

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 7 (228), июль 2023 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)



Живите по правде

2

Ускорить мысль можно!

4

Будет лес — будет и жизнь

10

Наш выбор — Междуречье

16

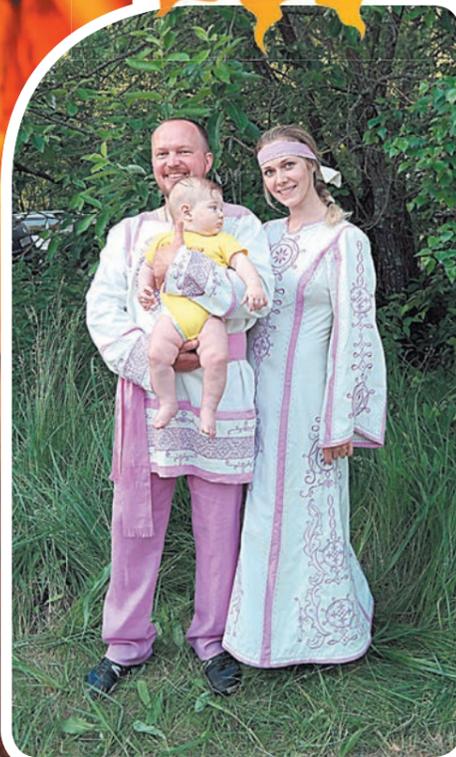
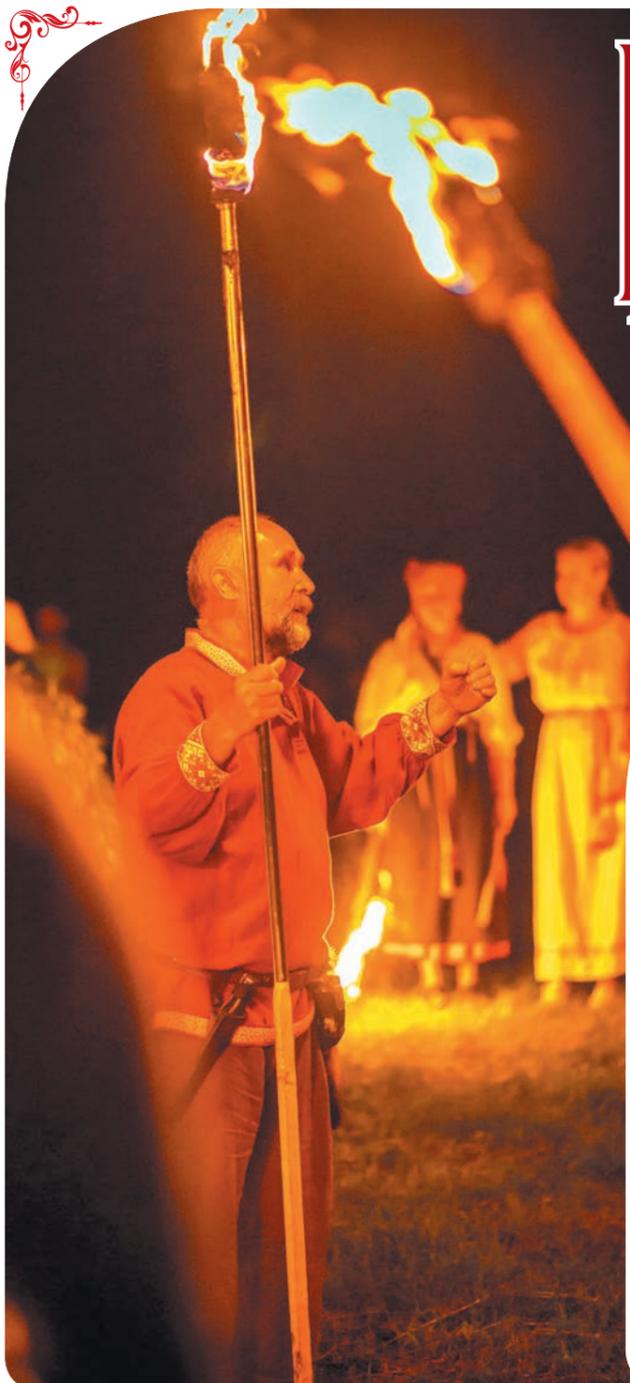
Мужская миссия в семье

24

Одежда мыслей и смысла

28

## КУПАЛА — 2023



Славянский Праздник Купала (Купайло, Купало) — день летнего солнцестояния. Самый длинный день и самая короткая ночь в году. Это один из основных четырёх праздников древних славян, приуроченных к положениям Солнца (Коляда, Масленица, Купала, Радогощь). Последний день Русальной недели или Русалий. Купала — один из древнейших праздников, который сохранил неизменными множество традиций и обычаев наших предков до наших дней, например: прохождение Ярилы, которого сменяет Бог летнего солнца Купала, сбор целебных трав, поиск цветка папоротника и т.д. Купала также является великим праздником, который ныне подменён церковью на день рождения Иоанна Крестителя.

На День Купала приходится астрономическое событие, именуемое днём летнего солнцестояния. Ныне абсолютно известно, что траектория движения нашей планеты вокруг Ярилы-Солнца далека от идеального круга. В течение одного обращения нашей планеты вокруг Ярилы-Солнца расстояние между ними меняется от минимально близкого до максимально удалённого, что повторяется из года в год и из века в век. В день летнего солнцестояния наша планета занимает самое удалённое положение от Ярилы-Солнца, и в нашем полушарии в это время бывает самый длинный день и самая короткая ночь в году — торжество света над тьмой. Это астрономическое событие не зависит ни от каких религий, вер, политических взглядов и, в целом, людей. Солнце светит всем одинаково, и это событие происходит в одно и то же время из года в год, невзирая ни на какие календари и их стили, и его невозможно отменить или перенести в угоду кому бы то ни было, а вот подменить понятия вполне возможно.

Праздник под названием Иван Купала или Иванов День назван так в честь христианского святого Иоанна Крестителя. Иван Купала, в отличие от настоящего праздника Купайлы или Купалы, не приурочен к солнцестоянию, а отмечается в дату рождения Иоанна Крестителя 7 июля. Праздновать 7 июля Купалу по языческим традициям с кострами, венками, поиском папоротника не имеет никакого смысла, так как солнцестояние давно осталось позади. На самом деле этот праздник принадлежит вовсе не Иоанну Крестителю или какому-то непонятному Ивану Купале, а языческому Богу Купала (Купайло).

Идея праздника — очищение, затрагивающее три тела человеческой сущности: трёхмерную оболочку, душу и дух. В качестве очистительных элементов используются фундаментальные природные стихии — вода и огонь. Именно поэтому знаменитые купальные костры всегда разводятся на берегу рек.

# Правда и кривда



**В** русском языке есть два образа, которые имеют противоположные значения — **правда** и **кривда**. Их смысл для многих хорошо понятен, он лежит в плоскости общественного устройства мира и практической ориентации в нём человека. Из традиции ведической культуры наших предков мы знаем о трёх уровнях бытия, о триединстве мира. **Правь** — мир Светлых Богов, Божественный Кон (закон). **Навь** — обитель тёмных божеств, подземный мир, не только загробный мир, но и альтернативная вселенная, существующая по другим законам. **Явь** — явный, земной мир, мир людей.

Рассматривая в этом ключе понятие правды, мы можем отметить, что правда является высшей нравственной составляющей нашего мира, так как именно мир Прави определяет жизнь человека в согласии с Природой. В соответствии с ней формируются благоприятные условия и гармоничные отношения между людьми, позволяющие человеку реализовать свои высшие способности и душевные качества. Чтобы знать правомерность действий в выборе правильного направления, определить самый короткий путь своего духовного восхождения, человек вынужден выработать и руководствоваться правилами, которые передаются от старших в роду младшим, формируя традиции и народную культуру. Слово «прави́ло» имело своё изначальное определение как инструмент, позволяющий оказать выравнивающее (правящее) действие. «Прави́ло» выявляло кривизну и способствовало её исправлению.

Вот мы вплотную и подошли к противоположному зна-

чению правды, к слову кривда. Если жить по правде нам завещали наши светлые предки мира Прави, то предназначение кривды — погрузить сознание человека во всевозможные заблуждения (блуд), сформировать ложную картину мира (ложное мировоззрение), исказив представления об окружающей природе, максимально затруднить путь восхождения. Таким образом обеспечиваются условия для расчеловечивания божественного начала и нивелирования морально-нравственных основ. Действия Навьего мира можно характеризовать одним словом «навет», обозначающего клевету, козни и злословие. Всё, что для тёмных богов Навьего мира благо, для самого человека будет являться злом, неся разрушение и смерть, обнуляя творческий потенциал и придавая ему отрицательное значение. Такова истинная суть влияния на нас Навьего мира, противоположной ипостаси мира Прави.

Всевышний Создатель даровал каждому человеку свободу выбора и священную обязанность различения добра и зла — двух путей опыта души в нашем Явном мире. Эта веками накапливаемая мудрость передавалась из поколения в поколение, позволяя избегать неблагоприятных поступков и нежелательных явлений. Высшим достоинством человека тогда считалась честь и совесть, добропорядочность и милосердие, служение высшим идеалам добра и справедливости! Люди, живущие по совести, никогда не примут и не поймут то, как можно, обманывая и предавая, извлекать для себя выгоду, как можно на грабеже и насилии, войнах, бедах и людских страданиях получать прибыль и

безраздельную власть, находя упоение в своём превосходстве. Разоряя землю, уничтожая живую природу, сея семена раздора, ненависти и злобы, корысти и тщеславия, Навий мир оказывает своё тлетворное влияние. В настоящий момент это воздействие достигло своего апогея и можно с уверенностью сказать, что мир сошёл с ума, встав на путь саморазрушения. Наверное, нет смысла здесь перечислять факты, подтверждающие этот вывод, каждый здравомыслящий человек владеет данной информацией. Многих больше интересует вопрос: что делать и как противостоять этим деструктивным процессам?

Ответ прост и кроется в полной противоположности, тем более, что каждое действие вызывает противодействие. Ведь чтобы получить власть над человеком, система влияния Навьего мира сделала всё, чтобы прервать связь поколений и не допустить передачу знаний по роду от отца сыну и от деда внуку. Следовательно, прежде всего необходимо восстановить эту связь, по крупицам собрав весь опыт предков, возродить все исконные традиции, всю ценность родового уклада жизни. И пусть вас не пугает накопившийся в веках негативный опыт вашего рода, постарайтесь принять его, несмотря на всю горечь и боль, обиды и разочарования. С благодарностью отнеситесь ко всем урокам, которые получила ваша семья в процессе взаимодействия и противостояния влиянию Навьего мира. Это бесценный опыт вашей души. Поблагодарите за него и искренне, с любовью в сердце попроситесь с его источником. Отпустите весь тот комплекс негативных энергий, на

протяжении долгих лет влиявший на вас и через вас на этот мир Яви. Хотя бы мысленно попросите прощения у всех, кому вы когда-либо причинили боль. Поблагодарите ныне живущих, а также ушедших за то, что они приняли весь опыт, который пришёл к ним через вас.

Посмотрите вокруг себя — окружающий мир сейчас так нуждается в нашей заботе, в нашем бережном к нему отношении. Посмотрите, как совершенна и с какой любовью создана вся живая природа вокруг нас! В ней есть всё для полноценной счастливой и гармоничной жизни каждого. И лишь влияние Навьего мира порождает в человеке то Эго, ту гордыню, которая нуждается в постоянной демонстрации своего превосходства, овладении всё большими ресурсами (власть, деньги, предметы роскоши). Как раковая клетка, изнутри пожирающая организм, обрекает его на неминуемую смерть (смирение, смену мерности). Так происходит всегда, когда человек отворачивается от пути Света мира Прави, и чем дальше он продвигается, тем длиннее становится отбрасываемая им тень. Отвергая любовь, с которой Творец создал этот мир, человек лишается

высшего благословения.

Только почувствовав единение со всем сущим, испытав чувство благодарности за подаренную Создателем жизнь, мы способны принять высший дар любви и получить силы для своего роста и восхождения! Ведь все мы словно листья разных ветвей одного древа Рода. Как нет двух абсолютно одинаковых листочков, так не найти двух одинаковых людей. Все мы индивидуальны и неповторимы, являясь воплощением живых мыслей Единого Творца, и все мы одно целое. В этом наша особенность и предназначение — наполнять жизнью этот Явный мир. Вот почему все усилия Навьего мира направлены на то, чтобы разделить нас, заставить почувствовать своё отличие друг от друга и уникальность. Воспользовавшись дарованной нам свободой выбора, склонить к альтернативному пути своего развития. И это с лёгкостью удаётся в случае подмены основополагающих образов и смыслов.

Всего вам доброго, мира и любви!

