожу отрывок из его книги «Еда, меняющая жизнь».

«Кориандр, также известный как кинза или китайская петрушка, — одно из лучших натуральных средств очистки организма от тяжёлых металлов. Секрет этого растения в волшебной живой воде, бегущей по его «венам» в стеблях и листьях. Благодаря ей целебные компоненты кориандра легко преодолевают гематоэнцефалический барьер. Эта жидкость богата минеральными солями, в состав которых входят такие минералы, как натрий, калий и хлорид, которые связаны с мощными фитохимическими веществами.

Попадая в тело, эти ценные минеральные соли присоединяются к другим минералам, циркулирующим в организме, усиливая их действие. Соединяясь с аминокислотами, такими как глицин и глютамин, эти минеральные соли образуют нейротрансмиттеры.

В итоге наш мозг получает двойную поддержку: фитохимические вещества уничтожают токсичные тяжёлые металлы, в результате чего из их окисленных остатков высвобождаются нейроны. Таким образом, кориандр осуществляет эффективную детоксикацию мозга и стимулирует его работу.

Одним людям нравится пикантный, пряный вкус кориандра, а другим он кажется слишком резким и неприятным. На этот счёт существует генетическая теория, однако у неё нет доказательств — и быть, по правде говоря, не может, ведь гена, ответственного за симпатии или антипатии в отношении определённой пищи, попросту не существует. Что же тогда является причиной отвращения к кориандру у некоторых из нас?

Всё дело в том, что в организме такого человека процесс окисления тяжёлых металлов (в дан-

ном случае это, как правило, комбинация алюминия, никеля и/или меди в любых пропорциях) происходит быстрее, чем у других.

А это означает, что токсичные отходы поступают в лимфу и слюну. И в тот момент, когда кориандр соприкасается со ртом, содержащиеся в нём фитохимические вещества связываются с этими токсинами. В результате мы чувствуем этот неприятный привкус, который как раз свидетельствует о том, что это растение действительно и реально необходимо для нас.

Кориандр помогает очистить от токсинов и тяжёлых металлов и другие системы и органы нашего тела, в частности печень. Весьма полезен он и для надпочечников. Растение приводит в норму уровень глюкозы в крови, помогает сбросить лишний вес и эффективно борется с такими неприятными недугами, как спутанность сознания и проблемы с памятью.

Наконец, кинза — замечательное противовирусное средство, благодаря которому можно легко и быстро избавиться от вируса Эпштейна-Барра, стригущего лишая, ВГЧ-6, цитомегаловируса и других герпесвирусов в самых разных формах и проявлениях. Эта чудесная трава также эффективна и при анти-ВИЧ-терапии.

Обладает кориандр и антибактериальными, а также антипаразитарными свойствами. Вам его вкус может нравиться или не нравиться, но уж кто его на дух не переносит — так это глисты.

Они просто не смогут жить в организме, в который регулярно поступает кинза. Словом, это целебное растение поможет справиться с любой напастью — будь то хроническое заболевание или острое, диагностируемое или нет.

Обязательно включите в свой рацион кориандр, если вы страда-

ете чем-либо из нижеперечисленного: болезнь Альцгеймера, депрессия, синдром навязчивых состояний, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), вирус Эпштейна-Барра/моноклеоз, опоясывающий лишай, ВГЧ-6, цитомегаловирус, болезнь Паркинсона, болезнь Аддисона, синдром Кушинга, синдром ортостатической тахикардии, синдром Рейно, пояснично-крестцовый радикулит, синдром хронической усталости (СХУ), фибромиалгия, рассеянный склероз (РС), мигрень, болезнь Мениера, заболевание щитовидной железы, неспецифический язвенный колит, боковой амиотрофический склероз, экзема, псориаз, инфекции мочевыводящих путей, все аутоиммунные болезни и расстройства, невралгия тройничного нерва, повреждение миелиновой оболочки нерва, фиброзные опухоли, раны.

Обязательно включите в свой рацион кориандр, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Потеря памяти, спутанность сознания, дезориентация в пространстве, спазмы, подёргивания мышц, нечувствительность, покалывание, тревожность, пищевые аллергии, боль в спине, боль в области шеи, боль в челюсти, головные боли, головокружение, застойная печень, увеличение веса, дефицит минералов, чувствительность к пищевым продуктам, отравление тяжёлыми металлами, токсичность крови, нервозность, запор, воспалённая печень, воспалительные процессы, приступообразные ощущения жара, расстройства сна, боль в суставах, невралгия, звон или гудение в ушах».

Влада Голод

Липецкая область

СПРАВКА

ХИМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОРИАНДРА

Сырые зелёные листья кориандра составляют 92% воды, 4% углеводов, 2% белка и менее 1% жира. В контрольном количестве 100 г листочков выявлено преобладание витаминов А, С и К. Содержание диетических минералов оценивается как умеренное.

Пищевая ценность семян кориандра расходуется с показателями свежих стеблей или листьев. Несмотря на то, что в них содержится витаминов ниже, в рационе питания приправа позволяет обеспечить человека некоторым количеством диетической клетчатки. Кроме того, специя содержит кальций, селен, железо, магний и марганец.

В ароматной приправе содержатся:

- витамины: В, С, Е;
- кислоты: жирные, органические;
- прочие элементы: алкалоиды, белки, дубильные вещества, крахмал, сахар, пектин.

Дыхательные упражнения, продлевающие жизнь

Многие теряются от изобилия методов и методик «правильного» дыхания и дыхательных упражнений. Они использовались и используются практически в любых древних и современных школах здоровья, самозащиты, спортивно-го и боевого искусств, единоборств. Серьёзные научно-исследовательские институты разрабатывают методики и приборы для нормального, искусственного или принудительного газового обмена в естественных и экстремальных условиях для лётчиков, космонавтов, подводников.

Искусство управлять оптимальным балансом кислорода и углекислого газа в артериальной крови заключается в повышении содержания углекислого газа при необходимом и минимально достаточном содержании кислорода.

Потребность в углекислом газе возникла «исторически» ещё много миллионов лет назад, когда углекислый газ в атмосфере составлял 9/10 её объема. Сейчас в воздухе присутствует только 0,03% углекислого газа, а кровь содержит его более 7%. Но законы обмена веществ клетки, нуждающейся в углекислом газе для жизни, сохранились. Поэтому мы и дышим чаще, чем нужно, но зато живём меньше, чем могли бы. Средний человек выполняет 12 дыханий в минуту. При этом лёгкие сильно вентилируются с избыточной потерей углекислого газа. Поверхностное и более медленное — хотя бы в полтора-два раза — дыхание приведёт к увеличению продолжительности жизни на 20–30 лет.

А если научиться дышать с частотой 1–3 дыхания в минуту, как это делают опытные йоги, то можно действительно есть низкобелковую пищу, используя для синтеза белка азот воздуха и углекислый газ.

Подавляющему числу людей кажется совершенно непонятным, а потому и невозможным достичь столь высоких успехов таким примитивным способом, как дыхательные упражнения.

Предлагаемая дыхательная гимнастика доступна абсолютно всем, требует мало времени, технически проста, её можно делать при любой житейской паузе, когда внимание можно сосредоточить на процессе дыхания. Это и стояние в очереди, и равномерная ходьба, и любой перерыв в работе...

Этот комплекс при ежедневном выполнении не увеличит продолжительность жизни на 20–30 лет, однако 7–10 лет, отличное самочувствие и победа над депрессией вам гарантированы.

Тренировка дыхания

Необходимо отметить главное — дыхание поддается тренировке. Мы дышим непрерывно и произвольно. А тренировка дыхания начинается с того момента, когда наше внимание переключается на контроль за дыханием. Вот и весь секрет.

Существует три простейших классических этапа трениров-

ки дыхания — простейшая дыхательная гимнастика, маятниковое ритмическое дыхание и мантра «вибрация».

Исходное положение для всех трёх этапов. Основным требованием к выполнению всех упражнений является вертикальное положение позвоночника. Другими словами, вы можете сидеть, стоять или даже медленно двигаться так, чтобы дыхание не сбивалось. В комфортных условиях все упражнения можно проделать с закрытыми глазами. Единственное ограничение — полный желудок. Поэтому наиболее оптимальны утренние часы, за 30 минут до еды или через 2–3 часа после еды. Постепенность и умеренность, отсутствие самопринуждения, самоконтроль и анализ результатов обязательно приведут к успеху. После дыхательных упражнений неплохо выпить стакан горячей воды.

Простейшая дыхательная гимнастика

Простейшая дыхательная гимнастика состоит из шести упражнений. Гимнастику можно делать несколько раз в день, если есть необходимость прийти в себя или отдохнуть. Если первые четыре упражнения нормализуют газо-вый обмен и направлены на стабилизацию и релаксацию организма, то два последних можно рассматривать как кислородную подушку, как известно, применяемую в экстренных случаях.

Для выполнения этой гимнастики требуется всего 5–6 минут. Она позволяет быстро снять усталость и восстановить работоспособность. При регулярном выполнении она нормализует газовый обмен, артериальное давление, иммунную и нервную системы, очищает организм от токсинов, улучшает деятельность сердца и пищеварение, увеличивает объём лёгких и продлевает срок жизни.

1. Полное дыхание. Начать медленно выдыхать через нос. Опустить диафрагму, слегка втянув живот. Затем без напряжения и задержки дыхания начать медленный спокойный вдох через обе ноздри «снизу вверх», наполняя лёгкие на 2/3 их объёма. Сначала выпятить нижнюю часть живота, потом слегка поднять верхнюю часть груди и в последней фазе чуть приподнять ключицы. Не задерживая дыхания, тут же начать медленный спокойный выдох — слегка втянуть живот, при этом диафрагма поднимается вверх, далее слегка сжимаются рёбра (опускается верхняя часть груди) и затем опускаются ключицы. Повторить три цикла «выдох-вдох».

Мысленно считая, например, до трёх в течение выдоха и до трёх в течение вдоха, необходимо подобрать в конечном итоге комфортную продолжительность вдохов и выдохов. Внимание надо сосредоточить на счёте, плавности и непрерывности дыхания. Очень помогает мысленный образ, например, равномерно крутящегося в лёгких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня. Упражнение вы-



полняется примерно одну минуту.

2. Преодолевающее дыхание. Опустить подбородок в яремную ямку. Прижать корень языка к мягкому нёбу. Преодолевая сужение дыхательных путей, выполнить три раза «полное дыхание», как описано в предыдущем упражнении. При дыхании воздух производит характерный храпящий звук, который при хорошо освоенном упражнении становится слышен только исполнителю. Счёт, образ маховика или поршня здесь очень помогают. Упражнение выполняется примерно одну минуту.

3. Охлаждающее дыхание. Сделать выдох через нос, придерживаясь техники «полного дыхания». Облизнуть губы и вытянуть их, как при произношении звука «у». Влажный язык свернуть трубочкой и высунуть между губами. Выполнить полный вдох через влажную трубочку языка и губ, сделать паузу, чтобы проглотить слюну, и далее сделать полный выдох через нос. Упражнение выполнять три раза. Это единственное упражнение, в котором вдох выполняется через рот. Счёт, образ маховика или поршня здесь очень помогают. Упражнение выполняется примерно одну минуту.

4. Очищающее дыхание. Выполнить «полное дыхание» по следующей схеме. Мизинцем и безымянным пальцем правой руки зажать левую ноздрю. Выдохнуть через правую ноздрю и без паузы вдохнуть через эту же ноздрю. Закрыв большим пальцем правой руки правую ноздрю, одновременно открыв левую, начать через неё выдох. Не делая задержки дыхания, вдохнуть через левую ноздрю. Сменить положение пальцев и продолжить упражнение до завершения двух циклов «вдох-выдох» в каждую сторону. Упражнение легко запомнить, если выдох выполнять всегда «через чужую ноздрю». Счёт, образ маховика или поршня здесь очень помогают. Упражнение выполняется примерно одну минуту.

5. Вентиляция полостей головы. Сделать выдох, затем вдох, наполнив лёгкие примерно наполовину. Суть упражнения заключается в серии резких контролируемых выдохов. Вдох при этом происходит как бы сам собой. Диафрагма при вдохе и выдохе должна подниматься и опускаться, как поршень насоса, а грудная

клетка оставаться расширенной и неподвижной. Руки, голова и плечи не должны дёргаться в такт выдохам. Время выдоха примерно в три раза короче вдоха. Всё упражнение состоит из трёх серий с паузой между ними для выполнения «полного дыхания». В каждой серии может быть выполнено от 3 до 10 выдохов так, чтобы не сбивалось дыхание во время паузы. Упражнение выполняется примерно одну минуту.

6. Вентиляция лёгких. Вдыхать и выдыхать через нос быстро и энергично, за счёт подъёма и опускания диафрагмы. Продол-



жительность вдоха равна продолжительности выдоха. Промежутка между вдохами и выдохами нет. Диафрагма при вдохе и выдохе должна подниматься и опускаться, как поршень насоса, а грудная клетка — оставаться расширенной и неподвижной. Руки, голова и плечи не должны дёргаться в такт вдохам и выдохам. Всё упражнение состоит из трёх серий с паузой между ними для выполнения «полного дыхания». В каждой серии может быть выполнено по самочувствию от 6 до 20 вдохов-выдохов так, чтобы не сбивалось дыхание во время паузы. Упражнение выполняется примерно одну минуту.

Маятниковое ритмическое дыхание

Простейшая дыхательная гимнастика позволяет создать основу для подготовки к маятниково-

му дыханию. Приведём три классических базовых упражнения: маятниковое дыхание, маятниковое дыхание с задержкой на вдохе, маятниковое дыхание с задержкой на выдохе.

1. Маятниковое дыхание. Техника простейшего маятникового дыхания практически совпадает с техникой простейшего «полного дыхания», с той лишь разницей, что между вдохом-выдохом (и выдохом-вдохом) появляется короткое затаивание дыхания. Однако маятниковое дыхание менее акцентированно, так как при выполнении этого упражнения воздухом заполняется не более половины реального объёма лёгких. Длительности выдоха и вдоха одинаковы, с очень коротким затаиванием между ними. Процесс дыхания похож на синусоиду, в которой максимумы и минимумы имитируют минимальную задержку (больше похожую на затаивание) в переходах вдох-выдох и выдох-вдох. Мысленно считая, например, до трёх в течение выдоха и до трёх в течение вдоха, необходимо подобрать в конечном итоге комфортную продолжительность вдохов и выдохов. Очень помогает мысленный образ, например, равномерно крутящегося в лёгких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня с минимальными притормаживаниями между вдохами и выдохами, и наоборот. Длительность упражнения две минуты. Суть упражнения заключается в сосредоточении внимания на дыхательном процессе. Упражнение успокаивает нервную систему, расслабляет мышцы лица и улучшает состояние голосовых связок.