**Дмитрий ОРЛОВ**

ПРП Ладное Владимирская область, Судогодский район

## Путь ума и дорога сердца



**В глубине души мы понимаем, что каждый из нас в своё время покинет тело и вернётся в духовный мир. Но обстоятельства жизни заставляют нас врасплох...**

18 июня 2023 года оставила своё тело Людмила Александровна Педан.

Находясь у истоков Региональной общественной органи-

зации Владимирской области по продвижению идеи Родовых поместий, Людмила Александровна приложила все свои силы, чтобы создать юридическую и идеологическую основу, которая послужила фундаментом в продвижении законодательной инициативы, гарантирующей права каждого гражданина жить на своей земле.



Её вклад в становление поселений, укрепление движения создателей Родовых поместий огромен. Всем, кто был знаком с Людмилой Александровной, выпала честь видеть пример служения близким, своему делу и праведной идее.

Мы неоднократно гостили в её доме и вели душевные беседы, она консультировала нас по многим юридическим вопросам

и давала ценные рекомендации и советы, которые помогали решать сложные задачи. Мы с искренним сердцем хотим и можем назвать её другом и союзником во всех смыслах этих слов.

Божий замысел трудно понять, видя мир через узкую щель пространства. Желаем духу Людмилы Александровны светлых воплощений и пусть наша любовь и благодарность возносятся в те сферы мироздания, которые она пожелает посетить.

Светлая ей память и огромная благодарность за всё!

**Редакция «РЗ»**





# «Идём к дольменам»

## Горка Здоровья, с. Пшада

15 июня 2023 года закончилась очередная практика-погружение «Идём к дольменам». Проходил он в с. Пшада. В программе было множество практик, об одной из них мы хотели бы рассказать.

Если ехать по ул. Красной, то в конце улицы, неподалёку от дольмена, есть Горка Здоровья. Начинается она с двух пещер. Далее на горке множество мест Силы, которые связаны с различными органами. В целом горка позволяет поправить здоровье или укрепить общий тонус. Рядом с горкой находится самый древний в этой местности скала-дольмен, куда вошли 40 мудрецов. Эти мудрецы как раз и зарядили Горку Здоровья для людей. Здесь можно каждому поработать с органами и системами органов. А ещё мудрецы Горки могут сделать что-то для вас персональное по вашему запросу.

## Перечень храмов Света снизу вверх от пещеры Очищения

1. Головной мозг, сосуды головного мозга (засуньте голову в углубление в скале). Нервная система (сядьте в нише справа).

2. Горло, все заболевания лор-органов (прислонитесь горлом).

3. Сердце, камеры сердца, желудочки (сядьте в нишу, засуньте руки в отверстия слева).

4. Позвоночник (прислонитесь позвоночником). Почки (прислонитесь почками в огромную выемку слева, она яйцевидной формы). Лёгкие (прислонитесь грудью, место справа от позвоночника, с множеством мелких выемок. Сделайте полный вдох и выдох. Подышите так).

5. Физическое и духовное зрение (лягте на большую плиту и лбом прикоснитесь к ней).

6. Зубы (лягте в «пасть»).

7. ЖКТ (прислонитесь желудком).

8. Мужская сила (мужчина кладёт руки в круглое отверстие, выше его головы, в огромной скале. Правую на левую кисть).

Женское здоровье, яичники (здесь же справа женщина кладёт руку в одно отверстие, другую руку — в другое отверстие).

Щитовидная и поджелудочная железы (здесь же, правее, засуньте по два пальца в выемки выше головы. Правая рука выше левой).

9. Печень (прикоснитесь печени).

10. Скала-дольмен, в который зашли 40 мудрецов.

11. Древний корабль (огромное плато). Храм Исполнения желаний — главный храм комплекса (стоя на этом плато, поблагодарите Вселенную, Творца, это пространство и мудрецов).

Описывать всё сейчас не име-

ет смысла и в данной статье мы бы хотели более детально уделить внимание двум пещерам.

## Пещера Силы (Очищения) «Чистилище»

В этой пещере мудрецы вытягивают из человека много сущностей, существ и негативных установок, программ. Необходимо прикоснуться руками к стенкам пещеры, желательно расставив руки в разные стороны. И обратиться к мудрецам с просьбой достать из вас всё, что мешает вам на данный момент жизни, самое важное. Работа будет длиться 15–20 минут. На тонком плане можно увидеть, как из-за спины вытягивают много всего. После можно попросить достать из головы негативные установки и программы. Это займёт ещё какое-то время. После этого начнётся наполнение вас энергиями, которые на тонком плане выглядят как радуга. Поблагодарите мудрецов за проделанную работу.

Рекомендуем посещать пещеру каждый день, пока есть такая возможность. Самое лучшее — вечером перед сном. Со временем можно попросить убрать конкретных сущностей и существ, связанных с какой-то темой. Это же касается установок и программ.

## Пещера Перерождения

Эта пещера устраняет Родовые травмы, программы, переписывает и устраняет всё негативное, что связано с Родами и рождением. Но заходить в неё нужно не просто так, необходимо обязательно настроиться.

1. Представьте, как ваша Душа взяла важную миссию и предназначение, которое она будет выполнять на этой Земле, как вы стоите перед Творцом и доносите ему цель вашего воплощения.

2. Представьте, что вас очень очень ждали ваши родители, в великой Любви, ждали вашего появления на этот Свет, на этой Земле.

3. Представьте, что ваше зачатие было планируемым и осознанным. Мечта о рождении вас стала для них путеводной, с этой Мечтой они позвали вас в этот мир.

4. И только потом нужно зайти в пещеру. Вход достаточно большой, пролезть не составляет труда, внутри тоже уютно и комфортно, стенки похожи на стенки матки, вы находитесь как в утробе. Здесь можно представить, как вы чувствуете, ощущаете отношение родителей, с какой чуткостью, заботой и теплом они к вам относятся во время беременности, как они с вами общаются, какая гармония царит между мамой и папой. Побудьте в этом состоянии безопасности, беззаботности, наслаждения и предвкушения столько, сколько посчита-

ете нужным. Вы должны сами почувствовать, когда пришло время родиться.

5. Потом начинается рождение. Вылезая из пещеры, можно в буквальном смысле родиться и ощутить все эти процессы, потому что отверстие, через которое вы пролезаете, уже достаточно узкое. Когда вы вылезаете, то представьте, как вас ждут на выходе, ждут ваши родители, родственники, ждёт сам Творец, с каким счастьем вы рождаетесь, с какой улыбкой и Любовью вас принимают тёплые руки, как пространство вокруг окутано добром, Любовью, нежностью и теплом.

Рождение каждого человека на Земле — это великое событие для Творца. И он присутствует при каждом роде.

Сразу скажем, что не у всех этот процесс происходит гладко. Если у вас были роды с осложнениями, то всё это может всплыть в этой пещере. Могут обостриться страхи, боль. У вас могут пойти слёзы. Кто-то и вовсе не может вылезти, а кто-то с лёгкостью вылезает наружу. В любом случае это индивидуальный, только ваш, глубокий процесс, который мы рекомендуем вам пройти. Замечено, что после этой практики меняется жизнь, например, если вы не любите свой день рождения, то ме-

няется отношение к этому празднику. Вдруг в этот день перестаёт всё раздражать и даже появляется радость.

Данную практику вы можете проработать за близкого вам человека (кровного родственника). Сперва необходимо спросить разрешения у того, за кого вы хотите пройти перерождение (у детей до 11 лет спрашивать не обязательно).

Для этой практики вам необходимо отождествиться с этим человеком, представить себя этим человеком, то есть от первого лица, словно вы — это он. Можете проговорить вслух: «Моё намерение отождествиться с (имя человека)». Хлопок или щелчок пальцами. Далее постарайтесь представить его (её) эмоции, ощущения, чувства, поведение.

После завершения обязательно растождествиться с этим человеком.

Ежегодно мы проводим мероприятия на Пшаде (Геленджикский район, Краснодарский край). И данную практику помогаем пройти каждому индивидуально, сопровождаем на каждом этапе. Многим участникам удалось почувствовать результат, если не с первого раза, то со второго точно. Если у вас получится побывать на Пшаде, рекомендуем посетить эти пещеры.

Приглашаем вас на наши мероприятия, которые проходят в разных местах Краснодарского края. На них мы можем поделиться с вами знаниями и практиками от мудрецов дольменов, которые изменят вашу жизнь.

До встречи на дольменах!

**Ведущие мероприятий**  
**Алексей КУСТОВ,**  
**Николай ЧОЛАКОВ**  
**и Ольга КАРПОВА**

На фото: пещера Перерождения



## Наша группа ВК

[vk.com/gotodolmens](https://vk.com/gotodolmens)

Здесь вы можете следить за нашими дальнейшими мероприятиями, которые проходят в разных районах Краснодарского края.



## А ещё у нас есть YouTube

[www.youtube.com/@go2dolmens](https://www.youtube.com/@go2dolmens)

Фильмы и отзывы с мероприятий, видео с практиками, прямые эфиры, видео с местами Силы публикуются на канале. Всё это в удобном для восприятия виде.



## И конечно веб сайт

Сайт Л.М. Купцовой [dolmens.org](https://dolmens.org)  
Наши мероприятия [go.dolmens.org](https://go.dolmens.org)

Тут вы можете заказать книги, а так же прочитать повествования мудрецов дольменов.

Как с нами связаться:

Ольга +7 915 9827708  
Алексей +7 952 8686588

## Приглашаем соседей в поселение Любимое

Экологическое поселение в Калужской области, Кировском районе приглашает соседей, желающих построить свой дом в прекрасном месте, в котором есть небольшая речка, грибной и ягодный лес, чистый воздух и возможность воплотить свои мечты о собственном доме.

Мы продолжаем работать в русле развития нашего поселения, и ещё один шаг в этом направлении — с 2021 года земля переведена в статус населённого пункта.

Выполнены все необходимые кадастровые работы на одном поле. Участки на любой запрос — до 2 га.

В марта 2022 года мы получили статус «Ж1 — зона застройки малоэтажными домами».

Приглашаем к нам в поселение! Есть свободные участки с уже подведённым электричеством.

С началом строительства жилого дома (ни бани, ни любого другого подсобного помещения, а именно жилого дома), если человек твёрдо уверен, что будет здесь жить, участок можно оформить в собственность.

В деревне, к которой присоединили наши земли, утверждён план газификации, поэтому, как только наберётся у нас достаточное количество построенных домов, мы сможем подать заявку на подключение газа и в наши дома. Также есть участки, которые можно использовать для открытия собственного дела.

Ждём активных поселенцев!  
Телефон для связи 8-953-321-5183 — Ника.

## Гостевые дни в Ключёвском

Дорогие друзья, публикуем расписание гостевых дней в нашем поселении Ключёвское на 2023 год.

- 23 июля — День Земли.
- 20 августа.
- 24 сентября — Осеннее равноденствие.
- 29 октября.
- Ноябрь-декабрь — по запросу.

В эти дни мы ждём вас в гости, встретим, познакомимся, напомним чаем с дороги, побеседуем, расскажем о своём опыте.

Внимание!  
Чтобы мы вас ждали, нужно написать администратору <https://vk.com/gusarovaksusha>

Туда же обратитесь с вопросом о размещении (если это необходимо вам).

Захватите с собой позитивный настрой и перекус, угощение к общему столу приветствуется.

Если гостевой день рабочий, то принимающее поместье приглашает желающих окунуться в атмосферу быта и стройки на земле, а между делом общаться и знакомиться.

Обычно работа очень простая и лёгкая, никто не будет просить вас таскать тяжести и заливать бетон. Это отличный шанс увидеть людей в деле.

Добро пожаловать!

**ППП Ключёвское,**  
Труновский район,  
Ставропольский край

# Летние задания для семейной школы

Началось лето, дети ушли на каникулы в городах, сёлах и в поселениях Родовых поместий. Хочу предложить занятия для родителей, бабушек, дедушек, друзей и детей. Есть много интересных заданий, которые можно делать с детьми и ускорить мысль, а заодно и дружески научиться семейному творчеству. Это укрепит семью и научит детей самостоятельному мышлению!

## 1. Задача на создание образов будущего

В прошлом году зимой с детьми написали рассказ о будущем России. Его опубликовали в «Вестнике Родовых поместий». Этот рассказ был написан о новом образе Самары, Красноярска, Бородино, дети придумывали, какими они хотят видеть эти города в будущем. Ведь мы же мечтаем о будущем, а мечтая, мыслью его можем создавать. Какие сейчас самые богатые и процветающие города в России? Москва и Петербург. Только ли благодаря деньгам? В 2000 году вышла книга «Кто же мы?», где был создан образ будущей Новой России и новые образы Москвы и Петербурга. В 2000 году эти города ещё не были такими цветущими и богатыми. Это хорошо видно в фильме «Брат-2». А потом вдруг начали жить всё лучше и лучше... Почему? Ещё задолго до того, как стала процветать Москва (я сейчас говорю о простых людях, а не о миллиардерах). Что общего? Были созданы привлекательные образы будущего города! И город стал процветать. Потому что людьми руководит не логика, а чувства. Если человек руководствуется только логикой, то это уже не человек, а биоробот с внушённой программой.

Поэтому предлагаю в один из дней со своими детьми начать писать о будущем вашего города или вашей деревни, или даже целой страны, а можно и о будущем своей семьи. Так создаются образы, которые потом воплотятся в явь!

А ведь так же можно и сотворить свой образ настоящего мужчины или настоящей женщины. Ведь создавая образ будущего поселения или города, нужно продумать, как будут жить люди, какие природные условия и как их лучше использовать, что нужно сделать для счастья людей, как вернуть любовь в семью.

## 2. Задача на умение чувствовать природу и учиться у неё

Предложите детям представить себя в виде какого-то растения и попытаться понять его, почувствовать, научиться чему-то полезному у него.

Странная задача? Австрийский



фермер Зепп Хольцер в своей книге про пермакультуру пишет, что когда он не мог понять, отчего заболело растение, то представлял себя на его месте и так находил причину болезни. А ещё множество открытий и изобретений сделаны внимательными людьми, которые просто наблюдали за природой. Так «липучки» на одежде или обуви придуманы на основе семян растений, которые прилипают к одежде и шерсти и таким образом перемещаются на новые места жизни.

Такие задачи пригодятся детям. Даже наука есть — «бионика». Бионика — это когда человек заимствует у природы различные технологии и использует их для создания чего-то нового. Если дети научатся чувствовать и понимать природу, подсматривать у неё решения, придуманные Богом, то смогут создать много изобретений, чтобы сделать мир лучше и чище! А поселения Родовых поместий начнут финансироваться за счёт интеллектуального труда и развития науки.

## 3. Коробочки-фильтры на автомобилях

Предлагаю с детьми решить задачу на воображение и ускорение мысли. Из книг В. Мегре известна задача про фильтры-коробочки («Анастасия», глава «Мозг — суперкомпьютер»). Попробуйте её решить вместе с детьми! Найдите вместе решение.

Как должны быть устроены коробочки-фильтры для очистки дорог от пыли? Ведь автомобильная пыль падает и на растения, которые растут рядом с городами. Это наносит растениям огромный вред. Не говоря уже о том, что пыль сильно вредит человеческому здоровью.

На основе этой задачи мож-



но сделать целую презентацию с детьми или проект, снабдив его фотографиями и видео, как вы решили эту задачу. Ведь в будущем дети будут вспоминать не время, проведённое с игрушками и просмотром кино, а те моменты, которые счастливо провели с родными, когда вместе занимались творчеством и решали интересные задачи. Можно даже в гараже или автомастерской провести урок по материализации изобретения, когда из идеи оно превращается в действующую модель. Дети сами смогут прикрутить эти «коробочки», заснять видео и потом выложить в ютуб и доказать правоту этой идеи. Ведь Анастасия придумала гениальный ход — каждый автомобилист из потребителя становится очистителем природы. Тот самый принцип — «сначала уберу, где намусорил». А когда человек становится очистителем природы, то начинает работать экономика восстановления природы, которую нужно построить для новой цивилизации. А проверить, что идея работает, очень просто — посмотре-

те, сколько пыли соберётся в коробочке.

Есть такая книжка «И тут появился изобретатель» Альтшуллера. Эта книга развивает воображение и полезна детям и взрослым, так как она тренирует мозг. В ней описывается один из приёмов изобретателя ИКР — идеальный конечный результат. Человек сначала представляет идеальный конечный результат, а потом думает, как этого достичь. Часто таким приёмом в книгах пользуется и Анастасия. Есть и другие способы для изобретателей.

Это очень удачная задача для

вату среду обитания. Изучая историю или обсуждая какой-то закон с детьми, оцените, как это действие повлияло на совершенствование среды обитания и очистило ли оно воду. Помог ли закон или действие исторического правителя, учёного или героя сохранить любовь в семье?

Помните слова: «Чреду правителей минувших потомки будут вспоминать, что лишь грязь пришлось от них принять»? Потому что от их политических действий только загрязняется вода. Вот с детьми можно поискать правителей или политиков, которые действовали так, что вода стала чище, а среда обитания — совершеннее, а счастливых семей, в любви живущих, — больше!

Думаю, что историю в будущем придётся переосмыслить и по-другому её изучать, оценивая деятельность политиков и правителей не по завоеваниям и грандиозным проектам, а то, как это повлияло на жизнь семей. И тогда совсем другая картина вырисовывается — не та, которую внушают в школе. Потому что сейчас уроки истории в школе во многих странах мира — это просто способ пропаганды государственной идеологии. Поэтому одни и те же факты истории в разных государствах изучают по-разному, чтобы всегда свои правительства и исторические деятели были правыми... Но если одно правительство право, то все другие не правы. А если они не правы, значит, более разумное должно победить? Но этого нет? Так, может быть, почти все правительства из истории оккультного периода не правы?

Этот метод называется доказательством от противного. И часто его применяют в геометрии. Кстати, на примере геометрии можно учиться и логически мыслить, и умению доказывать факты, а ещё важнее — коротко и точно формулировать законы, избегая их двойного толкования. Потому что теореме Пифагора или любую геометрическую аксиому нельзя трактовать иным образом, кроме как она написана. Вот такие же законы должны быть в Новой России — чтобы они были понятны, просты и немногословны, чтобы людям не требовалась помощь юриста, чтобы понять, о чём речь.

## 5. Историческая задача

Все знают притчу про демона Кратия из книги В. Мегре «Новая



решения её вместе со своими детьми и детьми друзей.

## 4. Задача про историю и законы

Есть три слова, которые определяют разумность любого закона или политика — совершенство-

цивилизация». Вопрос на смекалку: что может предпринять вождь сразу или через некоторое время, после того как он разгадал замысел Кратия? Представьте, что вы изобрели машину времени и отправились в ту доисторическую эпоху, когда денег ещё не было. И рассказали вождю рабов, что



энергия денег поработит человечество, так как обезличит труд и создаст инструмент-посредник, который бездушен и служит любому, кто его возьмёт в руки (почти как искусственный интеллект). Итак, вы рассказали о плане Кратия вождю. Что он бы придумал или что вы вместе бы придумали, чтобы изменить будущее? Задайте вопрос детям: какие меры противостояли бы превращению людей в рабов денег, а точнее в рабов «хозяев денег»? Это задача для тренировки мышления очень полезна!

### Суперзадача для самых изобретательных и любознательных детей

В книге «Новая цивилизация» в главе «Победа над радиацией» В. Мегре написал решение проблемы радиоактивных отходов. Но пока никто не доказал научность этого метода. А между тем это совсем нетрудно. Для этого нужно просто знать физику и произвести расчёты: какая доза безопасного излучения возможна для глубины 9 м. Каждая капсупла радиоактивных отходов в зависимости от их количества выпускает определённую радиацию. Но в природе тоже есть радиация, и в небольшой дозе она полезна. Это называется природный радиационный фон. Наука так создаёт «ядерное топливо» для АЭС: берётся природная радиация (в виде радиоактивных элементов в руде) и концентрируется в тысячи раз (как в банке 1 л воздуха сжать в 1000 раз). И тогда радиация становится опасной. А природа обещается...

И мальчик Володя придумал гениальное решение: если люди сконцентрировали эту энергию, то значит, её нужно разконцентрировать, чтобы разместить обратно в природу.

Данные о допустимых дозах радиации и силе излучения разных радиоактивных отходов можно взять из интернета. Это открытые источники. Сложность только в том, что они измеряются разными единицами и, следовательно, чтобы посчитать безопасность захоронения на глубину 9 м, нужно просто привести все расчётные данные к одной единице измерения. Тогда можно будет узнать: сколько граммов или миллиграммов на 1 га можно захоронить на 9 м и это будет безопасно. Кстати, и это будет полезно, так как, по словам В. Мегре, таёжное озеро (пруд), где живёт Анастасия, не замерзает, потому что на дне находится радиоактивный камень (интересно, кто его туда положил). А значит, и появление на площади 1 га такого источника безопасной радиации улучшит микроклимат и даст дополнительную силу для растений (ещё в моём детстве я читал в журналах «ЮННАТ — юный натуралист», что учёные проводили опыты, облучая радиацией семена растений. И небольшая доза радиации имеет положительный эффект — семена лучше про-

растают. Это как с ядом змей. В малой дозе яд полезен для лечения некоторых болезней...

Проведите такое исследование с детьми, и они лучше поймут физику, которую изучают в школе. Это будет настоящее научное познавательное исследование, которое пока ни в одной стране мира не проводили школьники и родители.

А ещё я хочу предложить свой набор игр «Разумная экономика+», который можно купить и скачать на сайте разумная-экономика.рф. Игры продаются в виде готовых электронных макетов для печати на принтере (файлы doc и jpg). Распечатывать можно много раз. Недавно этот набор купила летняя детская школа для занятий в лесу, где нет интернета.

Настольные игры имеют преимущество в том, что дети могут не просто играть в игры, а совершенствовать их, придумывать новые правила, так как в отличие от программы, в настольной игре нет жёстких ограничений.

С набором игр также высылается электронная версия в ворде книги «Самоучитель по развитию скорости мысли». Эта книга была написана в 2006 году как хрестоматия-сборник лучших упражнений на развитие памяти, внимания, воображения. В ней можно найти и идеи уроков и даже правила рукопашного боя (не приёмы, а принципы мышления в экстремальной ситуации). Весь набор стоит 650 рублей. В него входит и игра «Разумная экономика», которая 10 лет назад задумывалась как многоуровневая компьютерная игра про семью, экологию и Родовые поместья. А когда нам не удалось выиграть грант на создание игры, то мы уже сделали из неё настольную игру и даже с ней участвовали в образовательном проекте «Юные предприниматели XXI века» в 2016 году.

Сейчас я ищу возможности создания онлайн-игры, где игроки будут совершенствовать среду обитания, повышать скорость мысли и коллективный разум, очищать реки и моря. С тех пор прошло много времени и много появилось идей: например, в игре будет «энергия восстановления», а ещё должна быть кампания на глобальном уровне, когда на Земле идёт «гонка разоружения», описанная в книге «Кто же мы». И игроки, которые первые очищают страну от оружия и боеприпасов, получают больше баллов за прохождение кампании. Мечта — чтобы необычная игра «Разумная экономика» была создана и продавалась во всем мире онлайн. Тем более, что это будет игра на реальных географических картах.

А рассказ, написанный с детьми «Взгляд из России будущего. 2032 год» можно прочитать в «Вестнике родовых поместий» и на моем сайте: <https://разумная-экономика.рф/> набор-игр-для-творчества-с-детьми/

**Игорь МОСУЛЕЗНЫЙ, сибиряк, проживающий в Самаре**

## Электричество в саманном доме

Каждое живое существо на планете Земля имеет своё магнитное поле. У планеты тоже есть магнитное поле. Как раз на явлении магнитного поля основана работа компаса. Перелётные птицы тоже используют эффект магнитных полей Земли. Когда на Солнце случается выброс энергии и она доходит до Земли, то на нашей планете происходят магнитные бури. Об этом знают многие люди, особенно метеозависимые. Получается, что каждый человек, чтобы быть здоровым, должен находиться в нормальном, естественном магнитном поле Земли. Это, конечно, только один аспект для его здоровой жизни. Но и он играет немаловажную роль.

Любим, изучавшим в школе физику, известно, что вокруг проводов, через которые течёт электрический ток, образуется магнитное поле, которое воздействует на всё окружающее пространство. Если в этом пространстве находится человек, то и на него тоже. В электрических сетях в Рос-

сии применяется переменный ток с частотой 50 Гц. Что же это такое? Это значит, что каждую секунду магнитное поле вокруг проводов меняет своё направление 50 раз. В современной квартире все стены, потолок, полы опутаны проводами, по которым днём и ночью течёт электричество. И днём, и ночью магнитное поле переменной частоты воздействует на магнитное поле человека, которое должно быть постоянным. Но в городе, к сожалению, этого достичь невозможно.

В своём саманном доме мы решили изменить эту ситуацию. Конечно, нам тоже нужно электричество, освещение. Но ведь кроме переменного тока есть ещё и постоянный ток, где магнитное поле стабильное. И если в проводах с переменным током электричество остаётся даже после отключения выключателем лампочки, то в проводах с постоянным током его уже нет.

Именно этот принцип мы использовали при создании электрической системы в нашем са-

манном доме. У нас есть зона отдыха, где имеется только освещение с постоянным током, и, так сказать, промышленная зона, где стоят стиральная машина, холодильник, которые работают от переменного тока.