2. Маятниковое дыхание с задержкой на вдохе. Сначала «запустить» обычное маятниковое дыхание. Затем необходимо вдох завершить паузой, больше похожей на сверхмедленный вдох, длительностью в два раза меньшей продолжительности вдоха. При этом переход от сверхмедленного вдоха к выдоху должен быть незаметным. Между выдохом и вдохом остаётся мгновенное затаивание дыхания, как и ранее в маятниковом дыхании. Весь цикл дыхания состоит из двух частей вдоха, одной части сверхмедленного вдоха, двух частей выдоха (2:1:2). Ритм дыхания подбирается таким образом, чтобы обеспечить комфортность выполнения упражнения. Внимание надо сосредоточить на счёте, плавности и непрерывности дыхания, особенно на вдохе и паузе после вдоха. Как и ранее, качество выполнения упражнения уси-



ливается с помощью мысленного образа, например, равномерно крутящегося в лёгких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня или качающегося маятника. Длительность упражнения составляет две минуты. Упражнение развивает внимательность и способность к концентрации мысли.

3. Маятниковое дыхание с задержкой на выдохе. Сначала «запустить» обычное маятниковое дыхание. Затем необходимо выдох завершить паузой, больше похожей на сверхмедленный выдох длительностью в два раза меньше выдоха. При этом переход от сверхмедленного выдоха ко вдоху должен быть незаметным. Между вдохом и выдохом остаётся мгновенное затаивание дыхания, как и ранее в маятниковом дыхании. Весь цикл дыхания состоит из двух частей выдоха, одной части сверхмедленного выдоха, двух частей вдоха (2:1:2). Ритм дыхания подбирается таким образом, чтобы обеспечить комфортность выполнения упражнения.

Внимание надо сосредоточить на счёте, плавности и непрерывности дыхания, особенно на выдохе и паузе после выдоха, а также на расслаблении дыхательных мышц. Как и ранее, качество выполнения упражнения усиливается с помощью мысленного образа, например, равномерно крутящегося в лёгких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня или качающегося маятника. При образном опускании маховика, поршня или маятника его движение замедляется (сверхмедленный выдох). Длительность упражнения составляет две минуты.

Амплитуда дыхания в этом упражнении ещё меньше, чем в двух предыдущих. Необходимо стремиться к увеличению длительности цикла вдох-выдох и уменьшению глубины его амплитуды. При уверенном освоении этого упражнения можно подключить прижатие корня языка к нёбу, как было описано в упражнении «преодолевающее дыхание».

Упражнение является ключом к совершенному здоровью, замедлению процессов старения и изучению основ медитации. Его можно использовать как самостоятельное упражнение для улучшения психического здоровья.

Мантра «вибрация»

Под заголовком «Искусство быть счастливым» мне попала ещё в «самиздатовские» времена небольшая книжка, где была приведена (первая в моей практике) мантра, поразившая меня простотой и эффективностью.

Только позже я узнал из других источников, что этим «секретным, божественным, волшебным, спасительным» звуком да и самой мантре не одна тысяча лет. Мантра означает «мысленная защита» в самом широком смысле этого словосочетания.

Вот эти семь звуков: ОМ, ВОМ, ХАМ, ЯМ, РАМ, ВАМ, ЛАМ.

Исходное положение: сесть в позу с вертикально расположенным позвоночником, закрыть глаза на весь период исполнения мантры, настроить маятниковое ритмическое дыхание.

Техника исполнения: с маятникового дыхания перейти на вдох в 2/3 объёма лёгких и затем без паузы, медленно выдыхая, пропеть, растягивая гласные и носовой звук «mmm», последовательно все семь звуков. Начните пение первого звука «А-о-у-ммм» и направьте мысленно взор на самую верхнюю точку головы (родничок). При правильном исполнении почувствуете вибрацию внутри верхней части головы.

Перейдите на этом же выдохе к пению второго звука «Во-о-ммм» и направьте мысленно взор в центр головы напротив межбровья. Ощутите вибрацию. В этом месте расположен гипофиз или, как говорят йоги, «волевой чакра».

Если хватает воздуха, на этом же выдохе перейдите к третьему звуку «Ха-а-ммм» и направьте мысленно взор на проекцию шишковидной железы на позвоночном столбе. Когда ощутите вибрацию в этой зоне («горловой чакра»), переходите к следующему звуку.

Наступит время, когда вы сможете на одном вдохе пропеть все семь звуков, направляя мысленно взор с закрытыми глазами на соответствующий нервный центр (чакра), и ощутить его вибрацию. Однако вначале можно каждый раз или через раз снова наполнять лёгкие на 2/3 объёма и продолжить пение звуков по всё той же схеме.

Четвёртый звук «Я-я-ммм» — взор на проекцию «воздушного чакра» (примерно центр лёгких) на позвоночном столбе. Трудно не заметить вибрацию этого чакра. Пятый звук «Ра-а-ммм» — взор на проекцию «огненного чакра» (желудок) на позвоночном столбе. Ощутите вибрацию и затем переходите к следующему звуку. Шестой звук «Ва-а-ммм» — взор на проекцию «водного чакра» (мочевой пузырь) на позвоночном столбе. Ощутите вибрацию — вибромассаж «водного чакра» и переходите к последнему звуку.

Седьмой звук «Ла-а-ммм» — взор на «земляной чакра» (копчик). Ощутите вибрацию в области кишечника и можете закончить мантру, открыть глаза или вернуться к первому чакру и начать новый цикл.

Полезно при повторных циклах менять высоту звука и его громкость. Позже попробуйте научиться петь про себя.

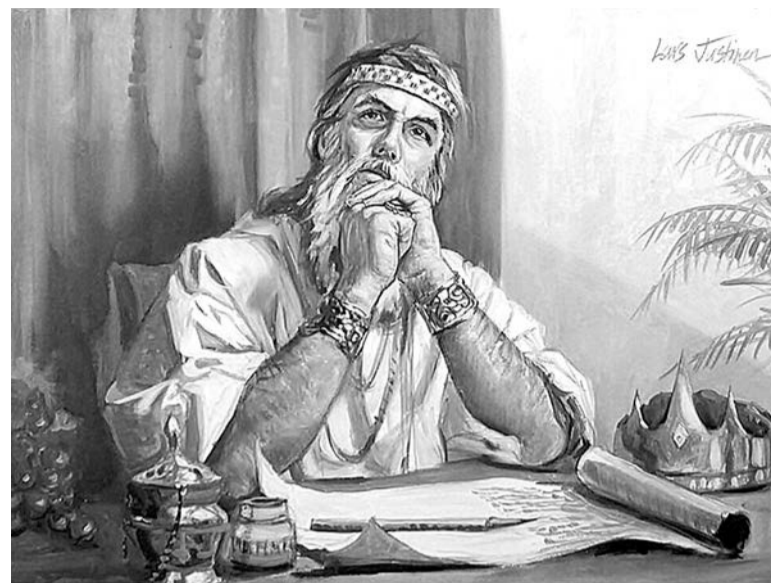
В целом описание мантры «вибрация» намного сложнее её исполнения.

Эффект

Это одна из эффективных и простых для исполнения мантр. Пение мантры одновременно означает исполнение простейшего маятникового ритмического дыхания, но с сильно затянутым выдохом — как раз то, что нужно для продления жизни, то есть для увеличения уровня углекислого газа в крови. Известно, что пение, и в частности церковное, увеличивает продолжительность жизни. Вибрация нервных узлов — своеобразный естественный вибромассаж, улучшающий и нормализующий кровоснабжение этих центров. Это великолепное подготовительное упражнение к любому виду медитаций. Однако очень полезно самостоятельное её исполнение. Мантра снимает нервный стресс, физическую или психическую усталость, депрессивное состояние.

Юрий Гуцко, учёный, специалист в области электрофизики и статистической геронтологии, мастер спорта СС-СР по борьбе самбо, заслуженный изобретатель России
<https://www.liveinternet.ru>

Непрожитая жизнь притягивает печали



«Что посеяли, то и собирайте. Быть несчастным — это выбор...»

Эти слова были сказаны очень давно, но мы и сегодня можем пользоваться советами царя Соломона и преобразовать свою жизнь.

Когда царь Соломон спускался с горы во время восхода Солнца, его встретила толпа людей и спросила в один голос:

— Кто мы?

На что царь ответил:

— Вы — свет, вы — звёзды, вы — истина, в каждом из вас живёт душа и целая Вселенная. Всегда слушайте своё сердце и погружитесь в ум.

— В чём смысл жизни?

Соломон сказал:

— Жизнь — это великая награда и путь. Своим присутствием вы приносите свет в этот мир. Ваша жизнь — это целая история. Относитесь к своей жизни как к празднику, поскольку жизнь имеет бесконечную ценность.

— Почему многие из нас несчастны?

Соломон произнёс:

— Что посеяли, то и собирай-

те. Быть несчастным — это выбор. Бедность — это часть несчастья, которую мы сами создаём своими руками. А горечь является плодом невежества. Обвиняя кого-то, мы теряем силу. Проснитесь, ибо нищим может считаться тот, кто не осознаёт себя. Вы становитесь бедными, если впустую тратите своё время. Не давайте обществу погубить вас. Богатство не должно стать вашим проклятием.

— Как справиться с несчастьем?

Царь ответил:

— Перестаньте осуждать себя.

Не сравнивайте себя с другими и не разделяйте. Благодарите Вселенную за то, что имеете. Радуйтесь жизни, ибо именно радость приносит чудеса. Научитесь любить себя. Полюбите себя, и вас полюбят все. Умейте молиться в радости, и несчастья обойдут вас стороной. Счастье — лучшая пища для души.

— Как найти путь к счастью?

Соломон сказал:

— Счастье могут приносить любовь, умиротворённость, благодарность. Счастливыми становятся те, кто нашёл рай внутри себя. Принимайте и дарите радость и будете счастливы. Познайте един-

ство и найдите своё предназначение. Обретите счастье через гармонию души. Познайте всю красоту этого мира, откройтесь солнцу, осознайте себя и возлюбите себя. Также помните: созидание и чувство свободы приносят счастье.

— В чём суть изобилия?

Царь изрёк:

— Ваша жизнь — это ценнейшая вещь в сокровищнице Бога. Внутри каждого из вас есть неистощимое богатство. А изобилие вокруг вас безгранично. Богатство этого мира не знает предела. Поэтому у каждого есть возможность стать богатым. Чем больше вы даёте этому миру, тем больше получаете. Счастье стучится к вам в дверь. Найдите «сокровище» в себе, и тогда сможете открыться изобилию.

— Как обрести «свет»?

Соломон ответил:

— «Упивайтесь» каждым моментом, ибо непрожитая жизнь притягивает печали. Помните: что внутри вас, то и снаружи. Внутренний мрак порождает «мрак», а свет приводит к счастью. Просветление представляет собой сияние 1000 солнц.

— Можно ли обрести гармонию?

Соломон сказал:

— Научитесь жить по-простому. Никому не вредите, не завидуйте. Сомнения должны очищать разум, а не приводить к безсилию. Научитесь творить ради творчества. Забудьте о прошлом, так вы преобразите настоящее и будущее. Наполните себя любовью и принесите в этот мир что-то новое.

— Как достичь совершенства?

Царь ответил:

— Счастливые способны на преобразование. Несчастные остаются рабами, поскольку счастье и свобода неразделимы. Постигайте чувство счастья. Откройте миру, и он откроется вам. Будьте собой и живите в гармонии.

www.esoterichlog.ru

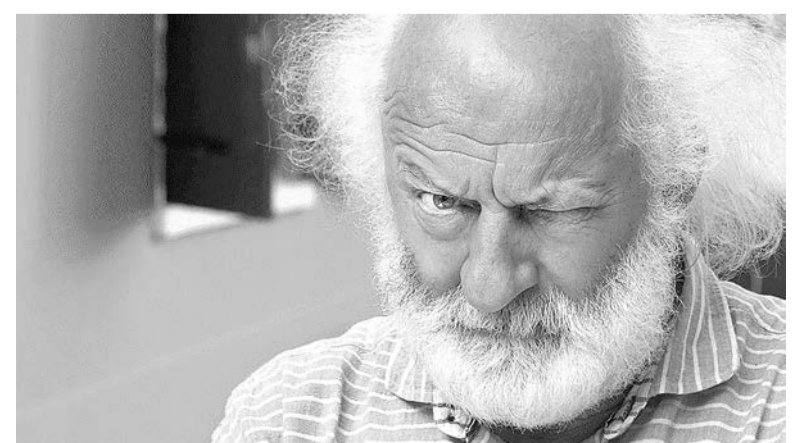
Что хошь, то и делай...

Советы и мысли от советского и российского клоуна, режиссёра и актёра Вячеслава Ивановича Полунина

1. Занимайся только тем, от чего внутри дзинькает.
2. Что хошь, то и делай, не хошь — не делай.
3. Общайся только с теми, кого хочется обнять.
4. Когда ты понял, кто ты — заполни этим счастьем как можно большее пространство.
5. Счастье начинается с фантазии. Придумай сказку и сделай так, чтобы жизнь стала настолько совершенна, как твоя фантазия.
6. Радостная душа — просто любить этот свет и оставаться ребёнком — каждый день удивляться и радоваться.
7. Настоящая радость — безпричинная.
8. Не пиши список проблем — пиши итоги, копи радостное и прекрасное.
9. Превращай ежедневное в радостное и восхитительное!
10. Делай только то, что невозможно, потому что всё остальное

11. Всегда стремись к безконечному и цени самое малое, что имеешь.
12. Ноги в воду! Никогда не продолжайте механической жизни!
13. Создай свою жизнь, как создаёшь произведение искусства — это единственный способ её

14. Я люблю вдохновлять — это моё самое любимое занятие.
15. Самое важное занятие в жизни — баловство. Не взрослей — это ловушка!
16. Как только попадаешь в сложную ситуацию, сразу начинай в неё играть.



Ребёнок — величайший умственный труженик нашей планеты

Только общение и делает ребёнка человеком, то есть существом говорящим и думающим. Но если бы общение с другими людьми не выработало в нём на короткое время особую, повышенную чувствительность к речевому материалу, который дают ему взрослые, он остался бы до конца своих дней в области родного языка иностранцем, бездушно повторяющим мёртвые штампы учебников.

В старину мне случалось встречаться с детьми, которым по различным причинам (главным образом по приходу богатых родителей) навязывали с младенче-

ских лет словарь и строй чужого языка, чаще всего французского.

Эти несчастные дети, с самого начала оторванные от стихии родной речи, не владели ни своим, ни чужим языком. Их речь в обоих случаях была одинаково анемична, безкровна, мертвенна именно потому, что в возрасте от двух до пяти их лишили возможности творчески освоить её.