У нас, получается, имеются две электрических системы — одна работает от аккумулятора с солнечной панелью (только для освещения), другая система тоже питается от солнечных панелей и инвертора, только вырабатывает переменный ток. А совсем недавно нам подключили сетевое электричество. Но солнечные панели мы не продали, потому что иногда отключаю электричество.

Состояние здоровья человека зависит от многих факторов. Один из этих факторов мы учли и применили на практике — в наших естественных условиях. В городе, к сожалению, этого сделать невозможно.

**Семья ДМИТРИЕВЫХ**  
ПРП Ведруссия,

Краснодарский край, Ильский район



## У Сказочного Края юбилей



Поселению родовых поместий Сказочный Край исполнилось 10 лет! 10 лет — это уже весомо! Это огромный опыт!

Мы чувствуем, что поселение Сказочный Край — наш настоящий дом, такой родной и такой любимый!

Мы решили провести этот праздник по-домашнему, в кругу близких по духу людей, сказочных соседей. Нас всех в этом красивом месте, между рекой и лесом, собрала судьба. И, конечно же, не случайно.

У нас очень много общего, хотя порой мы и сами не замечаем этого.

В праздничный день собрались мы в уютной беседке за большим обеденным столом, с домашними яствами и вкусным чайком.

И, передавая по кругу символ слова, вспомнили, что было самым ярким после переезда, что изменилось в жизни.

Пожелали много хорошего друг другу и нашему любимому поселению в этом году и в последующих годах. И в вечности, конечно,

росточки которой мы сейчас закладываем и бережно растим.

Пожелания свои мы озвучили как за столом, так и письменно. Живые образы и эти записи сохраним в Общем доме, работа над проектом которого уже активно ведётся, а сам просторный дом построим уже в этом году.

Погода в День рождения выдалась чудесная! И мы весело покружились в хороводах и танцах на зелёной травке.

Порадовались творчеству деток, которые подготовили музыкальные номера и украсили беседку яркими рисунками, посвящёнными Сказочному Краю.

Праздник получился уютным, объединяющим и радостным. Удивительно быстро и насыщенно пролетели эти 10 лет!

И вот мы открыли новую главу в летописи Сказочного Края. Что же дальше? Мы продолжим с любовью творить прекрасные образы и трудиться с радостью, воплощая их в своих поместьях и на общих территориях поселения.

И поместья наши будут становиться краше с каждым днём.

Любимый Сказочный Край будет крепнуть и процветать, оберегая нас, соединяя с мудростью предков, помогая раскрыться нашим талантам. Нас будут радовать плодами молодые сады, а сказочные огороды — щедрыми урожаями. И мы уже их вкушаем! А порой даже делимся излишками.

Здесь уже построены десятки красивых домов, но скоро все свободные участки станут Родовыми поместьями для новых жителей поселения.

Здесь много деток всех возрастов, но ведь деток много не бывает... Каждый год в поселении нашем рождаются и будут рождаться озорные и весёлые сказочные ребятишки.

Как прекрасен наш Сказочный Край!

Если хотите узнать о нашем поселении больше, подпишитесь на серию писем «Путь в Сказочный Край» [https://vk.com/app5898182\\_51269485](https://vk.com/app5898182_51269485).

В этих письмах мы не только расскажем о нашем поселении, но и поделимся практическим опытом. Эти письма помогут вам понять, готовы ли вы к переезду на землю. Близок ли вам именно наш Сказочный Край.

Друзья, мы приглашаем добрых соседей! Возродим вместе Землю-Матушку!

Ждём крепкие семьи с детьми и молодые пары, готовые к быстрому переезду на землю (в течение года)!

Мы рады единомышленникам, желающим создавать Пространства Любви на земле Сказочного Края!

**ПРП Сказочный Край,**  
2 км от ст. Григорьевской,  
Северский район,  
Краснодарский край



# Автономная жизнь:

## 10 основных моментов для выхода из города на землю

**И**так, вы хотите знать, как жить за пределами городов. Это просто, правда. Переезжайте в лес, постройте хижину, установите несколько солнечных батарей для энергии и пробурите скважину. Затем начните выращивать кур, козочек, заведите сад и сидите на крыльце, потягивая травяной чай и глядя на красивую дикую природу вокруг вас. Легко, верно? Не совсем. Требуются планирование, подготовка и работа, чтобы стать автономным.

Давайте максимально упростим это, разбив шаг за шагом самые важные вещи, которые нужны для жизни на воле. Всё возвращается к основам. Жизнь устойчивой жизнью, будучи самодостаточным, является ключевым моментом.

### Как жить вне сети: абсолютные основы

#### 1. Земля

Первое, что нужно учитывать, чтобы жить на природе, — это хорошее место. Земля — это основа автономной жизни. Вам нужен участок земли, который подходит для нового образа жизни.

Вот несколько простых моментов, которые следует учитывать при поиске земли:

- Доступ к воде.
- Климат: жизнь вне сети в суровом или экстремальном климате может быть сложной задачей, поэтому убедитесь, что вы готовы к погоде.

- Качество почвы: если планируете выращивать собственные продукты питания, важно оценить качество почвы или, по крайней мере, убедиться, что на участке есть место для грядок или теплиц, чтобы создать оптимальные условия для выращивания.

- Воздействие солнца: если планируете использовать солнечную энергию, убедитесь, что на выбранной земле достаточно солнечного света.

- Юридические требования: убедитесь, что понимаете местные законы, правила зонирования и строительные нормы и правила в этом районе. Важно провести исследование перед покупкой земли.

- Доступ и близость к городу: жизнь на природе не означает жизнь в изоляции. Учитывайте расстояние до ближайшего города, его услуги и т. д.

#### 2. Автономный дом

Следующее, что вам нужно, — дом. Это фундаментальная потребность, необходимая каждому человеку для выживания.

Автономные дома бывают разных форм: хижины, традиционные дома с деревянным каркасом, крошечные дома, глинобитные, землейбитные, дома из соломенных тюков или даже юрты, ко-

торые в основном представляют собой большие восьмиугольные палатки.

Вы можете выбрать вариант временного дома, например, крошечный дом или бытовку, пока копите деньги, чтобы построить большую и постоянную резиденцию на своей территории. Ваши потребности в доме также могут меняться со временем в связи с изменением образа жизни, например, увеличением семьи.

#### 3. Вода и система сбора воды

Источник чистой питьевой воды жизненно важен для жизни на воле. У вас, скорее всего, не будет доступа к городскому водопроводу или городским источникам воды на земле, поэтому вы должны выбрать участок земли с естественным источником воды или там, где удобно таскать воду или копать колодец.

Ещё один ресурс, который вам может понадобиться, — это система сбора воды. Это может быть простой водосборник, прикреплённый к желобу вашего дома, или более сложная система сбора воды в цистерне, которая собирает всю дождевую воду с крыши.

В зависимости от вашего климата водосбор может быть основным источником воды или небольшим дополнительным способом полива растений на вашем участке.

#### 4. Еда

Каждый может извлечь выгоду из выращивания своей еды, даже если это небольшое количество. Жизнь на воле означает жить максимально самодостаточно. Создание источника пищи является важной частью этого, тем более что у вас, вероятно, не будет лёгкого доступа к продуктовым магазинам и магазинам шаговой доступности.

В идеале разумно иметь традиционный сад, несколько приподнятых грядок и теплицу, полную фруктов и овощей. Мясо и яйца также можно производить на вашей усадьбе, если она настроена для домашнего скота.

Умение сохранять продукты, которые производите, также позволит хранить их в безопасном месте и создать хороший запас на зиму и в чрезвычайных ситуациях. Тогда ваши поездки в город можно использовать, чтобы запастись другими предметами первой необходимости.

#### 5. Система производства электроэнергии

Вот тут-то и начинается фактическая автономная часть. Даже если выбудете подключены к электрической сети, вам нужно будет иметь возможность самостоятельно генерировать электроэнергию. Это означает нали-



чие системы выработки электроэнергии с резервными копиями, которая может обеспечить всей электроэнергией, необходимой для работы всех приборов, включая плиту, холодильник, водонагреватель, компьютер, а также для зарядки мобильных устройств.

Несмотря на то, что существует несколько вариантов возобновляемой энергии, двумя наиболее популярными автономными системами являются солнечная и ветровая.

Несколько солнечных панелей мощностью 250 Вт и хорошая ветряная турбина мощностью 250–500 Вт, вероятно, будут достаточными для большинства домов, в зависимости от того, сколько энергии используете одновременно.

Имейте в виду, что ветряная турбина является хорошей резервной копией для солнечных батарей. Когда солнце не светит, часто дует ветер, но когда ветра нет, вам понадобятся солнечные батареи. Обе технологии производства электроэнергии будут дополнять производство электроэнергии и друг друга.

Ещё одно соображение, которое вы должны учитывать, это то, сколько энергии используете. Скорее всего, в ночное время у вас не будет выработки электроэнергии, если только не дует ветер, если всё, что у вас есть, это солнечные батареи и ветряная турбина без накопителя энергии.

Выясните, сколько энергии потребляют все ваши устройства и приборы. Для этого посмотрите на заднюю или нижнюю сторону электронных устройств, там должна быть этикетка или табличка с подробным описанием мощности и силы тока, которые использует каждое устройство. Теперь сложите все эти числа, это даст вам хорошее представление о том, сколько энергии вы можете использовать в течение любого заданного 24-часового периода.

Конечно, вы, скорее всего, не будете использовать все свои устройства и приборы одновременно в течение всего дня, но это



поможет выяснить, сколько энергии в ваттах нужно будет генерировать, и спроектировать солнечную энергетическую систему. Вы будете знать, сколько солнечных батарей купить.

Обычно четырёх солнечных панелей мощностью 250 Вт должно быть достаточно в сочетании с системой ветровой энергии. Солнечная система мощностью 1500 Вт — это среднее значение.

Также неплохо иметь резервный газовый или предпочтительный биодизельный генератор.

#### 6. Система накопления энергии

Вы вырабатываете электроэнергию в течение дня. Замечательно. Но когда солнце садится и ветер перестаёт дуть, знаете что? Если у вас нет системы хранения, то не будет электричества. Итак, если вы планируете смотреть фильмы на Netflix или бродить по интернету поздно ночью, вам понадобится система накопления заряда батареи.

Именно здесь это становится дорогим, поскольку технология аккумуляторов отстаёт от технологии солнечных панелей. Однако батареи совершенствуются и могут хранить больше электроэнергии в течение более длительных периодов времени более эффективно, чем когда-либо прежде. Но ты заплатишь за это. Они недешёвы, а аккумуляторная батарея и система хранения в комплекте с контроллером заряда, инвертором и т. д. обой-

дутся так же дорого, как солнечные батареи и ветряная турбина, вместе взятые.

Многие люди отказываются от покупки аккумуляторной системы хранения, поскольку она может удвоить стоимость любой солнечной энергосистемы.

В общем, это личный выбор, который каждому нужно сделать. Хорошая система хранения энергии на батареях на вес золота.

#### 7. Нагрев и охлаждение

Отопление и охлаждение вашего автономного дома связаны с выработкой электроэнергии и являются важными факторами, которые следует учитывать. Ваши потребности в отоплении и охлаждении зависят от климата и размера дома.

Одним из популярных вариантов автономного отопления является дровяная печь, которая может обеспечивать тепло и даже использоваться для приготовления пищи и нагрева воды. Дровяные печи не зависят от источника энергии, поэтому они являются отличным вариантом для эффективного обогрева в любых обстоятельствах.

Если вы живёте в жарком климате, вам также понадобится способ охлаждения дома. Вентиляторы на солнечных батареях и небольшие кондиционеры или болютные охладители — отличные варианты автономного охлаждения.

Пассивное отопление и охлаждение могут быть отличным способом регулировать температуру в доме без электричества, не используя источник энергии.

Использование естественных методов, таких как затенение, изоляция, вентиляция и оптимальное расположение окон, может снизить зависимость от энергоёмких систем отопления и охлаждения. Землейбитные дома мастерски спроектированы так, чтобы использовать как пассивное отопление, так и охлаждение.



## 8. Утилизация отходов и септическая система

Никто не любит об этом говорить, но это факт жизни. Вам предстоит заняться вывозом мусора. Понадобится какая-то система утилизации отходов компостирования или традиционная септическая система. В любом случае придётся следовать местным и федеральным нормам по утилизации отходов, поскольку вы не будете подключены к коммунальным службам.

Помимо закона, негигиенично выбрасывать отходы в яму и надеяться на лучшее. Постройте правильный септик. Если хотите использовать свои собственные отходы в качестве удобрения, тогда вам надо больше энергии.

Компостные туалеты очень эффективны и являются отличным вариантом для небольших домов. Система септических резервуаров — это более постоянный и надёжный вариант управления сточными водами вне сети, который может работать годами при минимальном обслуживании. Септики широко используются в сельской местности и часто являются лучшим способом очистки сточных вод.

Когда живёшь на воле, важно также помнить о кухонных отходах и вывозе мусора. Один из способов сделать это — компостировать органические материалы, которые помогут вашему саду, и правильно утилизировать небioresазлагаемые предметы.

## 9. Связь и безопасность

Жизнь на воле — это приключение, но оно также сопряжено с рядом проблем. Ещё два важных фактора, которые следует учитывать, — это коммуникация и безопасность.

Когда вы живёте вне города, важно иметь надёжную систему связи. Если в вашем доме нет приличной сотовой связи, подумайте о том, чтобы держать под рукой другие устройства. Некоторые из лучших вариантов — спутниковый телефон или даже стационарный. Это гарантирует, что вы можете оставаться на связи с другими в случае чрезвычайной ситуации или если нужна помощь.

Уделяя приоритетное внимание общению и безопасности, вы можете наслаждаться свободой и независимостью автономной жизни, оставаясь при этом в безопасности и на связи.

## 10. Образ мышления и желание жить на воле

Возможно, самое главное, что нужно, чтобы жить вне города, — это мышление и воля. Легко говорить об этом и ещё о том, что вам нравится автономный образ жизни, свободный от ограничений и рутины современной жизни. Идея такого рода свободы может быть заманчивой. Это требует тяжёлой и долгой работы.

Устойчивая жизнь на земле требует твёрдой приверженности, пристального внимания и мотивации. Самодостаточный образ жизни лежит в основе независимости. С этой независимостью приходит ответственность не только за свой образ жизни, но и за свою семью и тех, кто зависит от вас.

Но если вы готовы, желаете и способны, награда велика.

**Ассоциация экодеревиен, экопоселений и сельских предпринимателей России «Эктория»**



# Мысли о переезде в деревню

## 10 причин переехать в деревню

1. Свой собственный дом и земля.
2. Свежий воздух.
3. Чистая вода.
4. Натуральные продукты.
5. Близость к природе (постоянный контакт со всеми природными элементами).
6. Минимальное информационное загрязнение.
7. Небольшое количество людей вокруг.
8. Минимальные затраты на жизнь.
9. Темп жизни, приближенный к естественному.
10. Свобода (воля).

## 10 причин не уезжать из города

1. Работа не отпускает (а чтобы работать удалённо, через интернет, надо знать язык, а я его не знаю. Программировать не умею, бухгалтерию вести тоже. Я здесь менеджер по продажам (рекламе, логистике, просто менеджер. Что я в селе делать буду? Хвосты коровам крутить?).
2. Дети ходят на кружки (в спортивную школу). (Где вы видели в селе специализированную школу с тремя языками? А после школы — карате. Где это всё там искать?)
3. В селе живёт быдло, мне с ним общего языка не найти. (Видеть не могу эти рожи в маршрутках и на рынках, меня тошнит от их говора. А в селе придётся на них каждый день смотреть! Может, ещё и общаться с ними прикажете?)
4. Есть дача, зачем ещё дом в деревне? (Есть нормальный домик на шести сотках, ещё дед строил. Выезжаем туда пару раз за год на шашлыки, дом особых вложений не требует, с огородом не напрягаемся. Чего ещё надо для счастья?)
5. Кредит ещё не выплачен за квартиру и/или машину. (20 лет на банк предстоит пахать. Где я в селе такие деньги заработаю?)
6. Все стремятся в город, а я что, хуже всех? (Что скажут друзья, подруги, кумовья, коллеги по работе, родители?)
7. А вдруг я заболею, кто меня в глуши спасёт? (Семь дней на санях или телеге, три локтя по кар-

те до ближайшей больницы, а там — даже страшно представить, что ждёт. Лекарств нет, врачей нет).

8. В селе надо пахать, а я очень не люблю физический труд. (Вот на тренажёры и в бассейн ходить — другое дело. Я уже и абонемент годовой прикупил, со скидкой. Осталось только до фитнес-центра доехать. На машине, конечно.)

9. В городе — цивилизация (есть рестораны, библиотеки, музеи).

10. Я ещё слишком молод, чтобы живо похоронить себя в деревне (как вариант, уже слишком стар для перемёна). (Как говорила баба Яга: «Не для тебя, Кощей, эта роза расцвела!» Или как говорил граф Сидалковский: «В вашем селе для моих штиблет ещё не проложили асфальта»).

## 10 шагов для переезда

1. Получить образование.
2. Решить семейные вопросы (в семье должны быть единомышленники либо вам придётся переезжать в одиночку).
3. Найти работу, не привязанную к месту жительства.
4. Изучить всю доступную информацию в интернете о переезде на село.
5. Поездить по стране (ближайшим областям), если позволяют финансы и свободное время.
6. Пожить летом три месяца на даче (в домике в деревне).
7. Определиться с выбором области (района). В идеале пожить в районном центре 3–6 месяцев. За это время поехать по району, присматривая дом.
8. Накопить некоторую сумму, необходимую для переезда (посчитайте расходы и умножьте на два).
9. Купить землю, построить дом или приобрести готовый дом, переехать.
10. Отчитаться перед товарищами о проделанной работе.

## 10 мыслей, которые следует держать в голове в процессе переезда

1. Не мы первые — не мы последние.
2. Не боги горшки обжигают.
3. Я переезжаю не на Марс. В деревне живёт треть жителей страны, они такие же, как я.

4. Аристократы в прошлом постоянно жили в деревне, конечно, в своих усадьбах и замках. Но что мне мешает построить крепость, если она будет нужна?

5. Качество жизни улучшается при переезде в деревню и ухудшается при переезде в город.

6. Не паниковать. Не бояться. Не отчаиваться. Не плакать и не жалеть себя. Негативные эмоции контрпродуктивны и ничего хорошего не принесут, проблем не решат.

7. На самом деле никому нет дела до вас. Поэтому, с одной стороны, надейтесь только на себя, с другой, на самом деле всем плевать, где вы живёте и чем занимаетесь. Вы свободны. Делайте, что нравится — и будь что будет!

8. Путь в деревню — это не билет в одном направлении. Это даже не эмиграция, вы не меняете гражданство и даже можете оставить себе московскую (любую) прописку, если она вам дорога. Не понравится — всегда можно вернуться.

9. Не сжигать за собой все мосты.

10. Бороться и искать, найти и не сдаваться!

## 10 заблуждений городских идеалистов (развенчанные в скобках)

1. Истина, культура, посконная правда — в народе. (Ещё Ф. М. Достоевский предупреждал, что не стоит надевать лавровые венки на вшивые головы мужиков).

2. Переезд в село решит все мои проблемы. (Ха! И появятся новые. От себя не убежишь: все проблемы, не решённые в городе, привезёте с собой в деревню. И в деревне их придётся решать в темпе вальса, поскольку появятся новые).

3. В селе время остановилось, и все живут как в XIX веке. (Поправка: как в 60-х годах XX века. В США. И это тоже быстро меняется.)

4. Что нам стоит дом построить? (Очень осторожно с этим. Лучше купите дом с максимумом коммуникаций, поживите в нём, подлатайте, а затем уже поймёте, строить ли, когда, зачем и какой именно. Строительство дома — большая ловушка).

5. Надо сделать всё сразу или как можно скорее. (Кому надо, тот пусть и делает. Не спешите и успеете гораздо больше и лучше. Потом переделывать не придётся.)

6. Надо делать всё по правилам. (То, что говорил Заратустра, Кошастый, Мегре, Фокин, Курдюмов — правильно только для них. У каждого будет собственный опыт, который подходит только для него, для конкретных почв, воды, погодных условий, человеческих ресурсов, местной экономики).

7. В городе я соседей своих по лестничной клетке не знаю (либо напротив, знаю очень хорошо: алкаши, наркотики, скандалы). (В деревне вы будете знать всех соседей поимённо, их прошлое, настоящее и ближайшее будущее. Всё, что вы не хотели узнать, но боялись спросить. А они будут всё знать о вас).

8. В селе наконец я смогу заняться тем, что не мог позволить себе (на что не хватало времени) в городе (написать книгу, начать вести здоровый образ жизни, избавиться от дурных привычек). (Готовьтесь к тому, что первые два года, как минимум, вы будете заниматься почти исключительно домом и землёй. По прошествии двух лет увидите, что не стали атлетическим блондином, миллионером и кумиром миллионов, но, возможно, будете более счастливым, чем были до этого, и незаметно растеряете по пути многие дурные привычки, даже те, о которых вы не подозревали.)

9. В селе только экологические продукты. (Э-э-э... Вообще-то нет. Ну, разве что вы их сами вырастите).

10. Надо посадить как можно больше всего! (Это первый этап. Второй: «Это ж всё надо полоть и поливать, оказывается!» И откуда взялись эти жуки?» Третий: «Господи, сколько всего выросло! Как это всё собрать?» Четвёртый — к скупщикам выращенного: «Сколько-сколько вы предлагаете за кило? Ах, это цена за мешок? До свидания!» Пятый: «Да гори оно всё синим пламенем! В следующем году даже картошку сажать не буду. Ну, разве что чуть-чуть. Сотки 3–4, не больше. И лука бы не мешало, и фасольки, и...»).

Про всё, что мы рассказали, готовилось и подавалось на стол в поселении Пакшеньга в 1940–50-х годах и ранее.

Блюда нашей деревенской Северной кухни в большинстве готовятся в русской печи! В то время у нас в деревне русская печь была единственным приспособлением, где можно было приготовить пищу.

В печи пища получается не то, что сейчас в духовках или на плите, супы вкусные, наваристые, а запах, когда пироги и шаньги пекут, ещё на улице, подходя к дому, уловить можно. А на вкус какие... и сравнить-то не с чем!

В печи варили, парили, жарили, запекали. Для приготовления пользовались специальной посудой — чугунами, глиняными жарниками и кринками.

Как дополнение к печке, рядом стояли два-три ухвата для разных размеров чугунов, деревянная лопата, с её помощью ставились в печь пироги и шаньги, кочерга для перемешивания и сгребания углей, ещё было помело для более тщательной очистки пода печки от золы и углей.

Северная кухня — это вкусная выпечка. В русской печке выпекали хлеб. Хлеб пекли ржаной, выпекая караваи.

Из пшеницы пекли шаньги, пироги.

Выпекали хлеб и из ячневой муки, такой хлеб назывался житник (ячмень — жито). Каждый был по-своему очень вкусный!

Для разнообразия выпечки пекли «налистники». Выпекая житник, тесто клали на лист капусты, «садили» прямо на листе в печь, и когда уже готовый вынимали из печи, то лист отваливался. А житник получался с запахом капусты.

Первое блюдо, что чаще подавалось на стол, было не суп, не рассольник или борщ, а щи, по-нашему, по-деревенскому, «щти».

Кто держал скот, было мясо. Клали в чугунок кусок мяса и заливали водой, ставили в печь. Если мяса не было, то готовились постные «щти», горсть крупы бросали в чугунок, солили и заливали водой. Крупу использовали разную: ячневую, овсяную, также использовали горох. Раньше в деревне крупу у нас называли заспа.

Щти, даже если они были постные, получались всегда вкусными, как и всё приготовленное в печи.

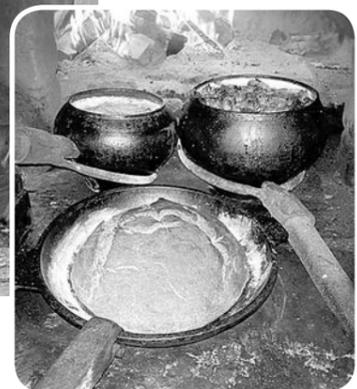
Суп варили грибной или тоже постный. Основная еда была картошка. Картошку ели с капустой квашеной или обварённой. Также с солёными грибами (рыжики, волнушки, белянки). Тушили картошку как с мясом, так и с грибами. Выпекали картофельные шаньги. Жарили картошку на сале.

Для этого делали топленое сало. Сало нарезалось небольшими кусками и в чугуне ставилось в печь. Простояв в жаркой топленой печи часов 5–6, чугун доставали, и сало сливали. Всё что оставалось в чугуне, называлось «сморчки». Если видели, что осталось нерастопленное сало, чугун вновь ставили в печь. Слитое сало застывало и его можно было использовать.

«Сморчки», что оставались, тоже были кушаньем, это были ужаренные кусочки мяса, что при разделке всегда оставались на сале. Эти кусочки мяса выбирались и макались в толокно, было очень вкусно. Для хранения «сморчки» солили, потом вновь разогревали и кушали.

В печи готовили яичницу. Разбив в кринку яйца и залив их мо-

# Северная деревенская кухня



локом, ставили в топленную печь. Простояв около часа, яичница была готова.

Выращивали рожь, ячмень, пшеницу, овес, лён. Из семян льна жали масло. По своим вкусовым качествам не уступало бы нынешнему подсолнечному. Для выжимки масла почти в каждой семье были сделаны деревянные станки, их называли жомки.