Тот, кто в раннем детстве на пути к усвоению родной речи не создавал таких слов, как «ползук», «вытонуть», «притонуть», «тормозило» и т. д., никогда не станет полным хозяином своего языка.

Конечно, многие неологиз-

мы ребёнка нередко свидетельствуют лишь о его неспособности освоить на первых порах те или иные отклонения от норм грамматики, свойственные общепринятой речи.

Иное «созданное» ребёнком речение, кажущееся нам таким самобытным, возникло, в сущности, лишь потому, что ребёнок слишком прямолинейно применяет к словам эти нормы, не догадываясь ни о каких исключениях. Всё это так. И, однако, для меня несомненно огромная речевая одарённость ребёнка.

Она заключается не только в классификации окончаний, при-

ставок и суффиксов, которую он незаметно для себя самого производит в своём двухлетнем уме, но и в той угадке, с которой он при создании нового слова выбирает для подражания необходимый ему образец. Самое подражание является здесь творческим актом.

Страшно подумать, какое огромное множество грамматических форм сыплется на бедную детскую голову, а ребёнок как ни в чём не бывало ориентируется во всём этом хаосе, постоянно распределяя по рубрикам беспорядочные элементы услышанных слов и при этом даже не замечая своей колоссальной работы.

У взрослого лопнул бы череп, если бы ему пришлось в такое малое время усвоить то множество грамматических форм, которые так легко и свободно усваивает двухлетний лингвист.

И если изумителен труд, выполняемый им в это время, ещё изумительнее та безпримерная лёгкость, с которой он этот труд выполняет.

Поистине ребёнок есть величайший умственный труженик нашей планеты, который, к счастью, даже не подозревает об этом.

Корней Иванович ЧУКОВСКИЙ,
из книги «От двух до пяти»

Чем занять детей на каникулах



О, благословенное детство! Жизнь, не имеющая сроков, долгов, жизни, наполненная вдохновением и игрой! Или уроками, оценками, нудными нотациями, игнорированием, обидами, страхом.

Ребёнок по природному закону полагается на взрослых, которые «могут всё», — на маму, папу, любимых бабушек и дедушек, большую и добрую семью. Никогда в жизни больше человек не сможет думать, что все неразрешимые проблемы могут разрешить те, кто о нём заботится. Могут и решат. Поэтому можно без опаски заняться любым делом.

Дел очень много, каждую секунду глаз находит ещё что-то, зарождающая новая идея. Все дела — сильные, нет сомнений: увидели — полез. Творчество ничем не сдерживается. И никто не скажет, что это ерундовая идея и её не нужно презентовать на собрании правления.

И если ваши дети таковы, какими и должны быть дети, вы не задаёте себе вопроса: «Чем занять детей на каникулах?». Потому что ваши дети занимают себя сами.

Но сколько сейчас детей без искривлений от нашей цивилизации? Наши города созданы для работы на заводах, дороги — для машин, дворы — для стоянок и мало что — для людей, для дружеских компаний, для досуга. Даже «козла» во дворе никто не зашибает. Наши дети не привыкли проводить время вместе. Они живут в телефоне. Они живут в мире оценок и требований, но не выполняют их. Они сбегают в виртуальный мир: там они действительно могут что-то контролировать.

Ни один нормальный ребёнок не променяет игру в дружной компании на телефон или компьютер. Но... нет дружеских компаний. Средств чаще враждебна или уныла. А потому дети, изолированные друг от друга отдельными квартирами, планшетами и телефонами, вообще не научаются играть, они даже просто мяч держать не умеют. Они не научаются взаимодействовать в игре, соблюдать правила, не развиваются физически, а значит, страдает и интеллект, потому что академический интеллект развивается только на базе физического развития. Ну и потом от этих детей ожидают, что они в 7 лет научатся писать, сидеть на уроках, собирать портфель, самостоятельно организовать выполнение домашнего задания, выучить таблицу умножения в начальной школе. В конце концов, учились же раньше?

Но нет, мы изъяли из жизни дошкольного ребёнка все условия, чтобы он участвовал в групповой игре, и с этим пропали практически все возможности нормально развития.

Уже выросли взрослые, детство которых прошло в недостатке игр, и на статьи типа этой возмущённо скажут: «Что они, всю жизнь, что ли, играть теперь будут?».

Забыли, что такое игра? Не играли сами в детстве? Ассоциации со словом игра — это майнкрафт? Как тогда родители понять нужды ребёнка? Тут не поможет чтение советского психолога Выготского, потому что слова «Игра — основной вид деятельности детей дошкольного возраста» для взрослого без личного опыта захваты-

вающей игры останутся пустым звуком, безжизненной схемой. А мы — люди! Мы всё делаем в союзе ума и сердца! И если эмоции не задействованы, мы, простите, делаем ерунду.

О чём это я? А вот об этом «развитии», на котором помешано наше общество. Для меня это тоже суперважно. Если это важно и для вас, давайте будем развивать грамотно.

Чем занять детей на каникулах? И занимать ли их вообще?

Мне приходит на ум рассказ Фукуоки о своём первом мандариновом саде, который он уничтожил.

Масанобу Фукуока — один из прародителей пермакультуры. Чтобы поучиться у Фукуоки пермакультуре, к нему съезжались со всего света. Его идеи — центральная ось развития современного сельского хозяйства в Японии.

В самом начале, когда он открыл (пока ещё только для себя) философский принцип «ничегонеделания», оставил научную работу и возвратился на ферму отца, тот выделил ему мандариновый сад. Согласно своим новым принципам Фукуока перестал заниматься формированием кроны (вы ведь тоже наверняка думаете, что дерево должно расти само?). И весь урожай погиб. Оказалось, однажды подстриженное дерево придётся подстригать и в будущем.

Расскажу, почему нельзя чем-то занимать детей на каникулах и почему нельзя их ничем не занимать.

Дети сегодня не играют. Не важно, ходят ли они в детский сад с его хвалёной социализацией. Воспитатели детских садов жалуются, что дети не играют. Ну и что же они делают, кроме того что жалуются? Да так и выпускают неиграющих детей в школу. До чего дошло: мне даже рассказывают, что не берут ни машинки, ни кукол...

А единственный надёжный метод усвоения правил, к примеру (то есть самого принципа, что существуют правила, что они — часть жизни), — это социальная игра. Пиаже утверждал, что дети играют совместно только после 7–8 лет. Я это помню и из своего детства, а у нас с играми всё было супер. Но до того, как возникнет совместная игра, должны быть пройдены несколько этапов: одиночная игра, параллельная, ассоциативная и, наконец, совместная игра. Да, «идёт коза рогатая» — тоже в каком-то роде социальная игра. Но если собрать дошколь-

ников вместе, это вовсе не значит, что они обязательно начнут совместную игру. Нужен взрослый.

В 6–7-летнем возрасте намечается перелом, и вскоре дети уже начинают тяготиться игрой «с самим собой», им требуется компания, и любят они игры с правилами типа футбола. У нас во дворе были десятки игр, и все дети умели договариваться, потому что на этот счёт тоже были заведены правила.

Правила передаются ребёнку от других детей — тех, кто умеет играть, то есть старших на год, на два. Как только появляется нужда в коллективных играх — а это происходит с возрастом и не зависит от характера, — ребёнок просит принять его в игру и с удовольствием перенимает правила, именно они и создают игру.

Поняли теперь? Нашим детям не на кого ориентироваться, их не примут в игру в халихало, в шангер, в маршалы или снайпер. Разве что в кальмары. С нашими детьми, как с трёх-четырёхлетками, необходим взрослый, их нужно научить играть. Для начала — кидать мяч, раз этого не сделали до 7 лет, лазать, падать, контролировать своё тело, в общем.

В игре ребёнок обучается всему, без чего в школе обойтись не получится. И учится он в игре от

других детей. Поэтому в обществе, в котором детские игровые традиции не передаются от старших к младшим, нельзя оставить ребёнка без занятия, его нужно научить играть, создать эту культуру на многие поколения. Нельзя оставлять детей в этом пустом пространстве. Пустом в смысле культуры. Конечно, дети найдут себе занятие, и если не будет рядом планшета, прекрасно будут развиваться. И даже в телефоне тоже будут, но пробелы в развитии останутся настолько серьёзные, что их не компенсировать.

Верните в детское сообщество социальные игры, в которые никак нельзя поиграть, кроме как дружной детской компанией, и играть в которые очень хочется!

Нормальный, здоровый детский мир — самоорганизующийся. Но не сам по себе ребёнок начинает играть в социальные игры, потому что вырос, его кто-то должен научить. И не взрослый должен играть все семь первых лет со своим ребёнком, это не дело взрослого. И сама собой эта детская дворовая культура не создастся — теперь нет, так как все дети с малолетства подсажены на телефон. Да и взрослые не задают тон: раньше были ярмарки, на которых проходили игрища для взрослых, гуляния, все участвовали в танцах, пении. Теперь ребёнок видит родителя чаще в телефоне, если тот не занят делами.

Так что мамы, папы, бабушки, дедушки, играйте вместе с детьми, вводите их от гаджетов!

Алина ДЬЯКОВА





Проект «Правильные тетрадки»

зультата самоотверженности трудолюбием и старанием, соблюдением непреложных правил общественного поведения.

«Правильная тетрадка» будет ключом к раскрытию природного потенциала ребёнка, побудит за-



нить тетрадки с нравственным кодексом юношей и девушек России, а на первой странице разместить героев России.

Вместе с командой из общественного молодёжного движения «Святая Русь 2050» я подготовил дизайн тетрадок.

Мы планируем представлять как федеральных, так и местных героев.

Мы уже провели акции в Москве, Московской области, Татарстане и других регионах. Также мы готовим региональных лидеров проекта и мероприятия по всей стране.

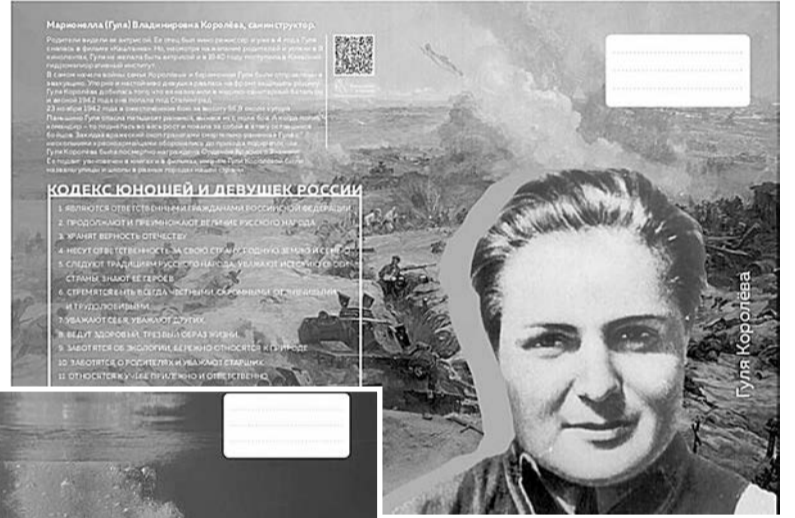
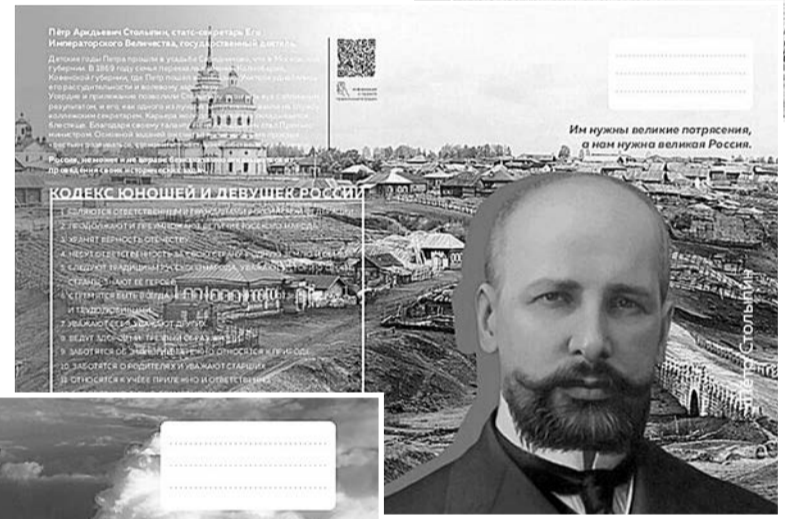
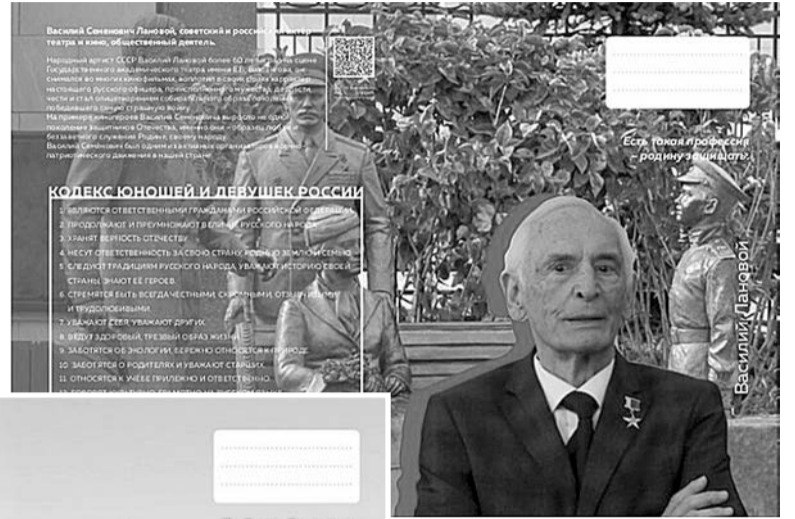
Друзья, вступайте в движение и помогите нам возродить нашу страну!

Конечно же, мы рассчитываем, что акция «Правильные тетрадки» станет народной, и у каждого ребёнка России будут такие тетрадки со своим героем. Мы прекрасно понимаем, что в каждом регионе, в каждом городе, да и

чтобы быть на обложках правильных тетрадок, — дополняет Кристина Салахутдинова, руководитель Штаба молодёжного движения «Святая Русь 2050».

Молодёжное общественное движение «Святая Русь 2050» обращается ко всем неравнодушным и ответственным гражданам России!

Присоединяйтесь к нам, внесите свой вклад в воспитание достойного Российского общества!



Школьные тетрадки — рабочий инструмент, расходный материал, место, где выполняется классная и домашняя работы, для записи сокровенных детских мыслей. 11 лет этот простой, школьный инструмент ежедневно сопровождает ученика.