Из круп варились каши. Славится северная кухня кашами — ячневой, овсяной, пшённой.

Из ячневой муки, как и из крупы, тоже готовили кашу. Брали муку, заваривали её крутым кипятком и ели с маслом и толокном. В детстве мы любили делать из неё колбаски, макали ими в масло, а потом в толокно и ели с удовольствием, называли их тютки.

Варили кисели — овсяный и картофельный. Раньше кисель кушали ложками, так как кисель варили густой. Сахарного песка тогда не было, и ели его с молоком.

Ели бруснику, пареную с молоком, а когда молока не было, в ягоды подливали кипячёной воды и ели с толокном. Из свежих ягод черники и земляники кушали ягодницу — это ягоды, залитые молоком. Это было объеденье.

На огороде выращивали брюкву (слаща), репу, морковь.

Чистили овощи, нарезали кусочками, клали в чугун, подливали стакан воды, но не больше, закрывали чугунок крышкой и ставили в печь. Чугунок с овощами стоял до утра. Называли это кушанье варенки или паренцы. Готовились все овощи вместе, а можно и по отдельности.

Заливали соком, что образовывался внизу под овощами и кушали с хлебом. Это было очень вкусное кушанье. Ребятишкам делали «бабушкину жвачку». Это на сковороду крошили варенки и сушили в печке. Называли их сушонки, были они сладкие.

В то время наша северная кухня обходилась без сладостей. Раньше сладости были в дефици-

те, да и денег, чтоб их купить, не было.

Из овса делали крупу и толокно. Чтобы сделать толокно, овёс замачивали, а когда размокнет, ставили в печь. После того как он пропарится, вынимали из печи, сушили и везли на мельницу молоть.

Из толокна готовили сухомес, дежень и солодат.

Ставили в печь молоко. Простояв в топленой печи примерно час, оно было готово. «Варёное» молоко ставилось на стол, ели из кринки ложками. Также его добавляли в чай.

И какая же северная кухня без горячего чая! Вечером, когда вся семья была в сборе, на стол ставился самовар. Грели его на заранее приготовленных углях. Ставили у печи и направляли трубу в дымоход или вставляли трубу в специальное отверстие в печке.

## Рецепты «Северная кухня из деревни Пакшеньга»

### ПРОСТОКВАША

Молоко ставили в тепло (в избе, куда-нибудь наверх, ближе к потолку), стояло около двух суток, прокисло, сверху образовывался слой сметаны, внизу — простокваша.

### ТВОРОГ

Простоквашу ставили на 7–8 часов в печь, не в очень жаркую, с краю, чтобы не пригорело. Достав из печи, скидывали на дуршлаг, чтобы стекла сыворотка. Творог перекаладывали и выносили в прохладное место.

### МАСЛО (СКОРОМНОЕ)

Снятую с простокваши сметану взбивали в кринке, получая масло. Взбивали вручную, перемешивая «мутовкой» (мутовка — специальная палочка). Это был длительный процесс. После того как образовывался комок масла, жидкость (пахту) сливали, масло

прополаскивали водой и ставили в печь. Получалось топленое масло. В кринке на масле образовывалась очень вкусная корочка. А масло застывало, получаясь вкусным, мягким. Масло клали в каши, мазали при выпечке шаньги, и т.д.

### ОБВАРЁННАЯ КАПУСТА

Для приготовления требуются капуста, укроп, вода, соль.

Кочан разрезается крупными кусками, кладётся в кастрюлю, добавляется укроп. В печь ставился чугун с водой, к примеру, трёхлитровый. Когда вода закипала, добавляли 2–2,5 столовых ложки с верхом крупной соли.

Дав немного покипеть, чтобы соль разошлась, заливали этой водой капусту (обваривали), наливая до самого верха. Закрывали крышкой.

Приготовленное выдерживалось при комнатной температуре часов 12, подкисло. Затем выносилось в прохладное место. Употреблялось холодным. Очень вкусно, если кушать с горячей варёной картошкой.

### КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ

Брали овсяную муку, заливали водой из расчёта 1/3 муки и 2/3 воды и оставляли закисать на длительное время, примерно полтора суток или двое. Затем эту массу процеживали через дуршлаг или сито. В процеженную массу постепенно лили горячую кипячёную воду, постоянно и быстро размешивая, доводя до нужной густоты.

Кисель кушали, добавляя в него сметану.

### КИСЕЛЬ ГОРОХОВЫЙ

Горох высушивали и на мельнице мололи на муку.

Из этой муки готовили кисель. Ставили воду на огонь, как только закипит, убирали с огня и добавляли муку, постоянно размешивая, до нужной густоты. Густой кисель ели ложками, добавляли туда постное (растительное) масло.

### БРУСНИКА ПАРЕНАЯ

В то время из ягод больше всех заготавливалось брусники. Хранить лучше всего было бруснику пареную. Для этого её ставили в печь. Ставили с утра, к вечеру вынимали, и пареная брусника была готова. Пересыпали в ушат и хранили всю зиму.

### КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Для закваски капусты требовались: морковь, укроп, соль и капуста.

Кочаны перед квашением чистят, удаляют верхние листья, вырезают кочерыжку.

Кочан разрезали на крупные куски, затем сечкой измельчали в ночви (деревянная посуда в виде корыта). Туда же добавлялась мелко порезанная морковь, укроп. Всё это солили и перемешивали. Затем высыпали в деревянный ушат и трамбовали деревянной толкушей до появления сока.

Далее готовили новую порцию и пересыпали в ушат, трамбовали. И так пока ушат не наполнится.

Сверху на капусту клали кружок и гнёт. Ушат оставляли в избе. Начинилось брожение, появлялась пена и пузырьки газа. Пену убирали, а капусту периодически протыкали деревянной палкой до дна ушата, чтобы выходил газ. Через два-три дня, когда брожение завершалось, ушат с капустой выносили в холодный чулан. Зимой капуста замерзала, для еды вырубали нужное количество.

Моркови нужно примерно 3% от веса капусты (200–300 г на 10 кг), а соли 2–2,5% от веса капусты (200–250 г соли на 10 кг капусты).

### В. А. ПРИЛУЧНЫЙ

Записано со слов Галины Степановны Горбуновой и Тамары Николаевны Лодыгиной, проживающих в д. Пакшеньга Вельского района Архангельской области



# Где эта улица, где этот дом?

**В** Пскове, городе славном традициями, хотелось побывать давно. И вот однажды случай представился — продолжительные январские каникулы. Заранее приобрели билеты на автобус, заказали гостиницу. По карте разобрались, как до неё добраться, но из-за пересекающихся в разном направлении улиц оставались вопросы. Решили — разберёмся на месте.

Рейсовый автобус подкатил к автовокзалу, это оказалась его конечная остановка. Нам нужно было попасть на улицу Декабристов. Поинтересовались у первого встречного, который, не отрываясь от мобильного телефона, показал рукой на стоянку легковых автомашин:

— Вот такси, садитесь и поезжайте.

Мы попытались возразить, мол, зачем такси, здесь недалеко, хотелось бы пешком прогуляться.

— Тогда идите туда, направо, — услышали в ответ. — Но куда туда, объяснить он не смог.

Ничего не оставалось, как прислушаться хотя бы к такому совету. Чтобы лишний раз не плутать, всё-таки решили уточнить у первых же попавшихся на глаза прохожих: в правильном ли направлении мы идём. Ответ был утвердительный, однако сомнения всё же оставались. Надеялись, что нам помогут разрешить их гуляющая по вечернему городу группа молодых парней. Словесно объяснять они ничего не стали, включив оказавшийся в их руках смартфон. И тут же дали понять:

— Да это же в обратном направлении.

— Как в обратном? — не согласившись с таким утверждени-

ем, возмутились. — Мы ведь как раз оттуда идём.

Не желая продолжать разговор, бросили вслед, оставив нас в неведении:

— Поступайте, как хотите.

Возвращаться не решились. Следующая семейная пара, оказавшись на пути следования, подтвердила, что мы идём правильно. При этом посчитала нужным объяснить, в каком проулке лучше всего свернуть, чтобы попасть на нужную нам улицу.

Возможно, этот случай не вызвал бы столько вопросов, если бы все, с кем мы повстречались, были бы такими же, как мы, приезжими. Но их жизнь была связана с Псковом. Это они признавали сами. Да и сам город не был таким большим по размерам. Познать его даже ради собственного любопытства, наверное, не составляло бы особого труда.

— Зачем себе голову морочить? — совсем не задумываясь сказанным, ответил один из встречных, когда на следующий день, отправляясь в центральную часть Пскова, попытались уточнить, как удобнее всего было бы добраться до него.

В ответ услышали:

— Сейчас у каждого смартфон, он и подскажет вам путь.

Сделав при этом паузу, добавил:

— Ведь в двадцать первом веке мы живём.

Объяснение было бы понятно. Но, полагаясь на высокие технологии, с которыми связаны многие наши действия, мы не можем всё же предать забвению то, что на нашем уровне должно сохраниться в нашей генетической памяти. Знать проспекты и ули-



цы города, их расположение — это одно. А если заглянуть в историю? Такой вопрос мы не посчитали приличным задать псковчанам. Но если бы даже попытались, то вряд ли, скорее всего, получили бы положительный ответ. Неужели прошлое, да и сегодняшнее настоящее здесь живущим стало настолько неинтересным, что нет желания призадуматься даже над тем, что у всего этого есть своё начало?!

На этом не стал бы делать окончательное заключение, если бы подобный случай оказался единственным. Такое пришлось испытать, и не один раз, это наводит на кое-какие размышления.

Однажды, побывав в Вологде, уже в другом нашем российском городе, с такой же богатой историей, запланировал съездить к своему давнему знакомому. Улицы знал, но, поплутав, неожиданно потерял ориентир. Не стал терять времени, а первую встречную — им оказалась старшеклассница одной из вологодских школ — попросил помочь в поиске нужного

мне дома. Девушка тут же за телефон схватилась, стала маме названивать. Оказалось, что живёт она совсем недалеко именно от этого дома, который искал. А вот об этой улице, находящейся по соседству, не знала. Точнее будет сказать: даже не задумывалась о том, что она находится рядом с её домом, в её родном городе.

За последние десятилетия многое изменилось. Появились новые технологии, они помогают нам решать довольно сложные задачи. Но всегда ли стоит полагаться только на них? Довериться только им — это значит не отрешиться ли совсем от мира, в котором мы живём, от нашей повседневной жизни, особо не вникая в такие вопросы, которые связаны с тем, где мы все проживаем!?

**Михаил БУТОРИН,**

кандидат исторических наук,  
член Союза журналистов  
Санкт-Петербурга и Ленинградской области,  
доцент СПбГУПД  
Санкт-Петербург — Псков

## Мой дом, мой сад, моя семья

В богатейшей стране мира, где имеются гигантские земельные ресурсы, загонять людей в бетонные гетто — позор, который не только уродует наши города, но и создаёт серьёзные опасности. Через 20–40 лет реновация этой машины будет одной из ключевых проблем страны.

Массовое строительство индивидуальных домов с земельными участками — вот реальный нацпроект, который сможет не только изменить лицо наших городов-гетто, но и позволит решить демографическую проблему.

Что мешает превратить Россию в одно- и двухэтажную страну? Что мешает поддерживать тех, кто хочет жить в России, рожать детей в России, работать на свою семью?

«Мой дом, мой сад, моя семья» — вот что может, на мой взгляд, и должно стать российской реальностью.

Моё детство прошло в доме деда, где был большой фруктовый сад, где был простор и связь с природой, где я мог спрятаться от родителей среди яблонь и груш.

Человейники — уродство, которое нас окружает. В то время как мы живём в прекрасной стране, которая досталась нам от Бога и предков.

**Автор неизвестен**



# Коза-егоза

— Колька, приходи ко мне на похороны.

— Внуча, да что же такое ты говоришь?

— Деда, у меня майский жук замёрз. Вот теперь хоронить надо.

— Где это он у тебя замёрз? На улице уже вторую неделю погода под сорок. Жара стоит. И ни одного дождя за месяц.

— Где, где... Под фаршем в морозилке.

— Бабуля видела?

— Нет, не успела. Деда, давай на перегонки побежим.

— Не могу, старый стал.

— Так пошли скорее домой. Бабушка тебе своих таблеток даст. Будешь как новый.

— Не беги, анчутка. Запалишь деда. Вот ты мне скажи: когда ты свою бабулю будешь слушаться?

— Ой, деда. Если всё время слушаться, скучно будет. А если не слушаться, столько кругом интересного.

— А где вы вчера со своим дружком были? Бабуля весь порядок на три раза обежала.

— Так мы на озеро ходили. Колькины удочки выгуливали. Ему их папа на день варенья подарил.

— Так вы что, одни на озеро пошли?! Мы же вам запретили без взрослых туда ходить.