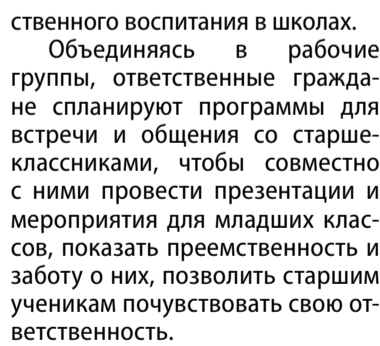
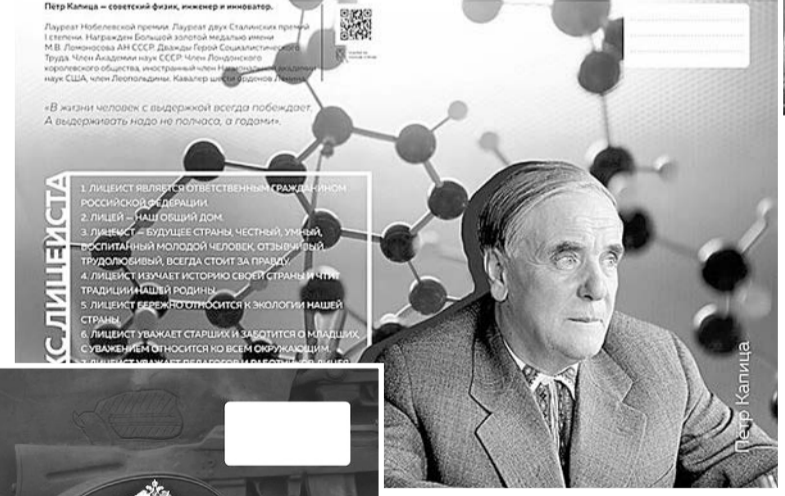
Даниил Иващенко, лидер молодёжного движения «Святая Русь 2050», так рассказывает о возникновении проекта «Правильные тетрадки»:

— Однажды я увидел советские тетрадки. На обороте одной из них был помещён небольшой текст — это был кодекс пионера, то есть ценностный код юношей и девушек тех лет. Получается, с самого детства из юного поколения росли достойных членов общества, работающих на благо своего Отечества.



Я сразу подумал: «Куда всё это ушло? Почему у моих сверстников не было подобных тетрадок? На каких чужеродных ценностях мы росли? Наверное, поэтому большая часть российской молодёжи хочет уехать из родной страны. Мало кто хочет преумножить наследие наших великих предков».

Я стал думать, как изменить данную ситуацию. У меня появилась идея сделать и распростра-



Только собственным примером и все вместе мы сможем воспитать молодёжь в лучших духовных и исторических традициях и возродить уважение к нашему любимому Отечеству.

Благодаря поддержке предпринимателей и деловых людей первая партия тетрадок (12000 экземпляров) уже готова и станет основой для пилотного внедрения программы патриотического исторического социального обще-

думаться о правилах и ценностях, станет вектором будущего развития личности, социальных групп, гражданского общества.

Проект «Правильные тетрадки»

- пробуждает национальное самосознание учащихся;
- зарождаёт стремление способствовать процветанию Отечества;

- развивает живой интерес к выдающимся личностям нашего народа;
- формирует у учащихся чувства гордости за героическое прошлое нашей Родины;
- представляет идеологический концепт в наглядном, доступном формате по сериям:
 - женщины России;
 - герои культуры;
 - герои науки;
 - герои Армии;
 - герои спорта;
 - герои труда;
 - герои космоса.

На данный момент в проекте задействовано шесть регионов нашей страны (Московская, Вологодская, Саратовская, Новосибирская области, Республика Татарстан), 5000 учеников поучаствовали в конкурсах, получили тетрадки с героями нашей страны.

Регионы страны, присоединяйтесь! На сайте <https://правильныететрадки.рф> можно поддержать проект «Правильные тетрадки», заказать комплект из 12 тетрадок (за 600 рублей) для детей школьников и этим помочь добровольцам проводить акции в школах нашей страны.

Контакты: 123022, г. Москва, Малый Трёхгорный переулок, 12/7, строение 1.

Телефоны: 8-921-388-0087, 8-977-416-0336.

Эл. адрес: info@svyatayrus2050.rf

Арифметический секрет прикамской деревни Дойной

Даже часть детей Акбашевых с трудом умещаются на диване. Остальные учатся в вузах в разных городах.



это было настоящее бедствие — дети с искалеченной судьбой.

Света стала тайком от деревенских мужчин заводить разговоры об этом с односельчанками. Те только улыбались в ответ: «А ты подай нам пример!»

Первым её единомышленником стал Серёжка.

— А что? — загорелся её сын. — Сестрёнку было бы занять неплохо! А то всё один да один.

Вместе они подступились к папе Андрею. Тот в конце концов сдался на уговоры.

— Только одно условие — никаких парней! — согласился, наконец.

Так в их семье появилась Наташа.

А потом они вместе с дочкой увидели в детском доме Максима.

— Я как сейчас помню: выбежал к нам в коротких штанишках, глаза нараспашку! — рассказывает Наталья. — Когда мы приехали с ним домой, я папе напомнила, как он мне однажды сказал: мол, кто наш порог переступит, больше уже от нас не уйдёт. Наш старший брат выучился в Петербурге и теперь помощником капитана водит газовозы по всему миру. И Максим мечтает стать моряком, как и он. И я уверена, что станет.

Стрижка под ноль и ледяной душ

А потом папе Андрею пришлось строить двухэтажный пристрой к дому, так как детей в семье прибывало. У них были самые разные судьбы.

— У Златы, например, бы-

ли длинные русые косы почти до пола — на фотографии, которую мне показали, — вспоминает Светлана. — А когда я её увидела, она была подстрижена почти под ноль. Она рассказала, что так её за что-то наказали: постригли в прежней семье. А одна дочка при встрече спросила, не буду ли я её в наказание ставить под ледяной душ. Я не могла поверить, что такое могли делать с детьми.

Себя Светлана считает строгой мамой.

— Например, после одиннадцати у нас все смартфоны в доме лежат на полках, — говорит она. — Я считаю, это очень важное время перед сном, чтобы дети могли поболтать обо всём, поделиться дневными переживаниями. А ещё обязательным считаю какое-то дополнительное образование. Каждый ребёнок должен заниматься чем-то кроме занятий: танцами, спортом или чем-нибудь ещё, что ему по душе.

Нет слов

После полудня в доме Акбашиных становится многолюдно, дети возвращаются из школы.

Парни бегут заниматься на тренажерах, девочки спешат на кухню.

— У нас такое правило: лет в 14 каждая девушка должна начать учиться готовить, — объясняет Светлана. — Случается, первое приготовленное блюдо в рот взять невозможно. Не беда! Зато потом кулинария становится любимым занятием.

Через некоторое время в большой комнате накрывают стол, и нас усаживают перед огромным монитором телевизора.

Пробуем блюда. Очень вкусно! Затем нам показывают ролик с танцевальным номером семьи Абакшиных на одном из конкурсов. Парни ходят по сцене на руках, а девочки садятся на шпагат. Выглядит очень профессионально.

А мы только и можем восторженно развести руками в ответ: нет слов! Устроившиеся гурьбой на диване дети с вопросительной улыбкой смотрят на нас: мол, как вам?

Как им удаётся дружно жить большой компанией под одной крышей?

Светлана долго рассказывает о своей семье.

— Но главное всё же — это любовь и доверие! — заключает она.

Википедии не угнаться

Когда у Светланы родился Серёжа, она поняла, что её при-

Мы сидим в сельской школе и разговариваем с маленькой ученицей. В деревню Дойная мы добирались из Перми больше четырёх часов. Последние 20 км — по ухабистой грунтовой дороге. В конце пути нас встретили на удивление ухоженные деревенские дома и вполне современное школьное здание.

Уроки арифметики

— Что я больше всего люблю в жизни? Водиться с Тимошкой! — уверенно отвечает на наш «взрослый» вопрос 11-летняя Лера. — Мы с ним сказки перед сном читаем, разговариваем.

Тимофей, как объясняет девочка, это её маленький племянник, ему ещё нет и трёх годиков.

А ещё Лера говорит, что любит считать, недаром у неё в школе пятёрки по математике.

— Нас, например, в семье 24 человека вместе со мной! — перечисляет она. — Братья, сёстры и мама с папой. А у тёти Ираиды, маминной подруги, и вовсе 23 ребёнка и 19 внуков!

В этой удивительной деревне, расположенной в Куединском районе, без знания арифметики, похоже, не обойтись. Вот как, скажите, решить такую задачку? В деревеньке, где проживают от силы четыре сотни человек, в начальную школу ходят 102 ученика. Как такое возможно?

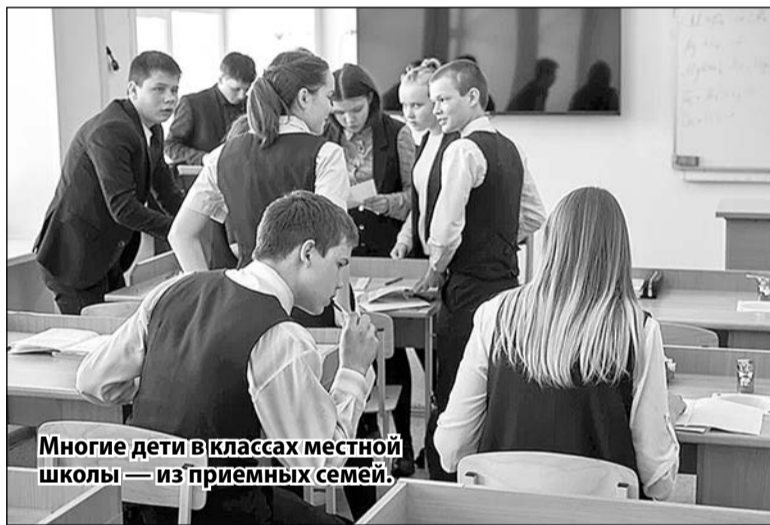
А очень просто: 83 школьника — из приёмных семей, и только 20 — из обычных.

В детстве мечтала стать ветеринаром

Лера — самая младшая дочка директора школы Светланы Абакшиной. А старшая, Наталья, мама Лериного любимца Тимошки, работает здесь же психологом.

— Вы заметили? Народ у нас приветливый, — первым делом спрашивает нас при встрече Светлана.

Мы киваем, что заметили. Действительно, когда искали школу, спросили дорогу у проходившей мимо женщины в возрасте.



Многие дети в классах местной школы — из приёмных семей.

Та первым делом улыбнулась, потом уже только стала объяснять, как нам проехать. И перед входом в школьное здание высыпавшие ребяташки с улыбкой по очереди вежливо поздоровались с нами.

— Вот-вот, — подтверждает директор. — А ещё наша деревня славится на всю округу вкусным молоком. Соседи про нас так и судачат: может, вода у них в речке Дойной какая-то особенная или воздух целебный? И поэтому коровки такое аппетитное молочко дают.

В детстве Светлана мечтала ухаживать за животными, думала, что это будет её главным занятием в жизни. Выучилась в Перми на ветеринара. Вернулась в родные места, покорила сердце красавца тракториста-передовика. Родился у них сынишка Серёжа. И тут над Дойной сгустились тучи.

— Детей совсем в деревне мало осталось, и пошли разговоры, что школу придётся закрывать, — вспоминает она. — А какая жизнь без школы? Без неё деревня бы умерла. Наша Дойная! Я всегда была девушкой предприимчивой. Помню, когда училась в седьмом классе, подбила весь класс отправиться в путешествие по стране. И тут я стала думать: неужто ничего нельзя предпринять?

Секреты демографии

Выходило так, что быстро поднимать демографию в родной деревне можно было только единственным способом — если брать на воспитание сирот. В те времена



При этом в местной начальной школе учится 102 ученика, 83 — из приёмных семей.



В семье подруги Светланы Ираиды Елькиной — 23 ребёнка и 19 внуков! Многие уже завели собственные семьи.



**В небольшой деревне
живет всего около 400
человек.**

звание — воспитывать детей. Получила второе образование и пошла работать в родную школу. Им всем вместе её удалось отстоять. Примеру Светланы последовала её подруга Ираида. А затем и другие жительницы деревни.

Если так пойдёт, со временем статус Дойной в Википедии придётся менять: с деревни на село или даже посёлок. И национальный состав в описании населённого пункта нужно будет корректировать.

Сейчас в нём указано: 70% — русские, 30% — чувашки. Но берут в Дойной на воспитание уже и детей-сирот из соседней Удмуртии. А в семье чувашки Ираиды выросла цыганочка Оксана. Как она замечательно танцует и поёт чувашские танцы и песни!

А может, и правда климат в деревне благодаря речке Дойной какой-то особенный, удивительный?!

Советы многодетной мамы

Светлана Акбашина уверена, что все семьи уникальны и не может быть каких-то универсальных догм по тому, как воспитывать детей. Но рассказала, каких правил придерживается сама.

- Чтобы не было ревности — мол, младшеньких больше любят, — мудро часть функций родителей по воспитанию малышей передавать старшим детям.

- Нужно внушать, что учёба — это нелёгкий труд. Если в ней дать слабину, это будет ощущаться в течение всей жизни.

- Тех, кто поссорился, полезно бывает загрузить общей работой. Если есть возможность, можно их поселить на время в одну комнату.

- Важно как можно раньше доверять детям «взрослую» работу. Мальчикам, например, можно позволить самим испечь баню, девочкам — приготовить на всю семью обед.

- Общение детей перед сном, лёжа в кроватях, — хороший способ развития коммуникабельности.

- Дополнительное образование — обязательный элемент, но лучше выбирать его вместе с психологом. Родители, да и сами дети, не всегда могут объективно оценить склонности и возможности ребёнка.

- Неплохо спланировать семью семейные «круглые столы». На них, например, полезно совместно искать решение какой-то возникшей проблемы или обсуждать предстоящие покупки.

Андрей МАТЛИН

Фото: **Николай ОБЕРЕМЧЕНКО**
www.perm.kp.ru

Расскажу о том, как на нас влияет родовая карма и как важно скорректировать тяжёлые родовые кармические программы в любом возрасте, особенно тем, кто планирует зарождение дитя. Именно негативные наследственные программы влияют на нас на протяжении всей нашей жизни, не дают нам жить счастливой полноценной жизнью!

Есть такая фраза — «все болезни от нервов». Но мои наблюдения показывают, что все болезни на уровне души и тела — от нашего невежества, от того, что мы не хотим разобраться в себе и что-то изменить. Мы совсем не знаем, кто мы есть, с какими уроками судьбы пришли изначально в этот мир.

Очень важная тема для всех — родовые наследственные программы и как они влияют на нас по жизни.

Предлагаю разобраться в этом вопросе и задуматься, каким путём вы пойдёте дальше по жизни, как жили и поступали наши предки.