— Мы Ваську с собой брали, он взрослый.

— Какого Ваську?

— Колькиного кота. Ему 12 лет человеческих. Кошачьих так вообще все шестьдесят. Так Колькина мама говорила.

— Ну, погоди, коза-егоза. Вот сейчас домой вернёмся, всё бабуся расскажу.

— Не хорошо, дедушка. Такой большой, а ябеда.

— Ну вот что мне с тобой, анчуткой, делать?

— Понять и простить. Можно, конечно, ещё мороженку купить. Можно и не покупать, я до приезда папы потерплю.

Дедуля хмыкнул в усы, заводя меня в дом. И тут же сразу с улицы раздался Колькин крик:

— Ветка, выходи. Я тебе гроб принёс.

Я и побежала во двор. А что бабушка могла сказать, она за сердце держалась. Деда ей пустырник накапал. И себе лекарство из буфета грамм сто налил. Я всё видела. Только одним глазком на корбочку глянула, как бабушка меня полотенцем в дом загнала обедать. Мой дружок сказал, что вечером придёт, как огород польют со своим дедом.

Бабуля накрывает на стол. Сидим с дедом, суп ждём, пока нам его нальют в миски. Скучно. Достала из кармашка жука.

— Ба, смотри, что у меня есть... Вот... Дохлая жука...

— Иди выкинь сейчас же и руки вымой.

— Нет, бабулечка. Мы с Колей вечером его хоронить будем.

— Убери страсть такую от стола.

— Ба, я его в карман опять спрячу. А то в прошлый раз у меня наша Муська кузнечика без спросу съела... Бабушка, дай мне шорты.

— Так нету их у нас. Родители не привезли.

— Тогда дедовы чёрные трусы.

— Зачем они тебе?

— В платье неудобно по заборам лазить, а так я юбку в трусы заправлю... Жалко я летать не умею. А то бы, как фея, порхала и дедовы бы трусы были целые.

— И куда это ты в трусах да по забором собралась?

— Так сегодня всей улицей ползем в огород к деду Павлу за яблоками.

— Анчутка, только попробуй. У нас самих ветки от яблок ломаются. Неделю стоя есть будешь. Поняла?

— А у деда Паши они вкуснее. Баба, деда, вы не переживайте. Скоро мы и вас грабить придём. Мы ко всем ходим по очереди. Сейчас Пашкина очередь своего деда пограбить. Мы же Робин Гуды. Пограбим маленько, а потом всех угощаем.

— Осиротеешь, дед, ты скоро.

Эта коза-егоза меня до инфаркта доведёт. Да чувствую, не факт, что и ты это лето переживёшь. Скорей бы зять приехал. Только его она и боится.

— Упускаем, мать, ребёнка. Драть её надо по субботам.

— За что? Я ничего плохого не делала. А папа меня не наругает, а то я маме расскажу, что он в раковину писил. Я видела, видела.

— Ты, дед, глянь, какая у нас она шантожовка. Поела? Брысь со стола. Иди часочек полежи, чтоб жирок завязался.

Спать не хотела. Вылезла в окно. С подоконника на будку Хвостика перебралась, потом прыгнула и побежала в сараюшку за дедовой лопатой. Могила копать надо да цветов в палисаднике нарвать, пока бабушка не видит. Ой, сколько работы.

Утром я, грустная, сидела на крыльчке. Всё думала и думала. Вот как бабе сказать, что меня дед Павел вчера поймал. Мы же после похорон жука пошли в Робин Гудов играть. Я-то от деда ускользнула, а вот платье моё у него в руках осталось. Да я ещё разозлилась на него, выстрелила в него из Колькиного лука. Дед стрелу поймал и сказал, что я теперь на нём жениться должна. А у нас денег на свадьбу нет. Родители мои в рабстве — так баба говорит. Ипотечку платят. А дед Павел старый-старый. Это я теперь Пашке бабушкой буду. Носки вязать придётся. Нет, не пойду к бабуле. Пойду к своему дедушке, он меня спасёт...

**Светлана ДРАГАН**

<https://vk.com/vsela>



# Сколько человеку нужно леса

кой, потом через такое же время ещё раз и так сколь угодно долго. А если при этом не жадничать и выбирать в первую очередь больные, усыхающие, загущенные деревья и не трогать самые красивые и здоровые, то лес будет со временем становиться всё лучше и лучше.

Нетрудно рассчитать и эко-

логию леса подтягивается к трактору и по трелёвочной дорожке вывозится из леса. Ширина дорожек 3–4 метра, расстояние между ними приблизительно 100 м. Норма выработки при таком способе работы в лесу может получиться до восьми кубометров круглого леса на человека в день. А дальше считайте сами.

У читателя может возникнуть недоумение: зачем нужны все эти технические тонкости? Ответ простой: для того, чтобы не быть голословным. Ведь только получив свой личный практический опыт работы в лесу, я окончательно убедился в том, что устойчивое лесопользование — это реальность. Что можно получать древесину, необходимую для людей и для промышленности, не губя и не истощая лес. Что огромные сплошные рубки не являются необходимостью и что вырубить лес под корень — это не единственный способ «вылечить» его от короеда-типографа. Более того, сегодня я совершенно убеждён в том, что сплошные рубки леса являются варварством, хотя и варварством общепринятым. История их повсеместного внедрения, ровно как и происхождение всего современного лесопользования — отдельная огромная тема, далеко выходящая за рамки небольшой журнальной статьи. Но результат всем нам хорошо известен: количество и качество лесов как в нашей стране, так и на всём земном шаре продолжает снижаться, и особенно это касается центральных регионов России. Может ли это нас не волновать? Не думаю. Ведь лес — это чистый воздух, это родники и реки, это климат и плодородие полей. Лес — это наше здоровье и будущее наших детей и внуков.

Бывали ли вы когда-нибудь на огромной, только что оставленной лесорубами сплошной вырубке? Трудно найти человека, у которого бы это зрелище не вызвало очень глубокого и тягостного ощущения. Кто хоть раз испытал его, вряд ли впоследствии сможет легко оторвать огромный лоскут бумажного полотенца и, вытерев руки, бросить его в урну. Тем более зная, что больше половины добытой в мире древесины расходуется именно на одноразовые изделия — туалетную бумагу и бумажные полотенца, всевозможную тару и упаковку, на газеты, журналы и рекламные буклеты. Как это ни удивительно, но тотальная вырубка лесов на сегодняшний день не является насущной необходимостью, поскольку львиная доля продукции огромной лесопере-

рабатывающей промышленности почти сразу же отправляется на мусорные свалки.

Грустно? Да уж не весело. Но знать об этом нужно и разбираться в сути вопроса тем более. Ведь в последние годы вопрос леса напрямую коснулся миллионов наших сограждан. Запасы деловой, качественной древесины в самых густонаселённых регионах России уже практически выработаны, и поэтому сплошные рубки вплотную подошли к деревенским домам и садовым участкам, а также к озёрам, рекам и заповедникам. Рубить-то больше негде! Можно ли с этим что-то поделать? Без сомнения. Наш собственный положительный опыт противодействия сплошным санитарным рубкам изложен в ряде статей, которые можно найти на сайте экопоселения «Ковчег» (eco-kovcheg.ru).

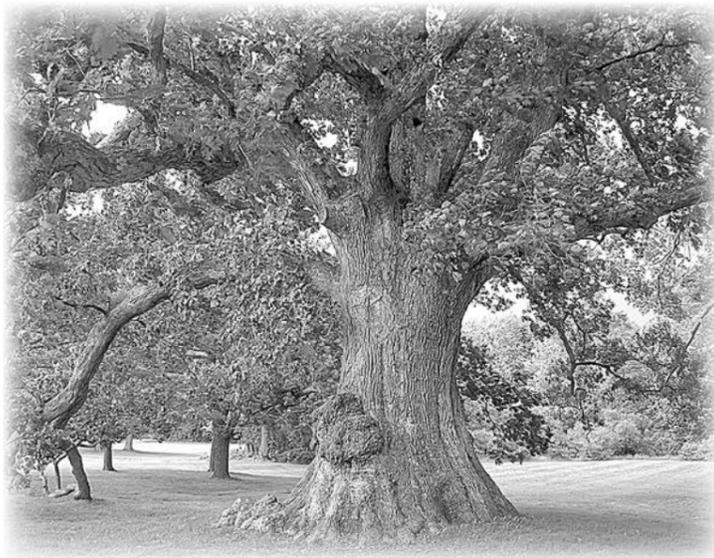
А закончить эту статью хочется позитивом. Работая в лесу, изучая тему леса и размышляя о ней, я прихожу к выводу, что пилить живые деревья вообще нет необходимости. Человечеству при разумных потребностях хватило бы тех деревьев, которые дарит ему сам лес. Я имею в виду ветровалы и сухостойные деревья. А их в нетронутом старовозрастном лесу очень много! Поэтому, просто ухаживая за лесом, люди совершенно свободно могли бы обеспечить все свои потребности. Мы в экопоселении уже занимаемся этим, получая в результате санитарной очистки прилегающего к нам леса и дрова, и доски, и брус для строительства. И на душе от такой работы становится тепло и радостно. Хотя и в этом необходимо соблюдать принцип умеренности и разумности, оставляя часть погибших деревьев на месте. Ведь и они являются необходимой частью сложного и сбалансированного лесного биоценоза.

И ещё. Я думаю, что в ближайшие десятилетия человечество встанет перед необходимостью массовых посадок леса, миллионами гектаров лесополос и сплошных лесных массивов. Потому что только так можно вернуть плодородие огромным площадям засушливых земель, вновь наполнить родники и реки, восстановить экологическое равновесие и вернуть на Землю зверей и птиц, ныне массово её покидающих.

Я верю в то, что человечество сделает это, поскольку по-прежнему верю в разумность человека разумного.

**Фёдор ЛАЗУТИН**

Калужская область,  
экопоселение (деревня) Ковчег  
Май 2011 года



женную простой народной поговоркой: «Не будет леса — не будет воды, не будет воды — не будет жита, не будет жита — не будет жизни».

Сегодня об экологических функциях леса мы знаем гораздо больше. О том, что с исчезновением леса на большую глубину уходят грунтовые воды, мелеют и пересыхают реки, уменьшается количество дождей и деградируют почвы. Мы знаем, что именно лес отвечает за биологическое разнообразие природы, за плодородие почв, за микро- и макроклимат. Из этих знаний ещё в XIX веке сложилась стройная теория устойчивого лесопользования, которая чётко определяет нормы и способы изъятия древесины, при которых лес не будет утрачивать своих замечательных свойств и функций. Основы этой теории крайне просты и могут быть изложены в одном единственном абзаце.

В основе устойчивого лесопользования лежит принцип выборочной рубки, при которой аккуратно спиливаются и вывозятся отдельные деревья, в сумме составляющие 10–15% от общего количества (по научному древостоя). Для леса это будет практически незаметно, тем более что образовавшиеся прогалины быстро заполняются подрастающим молодняком. Деревья постоянно растут, и лет через 10–15 лес снова можно будет пройти выборочной руб-

ки. Естественный прирост древесины в наших широтах составляет не менее четырёх кубометров на гектаре в год, а значит со ста гектаров (квадратного километра) леса каждые 15 лет можно брать шесть тысяч кубометров древесины. При нынешней рыночной стоимости «кругляка» приблизительно две тысячи рублей за куб это составит 12 миллионов рублей. Сумма немаленькая! Именно поэтому лес считается национальным богатством, притом неистощимым. Но при условии грамотного пользования! Ведь если брать больше, то между рубками лес не будет успевать восстанавливаться и деградирует, а со временем исчезнет совсем. Как это сейчас повсеместно и происходит. На деле практика устойчивого лесопользования имеет, разумеется, массу тонкостей (к примеру, при некоторых условиях допустимо брать до 30–40% древостоя, проводя выборочные рубки гораздо реже. Но это сфера деятельности специалистов, а наша задача увидеть общую картину).

Как производится выборочная рубка? Достаточно просто. Работает бригада из трёх-четырёх человек, имеющая в своём распоряжении бензопилы и трактор (мы используем МТЗ-82), оснащённый специальным приспособлением — трелёвочной лебёдкой. С помощью этой лебёдки бревно из гу-

Слово «лес» вызывает у людей самые разнообразные ассоциации. Кому-то вспоминается полянка с весёлыми лисичками, кому-то дремучая тайга, кому-то стройный сосновый бор-беломошник. А у меня перед глазами встаёт небольшое лесное озеро в Псковской области, окружённое огромными, чудом сохранившимися многовековыми дубами. И вспоминается то необъяснимое чувство восторга и благоговения, которое охватило меня среди этих дубов. Впоследствии, когда я рассказывал об этом разным людям, многие из них подтвердили, что именно могучие, старовозрастные деревья обладают какой-то таинственной силой, способной глубоко и благотворно воздействовать на человека.