Тогда оглянитесь назад, посмотрите на ваш род — родственников, живут ли они счастливой жизнью в процветании, благополучии и здоровье? И если нет, то вам стоит задуматься и сделать выбор, каким путём вы пойдёте: продолжать дальше жить в невежестве или выбрать новый путь духовного пробуждения и развития.

Чтобы улучшить свою судьбу и выйти из этих отрицательных негативных программ, которые воздействуют на нашу природу, мы должны обратить внимание на родовые программы, которые начинают проявляться в нас с момента зачатия. Они переданы нам по наследству от бабушек и дедушек, от мамы и папы и других родственников связей. И если своевременно не разобраться в этом вопросе, впоследствии мы и наши дети столкнёмся с тяжёлыми уроками судьбы на разные темы: «не могу выстроить личные отношения с мужчинами, с женщинами», «не могу выстроить отношения с родителями, родственниками, на работе, с детьми», «слабое здоровье, психические и душевные страдания, боли, страхи, неумение любить и многое другое».

Отрицательные негативные программы записаны в нашем информационном поле, на энергетическом, тонком плане, и всё это тянется в жизни из поколения в поколение. Если вы хотите прервать эту отрицательную цепь событий, тогда вам надо серьёзно проработать всё то, о чём пишу ниже.

Чтобы вернуться в ваши непроработанные кармические родовые отрицательные программы, надо провести практику.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте три раза вдох и выдох через сердце (центр грудной клетки). Представьте, что вы сейчас где-то в красивом месте: поляна с цветами или берег моря... Призовите весь ваш род — мужчин и женщин рода — собраться вокруг вас. Вы увидите самых близких, а далее будут находиться множество людей, которых вы не знаете, и их уже давно нет в этом мире. Ваш род тянется в очень давние времена. И вот, когда вы соберётесь все, обратитесь к Богу своими словами. С открытым сердцем, искренне, от души проговорите намерение:

«Я прошу прощения за мой женский и мужской род. Прости нас за все деяния с самого первого воплощения здесь, на Земле. Прости за то, что мы очень часто нарушали Твои Божьи законы, что

Родовые наследственные программы

мы разучились любить и чувствовать сердцем. Прости за все наши пороки, которые мы применяли к другим».

Далее вы можете рассказать всё, что наболело у вас в теме ваших тяжёлых взаимоотношений с любым человеком из вашего рода.

Проговорите несколько раз: «Прости меня. Я люблю тебя. Я сожалею. Благодарю тебя!» В конце практики выскажите намерение: «Я посылаю всему моему роду безусловную любовь, идущую из моего сердца в ваши сердца».

Представьте, как из вашего сердца выходит святиющийся шар, который войдёт в сердце каждого, кому вы послали любовь.

Практику можно расширить: например, попросить прощения от имени всех женщин вашего рода, прощения у всех мужчин в вашем роду.

Пример из практики

Недавно ко мне приходила взрослая женщина, у которой сын 53 лет сильно выпивал. Мы сделали множество практик по очищению родовой ветки на тему привязок и зависимостей к алкоголю. Это очень большая работа, ведь чтобы вывести этого мужчину из под влияния алкоголя, надо вывести первоначально весь род, который был в зависимости от алкоголя. Это звено одной цепи. Это одна из тяжёлых деструктивных родовых программ.

И причина, почему мужчина не может завязать с алкоголем, может быть множество:

- как правило, таким мужчиной или женщиной уже руководит на тонком плане сущность. Она захватила его энергоинформационное поле, так как пьющий человек всегда находится под воздействием эгрегора «тёмных». Эта сущность на тонком плане прикреплена к человеку и «руководит» его мыслями и поступками. Было множество пьющих в роду;

- мужчина совершил какие-либо деяния, нарушил Божественные Законы;

- основная из причин алкоголизма на Земле (почти 85%) заключается в неправильном женском отношении к мужчине. Женщина не проявляет истинную любовь к мужчине, ему не хватает её тепла, внимания, заботы и других светлых качеств. Любовь женщины является мощной защитой от всякого рода деструктивных программ, в том числе алкоголя;

- когда-то кем-либо была сделана магия или приворот и др.

И в этих случаях также надо делать практики очищения-прощения и многое другое.

Женщины, если вы начнёте проводить прощение, покаяние за себя, за свою семью, за свой Род, вы увидите, какие большие изменения произойдут в вашей жизни и в жизни ваших детей и родственников. Только это надо делать постоянно, разобрать все прошлые завалы в вашей жизни.

Все, кто проходил прощение, пережили слёзы очищения, слёзы обид и непрощений. Хватит уже носить этот груз! Пришло время его скинуть. После этой практики появится лёгкость на душе, на сердце. Некоторым приходилось делать её несколько раз. Но это стоит того, поверьте мне.

Все, кто шёл путём очищения и прощения, освободились от внутреннего недовольства и тяжести или от болезни, которая мучила годами. Ведь любая болезнь психическая или физическая — это неразрешённая проблема внутри вас на уровне души. Она может быть кармическая или приобретённая в этой жизни за какие-либо поступки и мысли в том числе.

Надо осознать, что тяжёлые проблемные ситуации приходят в нашу жизнь по причине того, что мы и весь наш род заблудились.

Перестали чувствовать, что всё в мироздании создал Бог, в том числе и в этом мире, и создавал он каждого из нас с большой любовью. Мы отвернулись от него, потеряли связь и сейчас удивляемся, за что мне это?!

Мы разучились просить искренне прощения, разучились любить. И если бы вы сейчас любую ситуацию решали через проявление безусловной любви к другому, то эта ситуация решилась бы положительно в очень короткие сроки. Только надо учиться работать над собой и помогать другим в этом!

Неразобранные отрицательные родовые кармические проблемы влияют на нас и наше поколение и прямо сейчас.

Темы «мать и дитя — зачатие и рождение»

Надо скорректировать свою судьбу и судьбу ребёнка до момента зачатия дитя. Это должно происходить как можно раньше, чтобы успеть проработать все отрицательные родовые программы до момента рождения ребёнка.

Сейчас очень много информации о том, как подготовиться к рождению дитя на материальном, физическом плане. Но совсем мало знаний о том, как подготовить себя и малыша на внутреннем, духовном плане, о том, как все процессы духовного развития влияют на очищение и раскрытие благоприятной судьбы матери и ребёнка.

Все проблемы взрослого человека зародились в детстве, начиная от момента зачатия, рождения и появления дитя на этот свет. Как правило, все отклонения и нарушения психики, стрессы, страхи, болезни, энергетические блоки и тяжёлую судьбу ребёнок получает сразу при зачатии и рождении. Это зависит от ранее непроработанных кармических родовых наследственных отрицательных программ, от неподготовленных психически женщин — будущих матерей, а также от условий принятия родов.

Опишу гармоничные условия в



дородовой период и в момент процесса рождения, в котором должна пребывать женщина и её дитя.

Женщина ведёт благостный, здоровый образ жизни, идёт по пути познания и развития в себе духовного божественного начала, практикует очищение от причинно-следственных связей, кармических отрицательных родовых программ, страхов, обид и непрощений, в ней живут нравственная чистота, внутренняя гармония, сбалансированность со своей женской природой.

Всё перечисленное выше значительно облегчит жизнь матери и ребёнка, так как всё взаимосвязано. Мать является для ребёнка чистым источником, которым питается её дитя не только в утробе матери, но и в течение всей дальнейшей жизни здесь, на Земле. От того, чем наполнена женщина — матерью внутренне, и будет во многом зависеть судьба ребёнка.

Случай из практики. Три года назад ко мне обратилась моя знакомая Елена с просьбой провести коррекцию судьбы новорождённому ребёнку, который родился два дня назад в их роду.

Врачи определили диагноз — рождение с тяжёлым пороком. Нужно было оперативное вмешательство в несколько этапов. Когда Елена подробно рассказала мне всё, что происходило в момент до и после родов, я поняла, что ребёнок отягощён тяжёлыми родовыми программами. На начальном этапе в течение трёх дней мы проводили очищение молитвами через прощение, покаяние и очищение отрицательных родовых кармических программ по всему роду, в том числе родителей. Были приняты все оперативные меры по устранению отрицательных родовых кармических программ.

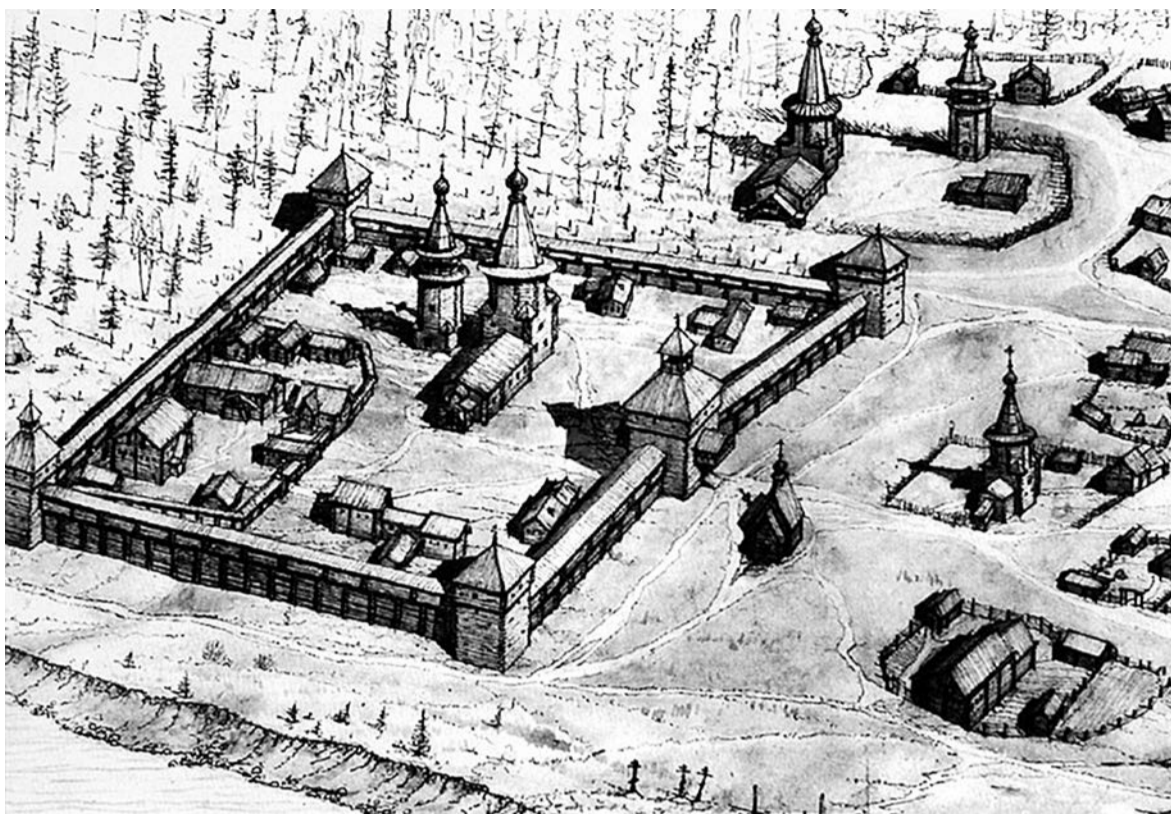
Этому ребёнку свыше дали возможность перерождения и принятия благостной судьбы. На сегодняшний день ребёнок весел, счастлив и здоров, ему уже пять лет.

Хочу обратиться ко всем: не пускайте на самотёк процесс вашего очищения-прощения и вашего духовного развития!

Ваша судьба, судьба ваших детей и близких в ваших руках. Вам остаётся только начать действовать и сотворять своё пространство в гармонии и благодати!

Лилия ГЛАДИНА,
психолог
г. Новосибирск

Хождение за три моря... в древнюю Мангазею



ти следования в Мангазею. Север, оказывается, покорить не каждому дано.

Новая экспедиция под тем же самым названием

Эта удивительная экспедиция 1967 года сохранилась в памяти людей старшего поколения. И не только северян, но и большинства жителей страны. Шли годы, и вот спустя 30 лет, пришла в голову идея организовать плавание под названием «Щелья-2». Но плыть не в Мангазею, а пройти на небольшом парусно-моторном вельботе вдоль Зимнего берега Белого моря.

Девяностые годы прошлого столетия, как многие помнят, — тяжёлое для страны время. Но особенно трудным оно оказалось для северной глубинки: теплоходы туда уже не ходили, а самолёты если и летали, то не чаще одного

в трудную жизненную ситуацию.

Маршрут был рассчитан на 10 дней, в течение которых судёнышко побывало во всех поморских сёлах и деревнях, раскинувшихся на пути следования по Зимнему берегу Белого моря. С их жителями состоялись встречи, были даны концерты, передана гуманитарная помощь, оказавшаяся, как никогда, кстати. В селе Долгощелье и городе Мезень, в своё время самом северном уезде Российской империи, где заканчивался путь следования «Щелья-2», установили памятные кресты.

Вначале думали, что на этом нужно поставить окончательную точку. Но отдавая себе отчёт, решили, что это будет несправедливо по отношению к жителям других поморских деревень. Поэтому наши экспедиции в разном составе продолжались и в последующие годы. Всего их было шесть. Мы побывали в поморских селениях Зимнего и Летнего берега, на Соловках, в Кеми (это уже Карелия), в посёлке Умба, расположен-

Этому событию 55 лет. Старшее поколение хорошо помнит о нём — о плавании на карбасе «Щелья» в древнюю златокипящую Мангазею, в устье реки Обь, когда-то в находящийся здесь торговый центр между Европой и Азией. Путь туда лежал через три моря — Белое, Баренцево и Карское.

Это было легендарное плавание, о котором узнали не только в нашей стране, весть облетела многие страны мира. Легендарным оно стало ещё и потому, что после 1967 года нашими соотечественниками не раз предпринимались попытки повторить подобное плавание. Однако пройти тем же путём никому так и не удалось.

Судьба свела случайно

Их было двое — мой однофамилец, помор Дмитрий Буторин и писатель Михаил Скороходов. Судьба двух этих людей свела случайно.

Дмитрий Андреевич, северянин по рождению, всю свою трудовую жизнь посвятил морским промыслам, а Михаил Евгеньевич — родом из Казани, но многие годы проработал в газетах Севера. Выйдя на пенсию в середине 60-х годов, Буторин решил пройти путём поморов до места, где была расположена легендарная Мангазея — когда-то крупнейший торговый центр XVII века.

«Щелья» — так назывался спланный карбас, который Дмитрий Андреевич купил у местного колхоза. В течение зимы отремонтировал, просмолил, а его супруга Манефа Ивановна сшила паруса. Вместе со Скороходовым собрали необходимое снаряжение.

14 мая 1967 года, как только по реке Северная Двина прошёл ледоход, от пристани Архангельского яхт-клуба экипаж «Щелья» отправился в далёкое плавание. Его сопровождала небольшая группа писателей и журналистов. Д. А. Буторину и М. Е. Скороходову предстояло проплыть три моря — Белое, Баренцево и Карское в условиях сильного весеннего ледостава. А через два полуострова — Канин и Ямал, лежащие на пути следования в Мангазею, — тащить карбас волоком по суше, там, где не было водных разводов.

Словом, идти путём, как в

прошлом ходили поморы, не отступая ни на один километр от намеченного маршрута. Баренцево, да и Карское море в тот год оказалось настолько забитым льдами, что даже большегрузные суда вынуждены были простаивать, ожидая благоприятной обстановки. А они медленно, но продвигались на своей шутевой посудине. Многолетний опыт капитана карбаса помог преодолеть льды, не сбившись с пути в частых туманах и неблагоприятных погодных условиях...

Через три с небольшим месяца, 20 августа, экипаж легендарной «Щелья» был на месте развалин Мангазеи. Здесь же, на небольшом холме, был установлен памятный знак.

Карбас сохранить не удалось

Известность пришла сама по себе. По мере продвижения легендарной «Щелья» вдоль побережья Северного Ледовитого океана интерес к её экипажу возрастал, и в конечном итоге об уникальной экспедиции узнали в каждом уголке СССР. За ходом плавания внимательно следили и за рубежом. Интерес к нему был настолько большой, что информацию запросили более сорока иностранных информационных агентств, а ещё редакции многих газет и журналов.

Плавание «Щелья» было и остаётся удивительной страницей в истории Русского Севера. И тем печальнее, что сейчас о нём практически забыли. А ведь его значение было трудно переоценить. Так, сразу же после его завершения на заседании Академии наук СССР, возглавляемой тогда академиком М. В. Келдышем, был заслушан подробный отчёт экипажа парусно-моторного карбаса об экспедиции.

На следующий год на месте когда-то «златокипящей» Мангазеи Институт Арктики и Антарктики провёл раскопки. Начались многочисленные экспедиции на Север. Северный морской путь с этого времени становится одним из основных транспортных коридоров страны.

К сожалению, сам легендарный карбас сохранить не удалось. Его просили передать на память музеи



Москвы, Ленинграда и, разумеется, Архангельска, но капитан «Щелья» на все многочисленные просьбы отвечал отказом. Карбас, выдержавший все испытания, что вызвало удивление даже у бывалых моряков, Дмитрий Андреевич решил подарить своей родной Долгощельской школе — той, которую когда-то сам окончил. Век судёнышка, установленного под открытым небом, оказался недолгим, и его фрагменты находятся сегодня в Архангельском морском музее.

Кстати, маршрут, пройденный «Щелья», впоследствии пытались повторить многие. Но безуспешно. Экспедиции приходилось эвакуировать, как правило, на полпу-

тура в неделю. По-иному добраться до дальних поморских сёл и деревень не представлялось возможным. Люди были лишены внимания и заботы, не могли получить самую элементарную медицинскую помощь. По сути дела, оказались брошенными на произвол судьбы.

Экипаж «Щелья-2», отправляясь от Красной пристани Архангельска, откуда уходили в своё время на Север многочисленные научно-поисковые группы, посвятил экспедицию 30-летию плавания в Мангазею. А свою основную цель видел в том, чтобы оказать поддержку людям, попавшим

ном в Мурманской области. Прошли и по северным рекам — Мезень, Кулой и Сояна.

Кто только не был участником плаваний на «Щелья-2»! Врачи, самодеятельные артисты, журналисты и даже священники, которые впервые за 80 лет проводили обряд крещения поморов и освящали их дома.

Сама по себе идея, заложенная участниками экспедиции «Щелья-2», заслуживала внимания и поддержки. Но, к сожалению, у неё не нашлось последователей. А жаль! И сегодня об этих экспедициях нам напоминают только книги «Мангазейский ход», «Путешествие на «Щелья»», «По следам легендарной «Щелья»»...

Михаил БУТОРИН,

член Союза журналистов

Санкт-Петербурга

и Ленинградской области,

кандидат исторических наук

Фото из личного архива автора

На снимках: такой выглядела в начале XVII века Древняя Мангазея; легендарный парусно-моторный карбас «Щелья»; писатель Михаил Скороходов и капитан «Щелья» Дмитрий Буторин.

Эл. адрес автора статьи: mvbutorin@mail.ru, тел. 8-981-950-7619.

192076, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, 138-2, кв. 379.



Северная деревня: архаика и современность

Стоят на Севере пустые вымороочные избы. Ныне в любой деревне обязательно встретишь два-три потемневших от времени, покосившихся старых сруба с худой, прогнившей крышей и чёрными глазницами выбитых окон. Не редкость там и полностью заброшенные сёла и деревни, с целыми улицами из старинных кондовых изб. Сердце обливаётся кровью, когда стоишь на такой заросшей бурьяном пустынной улице среди старых, но крепких ещё домов и амбаров. А когда-то здесь было шумно и многолюдно, гуляли весёлые праздники с лихими святочными катаниями и хороводами на Красную горку, справляли свадьбы; где-то у околицы далеко за полночь были слышны переборы разудалой тальянки, а утро оглашалось хриплыми звуками пастьушего рожка...

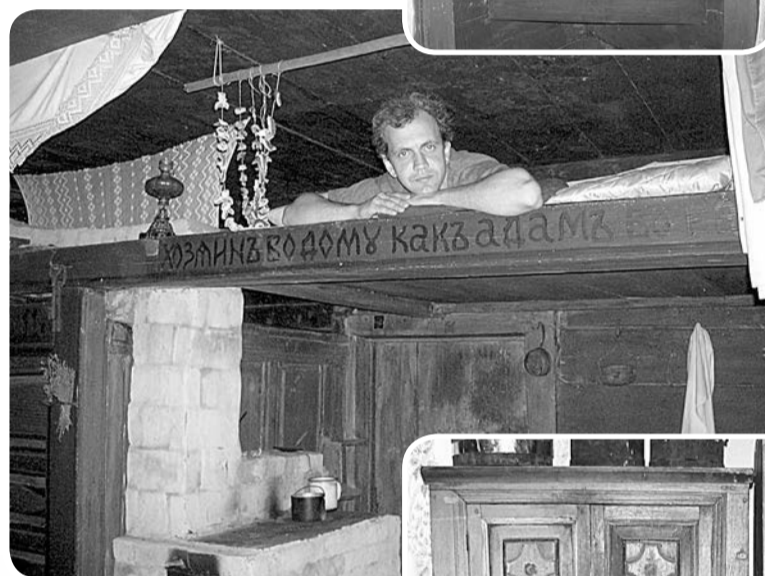
Здесь жили люди. Здесь они рождались и умирали, смеялись и горевали, любили и мечтали, обливались солёным потом и любовались ясными звёздами морозного ночного неба. Здесь Родина многих поколений простых безвестных крестьян, чьи имена затерялись во мраке столетий, а плоть давным-давно истлела на скромных деревенских погостах.

Тишина вокруг. Лишь ветер тихонько колыхает густые кусты черёмухи под окнами огромной, вросшей в землю избы-пятистенка. Кто жил здесь?.. Пробираюсь сквозь заросли крапивы к покосившемуся крыльцу с резными столбиками, смахиваю веткой колыхающийся на ветру прозрачный паутинный саван и вхожу в полумрак прохладных сеней. После яркого солнца глаза не сразу привыкают к полутьме. Кругом хаос и беспорядок, дорогу преграждают горы мусора и сломанной мебели. Среди старого хлама попада-

прокопчённый потолок. Затхло и сыро. Грязь кругом, на полу валяются битые горшки, рваная одежда, ворох соломы из разодранного пестрядинного матраса.

Но поначалу на всё это совершенно не обращаешь внимания. Стоит только войти в избу, первое, что бросается в глаза, — это росписи! Росписи везде, где только можно их разместить, разве что не на полу и потолке. Расписаны и голбец, и залавок, и подпечный шесток; в красочном обрамлении оконные косяки и даже входная дверь. Словно не в деревенскую избу, а в сказочный терем попал. Отовсюду, со всех углов и стен на тебя смотрят фантастические птицы-сирины и различные диковинные звери. Вот, например, гривастые львы, которые идут друг за другом на задних лапах с добродушными улыбочными мордами... Но больше всего цветов: яркие, сочные пурпурные, нежно-голубые с белыми разводами, они даже в полутьме словно светятся, излучая какую-то внутреннюю теплоту, заложенную в них безымянным художником, и создают атмосферу праздника и вечной весны. Честное слово, в этот момент можно позавидовать людям, которые выросли и прожили всю свою жизнь в этом райском саду. Вы только представьте: каждое утро просыпаться в настоящей сказке, среди невиданных зверей и дивных цветов! Вот вам и

стижений цивилизации, я пытаюсь хотя бы ненадолго заглушить в душе щемящее чувство тоски по давно и, увы, безвозвратно ушедшим временам далёкой былинной Руси. Иногда кажется даже, что я опоздал с рождением на несколько сотен лет. Но день ото дня крепнет в душе убеждение: распорядись судьба по-иному, живи я не в этом «цивилизованном» мире начала XXI века, а там и тогда, в глубине столетий, — не полюбить бы мне Русь вот так, всюю душою, не осознать бы, не прочувствовать то, исконно русское. Я бы просто жил: пахал, сеял, воевал, коротал зимние вечера за привычным мужицким трудом и едва ли смог бы



ются истинные шедевры, которые смогли бы украсить любой столичный музей. Тут и резные прялки, и трепала, и косы-горбуши с изогнутыми рукоятками, до блеска отполированными трудовыми крестьянскими ладонями. В углу валяется огромная деревянная ступа, а на повети обнаруживается целый склад всевозможных бондарных и плетёных изделий — вёдра, бочонки, ушаты, пестери, разнокалиберные лыковые солонки...

Захожу в самую избу. Справа от двери возвышается просевшая глинобитная громада русской печи. Над головой широкий настил полатей. Лавки по стенам, разграбленная божница, низкий

темнота деревенская, мужики-лапотники с единственной мыслью о хлебе насущном...

Как-то недавно задумался: что за неведомая сила толкает меня на ежегодные поездки по Русскому Северу? Какое загадочное притяжение заставляет каждое лето сходить с поезда на глухих дальних полустанках и накручивать десятки километров по разбитым просёлкам, чтобы наконец выйти к какой-нибудь лесной заброшенной деревеньке или одиноко стоящему полуразваленному погосту? И неожиданно осознал, что Север для меня — своеобразная ниша, куда я стремлюсь убежать от современности. Именно здесь, вдали от назойливых до-

так восхищаться протяжно русской песней или былинной, зреть в замысловатой резьбе избыных причелин и наличников, в узорочье женских вышивок — отголоски седой славянской древности. Там и тогда всё это было бы привычно и обыденно, как здесь и сейчас — заурядный трамвай...

Путешествуя же по северной деревенской глубинке, по этому заброшенному заповеднику русской традиционной культуры, то и дело сталкиваешься с отголо-

сками простой и мудрой патриархальной жизни наших предков, становишься к ним ближе и воспринимаешь их время как своё, но подходишь к нему с пониманием сегодняшнего человека.

Именно Русский Север сберёт для нас древние киевские былины и жемчужины деревянного зодчества, орнаментальную архаику народной вышивки и резьбы, сохранил языческие по сути обряды и обычаи. По счастью, всё это было в своё время собрано и тща-

тельно записано не одним поколением отечественных этнографов и фольклористов. Ещё в начале XX века после одной из своих поездок по Русскому Северу М. М. Пришвин писал: «На Севере, знакомясь с народными верованиями, надгробными плачами и похоронными обрядами, можно почувствовать себя вдруг среди славян-язычников. Множество признаков здесь говорит о них...»

Много воды утекло с тех пор, многое до неузнаваемости изменилось в мире, но и ныне этот край хранит безценные сокровища нашей тысячелетней традиции и культуры. Если внимательно прислушаться, то здесь ещё можно сквозь туманную поволоку веков уловить слабое эхо тех шумных тризн и многолюдных братчин, что справляли наши далёкие предки-славяне. Можно ещё различить ед-

ва слышный шёпот — слова таинственных заговоров-заклинаний, что столетия назад слетели с уст неведомого нам старца-чародея. Можно вживе увидеть всё те же рудяные узоры ткачества и хитросплетения вышивок, что, отражаясь в зеркале днепровской воды, некогда украшали рубахи румяных киевлянок времён Святослава или Владимира Красна Солнышка.

Именно здесь, в забытых Богом лесных северных деревушках, общаясь с местными 80-летними стариками — последними хранителями огромного неопределённого наследия наших предков, записывая от них обряды и заговоры, причитания и бывальщины, перенимая житейский опыт и знания, а то и просто слушая их простую, живую и образную речь, незаметно для себя как бы погружаешься в атмосферу той мудрой патриархальности, что некогда царил в благополучные допетровские времена...

А. В. АЛЕКСЕЕВ.

Из полевого дневника
www.perunica.ru

Деградация муравейника, или Модель умирающего общества

Модель муравейника один в один перекликается с человеческим обществом и наглядно показывает, что алкоголь, табак и другие наркотики — не что иное, как оружие геноцида.

Стадия 1 — заражение

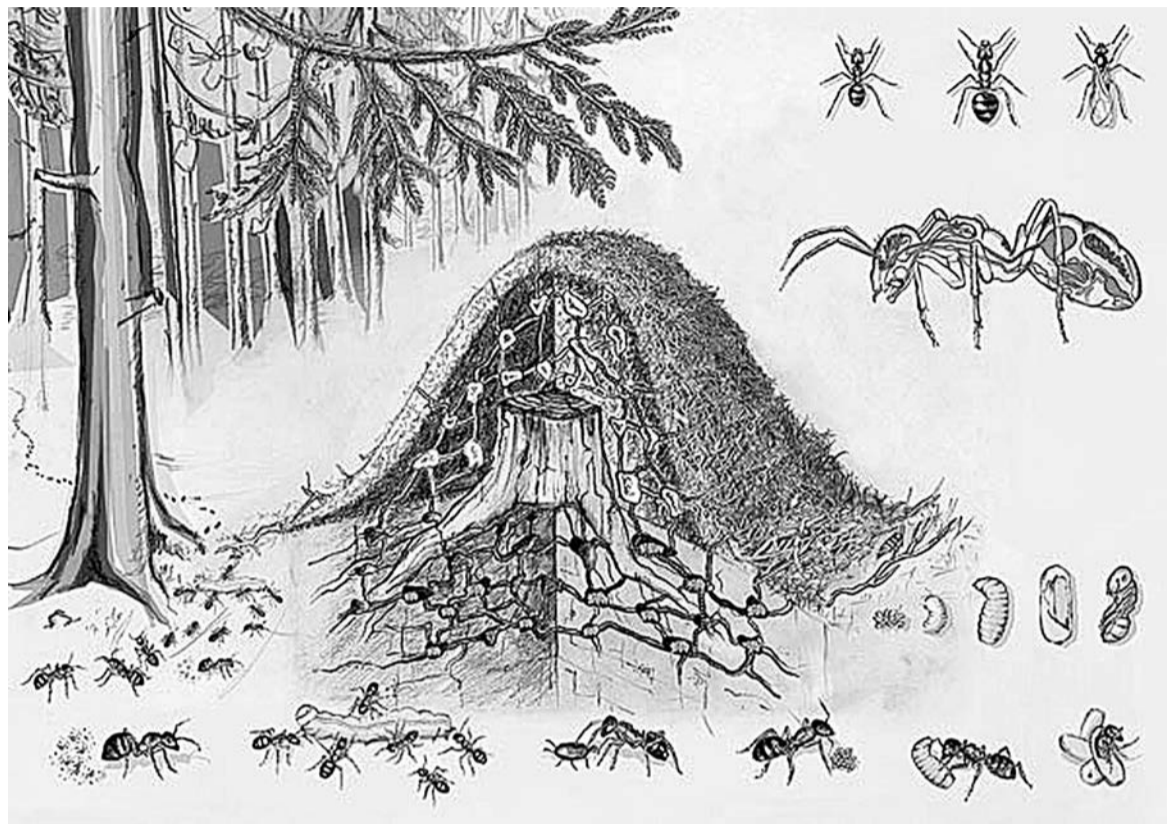
По своему общественному устройству муравьи — наиболее близкие к человеку существа на Земле. Каждое новое открытие в мирмекологии (науке о муравьях) лишь подтверждает это.

Перед нами здоровое гнездо рыжего лесного муравья (*Formica rufa*). Для данного вида характерен купольный муравейник, верхний слой которого состоит из 10-сантиметрового слоя палочек, иголок, сухих листьев, камешков. Гнездовой материал муравьи постоянно перемешивают, чтобы муравейник не начал гнить, это своего рода принудительная вентиляция. Высота нашего муравейника — 56 см, диаметр — 98 см. Купол имеет 11 отверстий. Примерная численность населения муравейника — около 10 тысяч особей. Под куполом расположены ободковые камеры, в которых хранятся яйца, личинки и куколки муравьёв. Ещё глубже — гнилой пень или крупные ветки. Под землёй на глубине до 1,5 м находятся сообщающиеся между собой камеры. В одной из них живёт царица.

В муравейнике существует строгая иерархия и распределение ролей. Гнездом управляет царица-самка, откладывающая яйца. Рабочие муравьи — тоже самки, но они не производят потомства до тех пор, пока жива царица. Срок жизни царицы 15–20 лет, рабочего муравья — до 7 лет. Самцы живут всего один сезон, в жизни муравейника не участвуют и погибают сразу после спаривания.

В непосредственной близости от царицы находится свита из 10–12 рабочих муравьёв, они о ней заботятся: облизывают её и кормят. Это, как правило, молодые муравьи, поскольку все обитатели гнезда проходят примерно месячную стадию ухаживания либо за царицей, либо за личинками. Затем они перебираются на самый дальний участок зоны патрулирования муравейника (её радиус достигает 5–6 м) и там занимаются поиском пищи — фуражированием. Найденную пищу муравей передаёт вверх по инстанциям, и лишь оттуда она распределяется по всему муравейнику. Вместе с пищей муравейник окормляется особым феромоном — веществом, которое выделяет царица. В нём содержится информация о здоровье царицы и состоянии гнезда. Это вещество муравьи из свиты слизывают с царицы, переносят в специальный зуб и передают друг другу по цепочке. Таким образом, все особи муравьиного социума включены в единое информационное пространство.

В муравейнике действует своя система наказаний. К примеру, если здоровый муравей-фуражёр несколько раз подряд возвращается в муравейник ни с чем, его «казнят» — убивают и самого пу-



скают на фураж. Любопытно, что совершенно по-другому поступают муравьи с теми, кто потерял трудоспособность в результате увечья. Их кормят до тех пор, пока те в состоянии просить еду, то есть постукивать усиками по определённым участкам головы здорового муравья.

Муравьи — активные хищники, но вместе с тем они держат и «домашний скот». В его роли выступает тля, причём поедают муравьи не только её саму, но и её выделения. Это не является формой паразитизма, поскольку без муравьиной заботы тля погибает гораздо раньше от других хищников. Муравьи пасут тлей на близрастущих растениях, оберегают их. И по первому требованию тля выделяет им излишки нектара. Чтобы «выдоить» тлю, муравей щекочет усиками её брюшко.

Но иногда на муравейник садится маленький жучок светло-коричневого цвета — ломехуза. Жучок проникает в ободковую камеру, где хранится муравьиное потомство, и откладывает туда яйца. На все попытки обитателей гнезда разобраться с чужаком он отвечает тем, что выделяет особое вещество, которое муравьи тут же слизывают и впадают в состояние эйфории. Под воздействием этого вещества они просто отходят в сторону и на время затихают.

Стадия 2 — облик врага

Ломехуза — «жук-драгдилер» (*Lomechusa strumosa*), которым оказался поражён наш муравейник, — насекомое из группы мирмекофилов. Всего насчитывается 266 видов мирмекофилов-насекомых и других беспозвоночных, обитающих вместе с муравьями. Среди них много паразитов. Но представители этой группы нахлебников либо вступают во взаимовыгодные отношения (симбиоз), либо наносят урон, не ведущий к гибели всего гнезда. Все, кроме ломехузы.

Этот вид впервые подробно описал немецкий исследователь Вассман в 1897 году. Этот крохот-

ный жучок примерно втрое меньше рыжего лесного муравья. Чаще всего он попадает в муравейник с воздуха и проникает через одно из входных отверстий.

Муравьи не чинят ему в этом препятствий, поскольку тут же увлекаются тем наркотическим веществом, которое он выделяет. Более того, они тут же начинают его кормить, так как жук умеет по-муравьиному просить еду, постукивая усиками по определённым участкам головы. Иногда ломехуза попадает в муравейник из соседнего гнезда, с которым у здорового муравейника налажены отношения. Заражение происходит на обменных дорогах. Муравьи охотно делятся «жуками-драгдилерами», транспортируя их на брюшке. Точно так же они переносят с собой ломехуз, отпочковываясь от своего муравейника с целью создать новую семью.

У ломехузы точно такой же процесс развития потомства, как и у муравья: яйцо — личинка — куколка — взрослое насекомое. Самка «жука-драгдилера» откладывает 100–200 яиц прямо рядом с муравьиными, они абсолютно ничем не отличаются. Когда вылупляется личинка ломехузы, становится заметно одно отличие — её брюшко вогнуто. Но на этой стадии она уже умеет просить еду и начинает выделять наркотик, поэтому муравьи теперь хоть и распознают чужака, но начинают заботиться о личинке ломехузы как о собственном потомстве. Взрослые жуки живут здесь же, в муравейнике. Они будут жить тут до тех пор, пока муравейник в состоянии их кормить, оттягивая на себя всё больше его ресурсов. Но пока этот процесс происходит под куполом и скрыт от глаз наблюдателя. Отличить поражённый ломехузой муравейник от здорового на этой стадии можно лишь в солнечную погоду, когда все обитатели гнезда выползают на поверхность купола погреться. Но уже через несколько минут муравьи затаскивают ломехуз обратно под купол. Они ещё думают, что командуют муравейником.

Стадия 3 — новая болезнь

До сих пор болезнь нашего муравейника развивалась в скрытой форме. Её мог разглядеть лишь специалист-мирмеколог. В подкупольной камере вместе со своим потомством муравьи возвращали личинки ломехуз — свою будущую погибель. Они распознавали в них чужаков, но противостоять им не могли: личинки выделяют наркотическое вещество, противостоять которому муравьи не в силах.

Но теперь даже не специалисту, если он приглядится к куполу муравейника, становится ясно, что с гнездом творится что-то неладное. По сравнению с другими муравейниками его жизнь как будто заторможена. Муравьи здесь гораздо менее активны, зона патрулирования гнезда сузилась, да и там, где ещё работают фуражеры, можно увидеть такую картину: муравей пытается что-то тащить, но потом бросает свою работу и просто сползает без дела. Тусуется.

Первое, что приходит в голову: они все уже под кайфом. Но это не так. Те, кто пребывает под действием вещества, выделяемого ломехузой, как правило, сидят внутри муравейника. Заторможенные особи, которых мы наблюдаем на поверхности, — это уже новое поколение муравьёв. По аналогии с людьми их можно назвать муравьями-даунами. На языке науки они называются псевдоэргатами. По основному плану строения это всё ещё рабочие особи, однако грудная часть у них по сравнению со здоровой особью немного увеличена. Поэтому внешне они представляют собой нечто среднее между рабочими особями и самками. На деле же псевдоэргаты не в состоянии ни откладывать яйца, ни спариваться с самцами. Не могут они и полноценно выполнять функции рабочего муравья.

Псевдоэргаты ещё пытаются делать какую-то работу, поскольку в гнезде ещё достаточно активных муравьёв, которые заставляют их работать, но делают

они это из рук вон плохо. Впрочем, среди активных муравьёв всё больше особой подсаживается на вещество, выделяемое «жуком-драгдилером», так что принуждение с их стороны всё слабее. При этом едят асоциальные муравьи наравне со всеми. Таким образом, баланс расходной и доходной статей бюджета нашего муравейника нарушается, муравьям начинает не хватать фуража, чтобы прокормить всех — и царицу, и ломехуз, и псевдоэргатов, и здоровых муравьёв, число которых всё стремительнее уменьшается.

Изучая это явление, учёные-мирмекологи сначала полагали, что появление псевдоэргатов связано с недокармливанием личинок, поскольку существенную часть питания муравьи теперь отдают ломехузам. Выдвигалась и другая версия — псевдоэргаты появляются в результате заболевания вирусом, переносимым «жуками-драгдилерами». Однако потом наука установила, что причина появления псевдоэргатов — всё то же наркотическое вещество, выделяемое ломехузами. То есть теперь в нашем муравейнике увлечение наркотиком переросло в стадию эпидемии наркомании, определяющей не только поведение муравьёв, но и их физиологическое строение.

Стадия 4 — внешнее вмешательство

Наш муравейник всё стремительнее деградирует. Наркотическое вещество, выделяемое жуками-паразитами ломехузами, стало причиной появления в гнезде муравьёв-даунов (псевдоэргатов), которые не способны ни к продолжению рода, ни к активной общественно полезной деятельности. Ломехуз и псевдоэргатов становится в муравейнике всё больше. А значит, всё больше нахлебников и всё меньше корма. Ещё немного, и процесс дегградации станет необратимым.

Будь муравейник более многочисленным, процесс мог бы растянуться на долгие годы: жуки «драгдилеры» плодятся медленнее муравьёв, они просто не успевали бы за приростом населения, поражая лишь некоторые сектора гнезда. Но наш муравейник невелик, поэтому спасти его может лишь внешнее вмешательство — чистка.

Нам стоит поторопиться. Чистка муравейника от ломехуз возможна до тех пор, пока не успели расплодиться в большом количестве муравьи-дауны. Для чистки нам понадобятся две ёмкости (подойдут обычные ведра с плотными крышками), большой кусок полиэтилена размером 1,5х1,5 м, резиновые перчатки и лопатка. Мы находим наиболее здоровый сектор муравейника, отрезаем его лопаткой, как кусок пирога, быстро перемещаем в ведро вместе с муравьями, личинками, яйцами и гнездовым материалом и плотно закрываем крышкой. Затем содержимое ведра с муравьями высыпаем небольшими порциями на полиэтилен и тщательно перебираем. Так, как перебирают крупу для каши: мы просто перемещаем здоровых муравьёв и гнездовой материал из одной кучки в другую. «Жуков-драгдилеров» и безнадежно больных муравьёв-даунов (псевдоэргатов) вылавливаем, давим и выбрасываем. Каждую очищенную порцию муравейника тут же перемещаем во второе ведро.

Ломехуз узнать легко: они



сильно отличаются от муравьёв размерами (раза в 2–3 меньше) и окраской (ярко-коричневого цвета). Труднее с псевдоэргатами: от здоровых муравьёв они почти не отличаются. Но зато их выдаёт поведение. Здоровые особи сразу начинают выполнять свои функции: фуражиры собирают разбросанный по полиэтилену строительный материал, гнездовые муравьи проявляют беспокойство о личинках и яйцах, муравьи-охранники кусают обидчика. Лишь псевдоэргаты слоняются без дела.

Вся процедура чистки заняла у нас чуть больше часа. Мёртвые ломехузы и псевдоэргаты поместились в один гранёный стакан. Часть из них мы препарировали для научных целей. Во время чистки нам попала одна самка-царица, но даже если бы все они остались в заражённом гнезде, можно было не беспокоиться: как раз в августе у муравьёв происходит роение — брачный период. В гнезде появляются крылатые самки и самцы, они активно спариваются в воздухе, и недостатка в

оплодотворённых самках нет. Теперь осталось лишь найти место для уцелевшего муравейника.

А тем, кто остался в поражённом ломехузами гнезде, уже никто не поможет.

Стадия 5 — жизнь после смерти

Предыдущие стадии опыта показали, что муравейник, поражённый ломехузами («жуками-драгдилерами», паразитирующими при помощи выделяемого ими наркотического вещества), неизбежно гибнет. Единственный шанс на спасение — прибегнуть к принудительной чистке, удалив вручную ломехуз и безнадежно больных муравьёв (псевдоэргатов). К сожалению, наш муравейник оказался поражён эпидемией наркомании уже настолько, что удалось спасти лишь часть гнезда. Спасённые особи находятся сейчас у нас в ведре, плотно закрытом крышкой.

Теперь нужно найти место, где они смогли бы прижиться и основать новое гнездо. Рыжие лесные муравьи любят влажность, поэто-

му опушки и поляны отпадают сразу. Лучше всего подойдёт место в лесу, идентичном по составу тому, где находился наш предыдущий муравейник. Обязательное условие — расстояние от материнского гнезда должно быть не меньше километра. Иначе наши здоровые муравьи просто вернуться в погибающий муравейник, и их уже ничто не спасёт. Соседство с другими гнёздами, даже если они не поражены ломехузами, тоже нежелательно: их обитатели, скорее всего, отнесутся к чужакам враждебно и зарожающийся муравейник разграбят. Есть некоторые виды лесных муравьёв-рабовладельцев, которые захватывают личинки из других гнёзд и потом выращивают себе из них рабов.

Наконец мы нашли идеальное место в ельнике, рядом с небольшим гнилым пнём. Аккуратно высыпаем содержимое ведра, и муравьи моментально начинают обустриваться на новом месте. Царица и гнездовые муравьи роют в земле норы, другие особи укладывают в них личинки и яйца, третьи собирают высыпанный

из гнезда гнездовой материал, четвёртые начинают патрулировать местность. Земля, извлечённая при строительстве нор, тут же идёт на возведение вала вокруг будущего гнезда — это сходство с человеческими городами свойственно всем поселениям рыжих лесных муравьёв. Чтобы ускорить строительство, можно набросать вокруг окружного вала листьев, веточек, опилок: муравьи их тут же подхватывают и употребляют в дело.

По сравнению с тем, как это происходит в природе, наш муравейник строится в более сложных условиях. Обычно семья, образуя новое гнездо, не порывает связи с материнским гнездом и долгое время получает оттуда помощь и поддержку. Тем не менее, даже в условиях полной изоляции наш муравейник возрождается и уже на третий день обретает привычные очертания.

Ещё через три дня купол вырастает до 15 см, а через неделю наш муравейник уже ничем не отличается от прежнего.

Спустя две недели на месте

первого муравейника мы обнаружили холмик, который уже начал зарастать травой. Муравьёв здесь больше нет, гнездовой материал перебирать некому, купол перестал проветриваться и начал гнить.

А на новом месте купол вырос ещё на 5 см. Этому гнезду больше не страшны «жуки-драгдилеры». Наукой о муравьях (мирмекологией) давно установлен интересный факт: очищенный от ломехуз муравейник обретает иммунитет против их наркотического вещества. Почему — учёные не знают, но это так.

Данная статья показывает яркий пример уничтожения общества по пятому приоритету управления (оружие геноцида — наркотики, алкоголь, табак, некоторые прививки и ГМО-продукты).

По сути, данная модель один в один перекликается с нашим человеческим обществом и наглядно показывает, что алкоголь, табак и другие наркотики не что иное, как оружие геноцида!

<https://vk.com/whatisgood2>

Миф об алкогольной отрасли

В новостных лентах часто появляются сообщения про озабоченность чиновников недостаточным сбором «пьяных» денег. Якобы такое положение «наносит ущерб бюджету». А действительно ли торговля алкоголем выгодна бюджету, а значит, и нам всем?

Здесь всё просто. Продажа населению алкоголя и табака никогда не приносила пользы государству, бюджету, народу.

1. Продажа табака и алкоголя населению оборачивается ущербом, аналогичным военным разрушениям: в России 700 000 человек в год гибнут от разных причин, связанных с алкоголем. Ещё 400 000 уничтожается табачной отравой. Дегенерация и вымирание нации, за пределами «пьяная» преступность, массовые пожары, ДТП, аварии на заводах и транспорте. Всё это — горе и страдания людей, искорёженные судьбы, распавшиеся семьи, осиротевшие дети. Так называемая «алкогольная промышленность» уничтожает то, что необходимо для экономики — население, здоровье, интеллект и квалификацию населения. При этом существует закономерность: масштабы негативных последствий всегда пропорциональны объёмам продаж алкоголя населению.

2. У человека нет природной потребности в алкоголе и других ядах. Все люди рождаются трезвыми. Трезвость — естественное творческое состояние человека, семьи, общества. Обменяв свои деньги на отравляющие жидкости, люди не получают ничего полезного. Только отравление и тяжёлые последствия. Говоря языком политэкономики, за «алкогольными» деньгами нет созданных ценностей. Изготовители табачно-алкогольных ядов никаких материальных благ не создают. Потому отравление населения не является общественно-необходимым и общественно-полезным действием. (Алкоголь необ-

ходим и полезен только при использовании по природному назначению — в качестве технической жидкости.)

3. Доход от продажи табачно-алкогольных ядов — это только цифры в графе бюджета «доход». Потому что в этом же бюджете, в графе «расходы» предусмотрены затраты на преодоление последствий отравления. Они в 6–10 раз больше записанного на бумаге дохода. Интересный момент: формально эти расходы не определяются как убытки, при обсуждении и утверждении бюджета о них никто не говорит. Они считаются естественными и неизбежными (!) расходами МВД, МЧС, Минздрава и т.д. То есть потери бюджета каждый год планируются. Каж-

дый год, в угоду корыстным интересам организаторов отнимания трезвости (нажива, политика, геноцид), планируется сверхсмертность, рождение больных и неполноценных детей, болезни, «пьяная» преступность, «пьяные» ДТП, пожары и т.д.

Бюджет РФ (на 2015 г.) — 15 триллионов рублей. «Пьяные» деньги в бюджете — менее 300 миллиардов. Потери бюджета от алкоголя 1 700 000 000 000 руб. в год (данные ОП РФ, 2009 г.). Потери от табачной отравы — 1 200 000 000 000 руб. (данные Минздрава, 2012 г.)

А покрываются потери из наших налогов. То есть мы с вами, вся страна, «платим дань» организаторам отнимания трезво-

сти и трудимся на устранение последствий отравления. При этом все последствия устранить невозможно, они накапливаются до необратимого уровня. Например, активная алкоголизация советского народа с начала 60-х годов XX через десятилетия привела к необратимому сокращению населения России, ухудшению здоровья населения и его интеллектуального потенциала, снижению рождаемости. Здоровых людей сейчас недостаточно, чтобы обеспечить промышленность, образование, армию и т.д. квалифицированными кадрами. Недостаточно, чтобы удержать территорию. И недостаточно, чтобы в ближайшие десятилетия увеличить население.

4. Организаторы паразитической системы отнимания трезвости собирают с населения не менее 4 триллионов рублей в год. Эти деньги отняты у созидательного дела, у производства и строительства, образования, науки. На зарплаты и пенсии они тоже не поступают, используются только для развития смертоносного «бизнеса» и для организации тотального информационного террора, формирующего и сохраняющего у населения запрограммированность на самоотравление.

5. Возврат общества к естественному состоянию, к трезвости, изменит направление денежных потоков в созидательную сторону. Как минимум, 4 триллиона рублей направятся в промышленность, образование, социальную сферу. Плюс к этому в трезвой стране прекратятся расходы бюджета на преодоление последствий отравления населения. А это ещё 3 триллиона в год.

Итак, прибыль от «пьяных» денег в бюджете отсутствует. Прибыль получают только организаторы системы отнимания трезвости и их пособники. Продажа яда населению под видом пищи отраслью экономики не является. Так называемая «алкогольная промышленность» — это надгосударственная паразитическая система, попирающая государственные интересы. Обман, ограбление и уничтожение населения, разрушение экономики.

Если какой-либо депутат, министр или другой чиновник заявляет, что «пьяные» деньги наполняют бюджет, что эти деньги идут на социальные нужды, то он, мягко говоря, либо некомпетентен, либо врёт сознательно, защищая интересы организаторов отнимания трезвости. Точнее будет сказать — участвует в мошенничестве, грабеже и геноциде.

Жизнь в трезвости естественна. Преимущество трезвости неоспоримо. Трезвость — вот необходимое условие и ресурс для восстановления и развития страны. Ресурс больше человеческий, чем денежный!

Живите трезво! Сохраняйте трезвость своих детей. Утверждение и сохранение трезвости — лучшее, что каждый может сделать для нашей Родины!

<https://vk.com/whatisgood2>

ЗАПОМНИ!

Продажа алкоголя не приносит прибыли государству!

1 рубль прибыли от продажи алкоголя порождает:



6-8 рублей
социальных затрат
/по данным в СССР/



10-12 рублей
социальных затрат
/по данным в США/

СОЦИАЛЬНЫЕ УБЫТКИ И ЗАТРАТЫ:

ДТП, бытовуха, разводы, убийства, рождение дебильных детей, содержание интернатов, детских домов, социальных служб, наркологий, коммунальных служб, силовых структур, последствия пожаров, техногенные катастрофы, экологическое загрязнение

Первый фестиваль —
как это значимо:
Вдохновенье льётся, как родник!
Нам великим временем
назначено
Сделать сказкой его каждый миг!

В хороводах пусть
Земля закружится —
Станем мы единою Семьёй:
И станцует вместе, и подружимся
На Земле прекрасной, родовой!

Совершим совместное Творение:
Пусть поют от радости сердца!
Фестиваль чудесный
«Сотворение»
Радуется великого Отца!

Это первый опыт поселения:
В радости рождённое Дитя!
Пусть приносит людям
вдохновение,
За собой на землюшку ведя.

Расцветут поместья наши светлые
По планете нашей голубой.
Сбудутся мечты Творца заветные:
Дети сотворяют Рай земной!

**Наталья Заря,
ПРП Серебряные росы**

Фестиваль «Сотворение» —
это

• знакомство с идеей Родовых поместий: уникальная возмож-

Фестиваль «Сотворение» приглашает друзей!

Брянская область, Карачевский район, д. Воронинка, ПРП Серебряные Росы
15–17 июля 2022 г.

ность познакомиться с жизнью на земле, славянскими традициями, Родовыми поместьями;

- фестиваль сотворчества, радости и любви для родных душ;
- здоровый отдых на природе, на опушке леса в поселении Родовых поместий Серебряные Росы;
- возможность самопознания, самосовершенствования, творческого самовыражения;
- территория благодати, свободная от вредных привычек и сквернословия;
- возможность прожить целых три дня на вегетарианском питании в здоровой природной обстановке, расслабиться, порадоваться и восстановить здоровье;
- праздник, организуемый теми, кто уже живёт на земле в своих Родовых поместьях.

ВАС ЖДУТ:

- бодрящая утренняя гимнастика, встреча солнца;
- душевные и благостные хороводы и весёлые игры;



Мастерская
Жизни Ладунья

- Слёт половинок;
- музыкальная и творческая программы;
- здоровый отдых в местах чарующей красоты;
- оздоровительные семинары и практики;
- интересные семинары и мастер-классы;
- вкусные вегетарианские завтраки, обеды и ужины;
- детская площадка с творческими занятиями;
- экскурсии по поселению;
- показ славянской моды Надежды Обережной (17 июля), мастер-класс по пошиву мужской народной рубахи (15 июля), возможность приобрести себе по вкусу чудесные платья, рубахи из уникальной коллекции Надежды Обережной;
- игра «Зарница» (16 июля; с собой необходимо взять спортивную одежду);
- душевные посиделки и песни

- море общения с интересными людьми.
- Известный ведущий многих фестивалей — Виталий Пелевин.
- На фестивале приветствуются наряды в народном стиле! У красных девиц — длинные и удлиненные платья и юбки (ниже колен) ярких и нежных цветов. Все девицы — чудесные цветы, искрящиеся всеми цветами радуги. У добрых молодцев приветствуются народные рубахи и костюмы.
- Наш фестиваль даст возможность поближе познакомиться с людьми, создающими свои Родовые поместья, почувствовать общий настрой внутри поселения, получить ответы на вопросы о жизни поселений, обменяться положительным опытом между создателями РП. Возможно, этот фестиваль поможет кому-то найти своё поселение РП, своих друзей и сделать первый шаг в новое

прекрасное будущее нашей великой Родины!

СТОИМОСТЬ одного дня для взрослого человека — 1200 руб., без питания. Три дня для одного человека — 3600 руб., питание оплачивается отдельно.

Дети до 15 лет — бесплатно.
Молодёжь от 16 до 18 лет — 600 руб./чел.

У нас предусмотрена семейная скидка — 10% для всех членов одной семьи.

При оплате заранее предусмотрены скидки:

- за два месяца до начала фестиваля — скидка 25%;
- за один месяц до начала фестиваля — скидка 10%.

Бесплатно принимаются по одному представителю из других ПРП, приезжающих со стендом своего поселения и историей представления поселения.

Приглашаем добровольцев-мужчин для подготовки площадки фестиваля, поддержания порядка на фестивале и помощи на кухне (топить печь).

Стоимость питания одного человека в день — 800 руб.

КОНТАКТЫ

По вопросам оплаты и организации фестиваля обращаться по телефонам 8-977-321-6044, 8-903-739-7021 — Андрей Морозов.

По различным организационным вопросам 8-995-535-7281 — Людмила Романченкова.

Всю информацию о ПРП Серебряные Росы можно посмотреть в группе в ВКонтакте — <https://vk.com/serebrosa>.



Фестиваль создателей Родовых поместий «Уральский хоровод»

3–7 августа 2022 г. ПРП Радосвет, Свердловская область

где он будет жить — на Земле, в городе или на острове. Ведь счастье он принёс с собой и озарит им всё своё окружение!

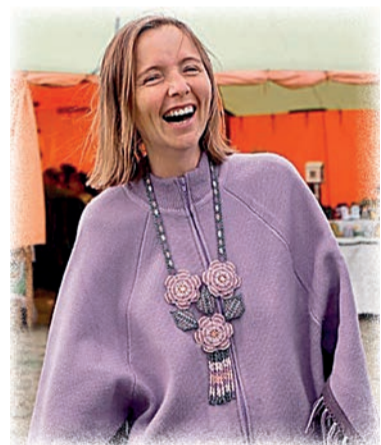
«Уральский хоровод» открывает двери и приглашает вас к созиданию!

В 2022 году Фестиваль «Уральский хоровод» принимает родовое поселение Радосвет, расположенное в уникальном месте, где встречаются Урал и Сибирь, на границе Свердловской, Челябинской и Курганской областей.

На нашем фестивале вас ждёт яркая, насыщенная програм-

ма: погружение в глубины народных традиций; радость прикосновения к сокровенным знаниям на семинарах и мастер-классах; обмен опытом создания Родовых поместий и жизни на своей земле; ярмарка ремёсел и экопродуктов; весёлые народные игры и забавы, волшебная, добрая музыка и, конечно, объединяющие всех хороводы.

Группа фестиваля в ВК: https://vk.com/ural_horovod.
Контакты: 8-904-546-8428, <https://vk.com/agrig60> — Алексей; 8-922-165-8557, <https://vk.com/olgagrig63> — Ольга.



Важны ли для счастья место, где вы живёте, правильное питание и активный образ жизни? Несомненно, важно!

Однако наблюдая за образом жизни людей нашего и других поселений, приходишь к выводу, что сложно создать Пространство Любви, хорошие отношения с соседями, гармонию в семье, если этого пространства нет внутри. А есть гора напряжений и неразрешённых конфликтов.

Мы сделали основной целью «Уральского Хоровода 2022» — наполнить пространство фестиваля так, чтобы у участников начались глобальные внутренние изменения. Процессы трансформации, осознания и созидания. Чтобы раскрылись сердца, появилось ресурсное состояние, новые друзья и возможности. Чтобы каждый мог найти свой путь.

А когда человек находит своё место в потоке жизни, то не важно,



Фото Юлии Партиной