Возможно, именно поэтому для людей, испокон веков населявших безкрайние просторы нашей страны, кромка леса была той чертой, за которой начинался совершенно особый, волшебный и таинственный мир деревьев, зверей и лесных духов. С благоговением пересекая эту черту, они брали у леса грибы и ягоды, дрова и стройматериалы, бересту и дёготь. И ещё много того, без чего жизнь в наших широтах представляется просто невыносимой. Поэтому лес был ещё и кормильцем, за что его почитали и боготворили. И старались брать ровно столько, сколько действительно необходимо, бережно сохраняя для потомков этот источник энергии и материального благосостояния.

Однако так было не везде и не всегда. Дело в том, что несколько тысячелетий назад леса покрывали в несколько раз больше по площади территории, чем сейчас. Люди строили не только необходимые для жизни небольшие хижины, но и целые флотилии кораблей, дворцы и крепости, осадные башни и боевые колесницы. И леса постепенно исчезали, вследствие чего обильные и многолюдные края превращались в скудные степи, а степи — в полупустыни, местами совсем уж безжизненные. Так люди на своём горьком опыте познавали экологическую функцию леса, лаконично выра-

## Почему я люблю ходить в лес

Каждый из нас проводит свободное время по-разному. Кто-то лежит перед телевизором, кто-то любит пройтись по магазинам, а я — погулять на природе. Особенно в лесу.

Мне всегда казалось, что это место наполнено таинственной силой и загадкой. И каждый небольшой поход — попытка разгадать её. Всегда безуспешная. Пытаться понять сущность леса — увлекательное занятие. И путь, на котором нас ждёт много интерес-

ных открытий. Причём не только во внешнем мире, но и во внутреннем.

Стоит зайти в лес — и я попадаю в другой мир. Здесь свои обитатели и их законы. А запахи! Что стоит один аромат хвои. К счастью, я живу совсем недалеко от лесочка. 10 минут мне достаточно, чтобы вырваться из повседневной жизни и прийти сюда. Каждая прогулка — это сказка, которая разбавляет будни и другие, более «земные» дела.

Ещё лес — это отличное место для медитаций. Не обязательно садиться в позу лотоса. Можно просто наблюдать за шелестом листьев, слушать шёпот камыша, растущего у лесного озера, или вдыхать запах трав перед грозой. А ещё можно подумать о своей жизни: подвести итоги, сделать выводы и построить новые планы. Лес обязательно вдохновит вас на новые свершения и даст сил!

**Екатерина**

<https://dzen.ru/a/XBPSrCNbsACqEKaf>





**Б**утылка из пластика используется в среднем 15 минут, разлагается 200 лет, а в мире продаётся 1 млн пластиковых бутылок в минуту. Всего 9% использованного пластика перерабатывается, 12% сжигается, остальное попадает на свалки и в океан, а также в питьевую воду, еду и организмы животных и человека. А ведь это всего лишь один из многочисленных видов загрязнения Земли.

### Обувь из переработанных пластиковых бутылок

Бренд «Rothy's» делает обувь из переработанных пластиковых бутылок. Особенно популярны разноцветные моющиеся балетки. Компания переработала уже 25 млн пластиковых бутылок.



### Детская мебель из сломанных пластиковых игрушек

Голландский проект «EcoBirdy» делает мебель из сломанных детских игрушек. Помимо производ-



# 10 экологических проектов, которые делают планету чище



ства компания запустила образовательный проект о вреде пластика и установила в детских садах специальные контейнеры, куда дети могут выбросить сломанную игрушку. Всего компанией уже переработано 25 тонн игрушек.

### Автомат, который выдаёт корм для животных, если опустить в него пластиковую бутылку

Турецкая компания «Pugedon» выпускает автоматы для сбора пластиковых и стеклянных бутылок. Такой автомат работает на солнечной энергии и вместо мусора выдаст собачий или кошачий корм.

### Распыляющий душ, который экономит 70% воды

Американская компания «Nebia» придумала душевую систему, которая экономит до 70% воды. Систему разработали инженеры из «NASA», «Tesla» и «Apple», и вместо привычных водяных струй в ней используется принцип распыления мельчайших капель. У изобретения знаменитые инвесторы, например, глава «Apple» Тим Кук.

### Велосипеды из переработанных бутылок ПЭТ

Бразильская компания «Muzzicycles» выпускает велосипеды, рамы которых сделаны из переработанных пластиковых бутылок. На каждую раму уходит 200 штук. Велосипеды легче обычных и дешевле в производстве. Гарантия на изделие — 100 лет.



### Дома из конопли



Хембетон (Hempcrete) — это экологичный строительный материал из смеси конопляной крошки и извести. Он лёгкий, отлично держит тепло и регулирует влажность, с ним просто работать, и он подходит для большинства климатических условий. Стены такого

дома способны поглощать из атмосферы углекислый газ, известь постепенно кальцинируется, делая дом всё прочнее со временем.

### Вывоз и повторное использование ненужных вещей

Российский сервис «Свалка» занимается вывозом ненужных вещей: старой мебели и техники, одежды, книг, посуды и игрушек. Нужно просто сгрести всё ненужное в одну большую кучу в квартире или гараже и позвонить в сервис — сотрудники приедут и заберут всё сразу. Вещи восстанавливают и продают на барахолке, а часть прибыли идёт на благотворительность.

### «Древесина» из газет

Голландского дизайнера Мики Мейера возмущали непроданные тиражи газет, ведь для того, чтобы их напечатать, вырубали леса! И тогда он придумал «газетную древесину» (Newspaper Wood) — материал из прессованных старых газет и органического клея, по виду и прочности напоминающий дерево: его можно пилить, шлифовать и сверлить. Сейчас из него делают мебель и предметы для украшения интерьера.

### Пластиковые дороги

«PlasticRoad» — голландская компания, которая производит строительные модули из переработанного пластика. Строить дороги из них проще и дешевле, чем из асфальта, модули мало весят и легко крепятся друг к другу. К тому же они полые, поэтому внутри можно прокладывать трубы и кабели. Такие дороги служат несколько десятков лет, а затем их

можно разобрать и вновь переработать. Первую велосипедную дорожку из пластиковых модулей уже построили в голландском городе Зволле.



### Ловушка для пластика в океане

Пластик, плавающий в океане, весит как 1000 Эйфелевых башен. Чтобы собрать его, нужно 79 тыс. лет. Но 24-летний голландец Боян Слат изобрёл ловушку для мусора — систему U-образной формы с поплавками, которая сможет захватывать плавающий на поверхности океана пластик. С помощью 60 таких ловушек Боян надеется собрать весь мусор за 20 лет. В проекте участвуют известные инвесторы, например сооснователь платёжной системы PayPal Питер Тиль. В сентябре 2018 года на воду была спущена первая ловушка. Планируется, что каждые несколько месяцев корабль-мусоровоз будет забирать собранный пластик и отправлять его на переработку.

## Бумага из борщевика

После того как некоторые страны ввели против России санкции, среди пострадавших отечественных отраслей оказалась и бумажная промышленность. Хотя древесины в России с избытком, но важнейшие химикаты для производства бумаги, в том числе отбеливатели, поступали из-за границы.

Пока производители пытаются решить проблемы с нехваткой необходимых веществ, учёные обратили внимание на борщевик. Как выяснилось, этот сорняк может использоваться для производства целлюлозы и других важных продуктов.

### Борщевик нам в помощь

Российские учёные предложили свой выход из неприятной ситуации, вспомнив о свойствах борщевика Сосновского. Это растение во времена СССР пытались

культивировать для производства дешёвых кормов, но борщевик оказался опасен (он содержит вещества, провоцирующие солнечный ожог). Более того, сорняк вышел из-под контроля и захватил огромные территории.

После распада СССР борщевик стал настоящим бедствием. В настоящее время в России борщевиком Сосновского заросло до 30% всех сельскохозяйственных угодий. С сорняком ведётся упорная борьба, на которую ежегодно уходят миллионы рублей, но заметного эффекта нет. Особенно сложная обстановка по борщевику отмечается в Подмосковье, Татарстане, Ленинградской, Нижегородской и Ярославской областях.

И тут выясняется, что специалисты из ИПХФ РАН в Черноголовке научились получать из сухих стеблей борщевика белёную целлюлозу.

Как показало исследование, из опасного сорняка можно получить до 35% ценной целлюлозы, при этом урожайность борщевика

может составлять до 70 тонн с гектара. При этом процесс выработки целлюлозы из борщевика оказался более простым и дешёвым, чем из древесины. Даже специально выращивать борщевик нет необходимости — его и так много.

По словам кандидата химических наук Сергея Баскакова, способ получения целлюлозы из травянистых растений вроде борщевика отличается от традиционного получения целлюлозы из древесины. Используемая в случае с борщевиком варка сырья в азотной кислоте облегчает и удешевляет производство, при этом результат получается вполне пригодным.

Пока идея производства целлюлозы из борщевика на практике не проверена. Как говорят эксперты, такая целлюлоза годится в первую очередь для изготовления внутренних слоёв картона, то есть о производстве белой офисной бумаги речи нет. К тому же борщевик очень сильно истощает почву, да и для людей представляет не-

малую опасность, заметила Ольга Лебединская из РЭУ им. Плеханова. До сих пор неясно, как именно следует собирать, складировать и транспортировать борщевик для переработки.

При этом из борщевика, оказывается, можно получать не одну только целлюлозу. В растении много эфирных масел, востребованных в фармацевтике и парфюмерной промышленности. Также

борщевик может использоваться как источник древесного угля. А ещё с гектара борщевика можно получать до 25 тысяч литров биоэтанола — экологически чистого и дешёвого моторного топлива.

В общем, шанс стать одним из орудий импортозамещения есть даже у борщевика.

Дзен «Новые известия»



# Клюква и голубика в Родовом поместье



Каждым годом всё большей популярностью среди создателей Родовых поместий, садоводов и дачников пользуются голубика и клюква.

Кроме великолепного вкуса, ягоды голубики несут огромную пользу для организма: укрепляют иммунитет, повышают гемоглобин, улучшают работу головного мозга, благотворно влияют на обмен веществ, снижают уровень холестерина, укрепляют волосы и клетки кожи, уменьшают риск развития атеросклероза и гипертонии.

Голубика хороша как в свежем виде, так и в кулинарии. Из листиков этого растения получается вкусный и полезный чай.

Клюква справедливо считается природным антибиотиком, замедляет процессы старения человеческого организма, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, снимает воспаление мочевыводящих путей, способствует предотвращению возникновения и выведению некоторых типов камней из почек.

Кроме того, она понижает температуру при простуде, помогает при диабете, укрепляет сердце, очищает лёгкие от слизи (просто незаменима для курильщиков). Выше перечислена только малая часть всех полезных свойств этой удивительной ягоды. Кислые плоды клюквы не особенно вкусны в свежем виде, зато просто великолепны в выпечке. Также из них получаются вкуснейшие джемы, морсы и настойки. Ягоды клюквы можно вялить в сахаре.

Невозможно не отметить выведение селекционерами более плодородных и сладких сортов голубики и клюквы. К сожалению, выращивание этих замечательных ягод связано с рядом трудностей, что и препятствует их распространению. Так давайте с вами разберёмся, какие же условия нужно создать этим капризулям.

В природе голубика и клюква произрастают на болотах. Голубика — на высохших, местами поросших редким хвойным лесом, клюква — на болотных кочках. Исходя из этого, и дома им нужно создать подобные условия.

## Голубика

Садовая голубика — это большой куст, достигающий полутора метров, который может расти на одном месте до 90 лет. В природе она растёт на торфе с примесью хвойного опада. Стало быть, в саду им нужно обеспечить подобный грунт.

Субстрат для посадки делают следующим образом: берут рыжий верховой торф и смешивают его с хвойным опадом (сосновые, еловые или кедровые иголки, как свежие, так и перепревшие) в соотношении 50% на 50%. Это идеальное соотношение, выявленное опытным путём. Его можно менять в сторону увеличения доли торфа. В принципе, голубика может расти и практически в одном торфе, но его себестоимость и трудоёмкость добычи выше, чем у хвойного опада.

Торф можно покупать готовым или добывать на торфяном болоте самому. Единственное, что нужно знать — торф обязательно должен быть кислым (рыжим, верховым), так как у чёрного (перепревшего) торфа нейтральная кислотность. Если решите добывать торф самостоятельно, то должны хорошо знать, как он выглядит, так как далеко не на каждом болоте есть торф.

Хвойный опад лучше всего собирать под большими старыми соснами, там за много лет из него накопился большой слой. Брать нужно пластами, чтобы обязательно попадали перепревшие иголки, покрытые белым налётом — микоризой. Голубика с грибами почвы образует микоризу. Благодаря этому растение получает воду, а грибы — углеводы. Грибки, которые находятся в симбиозе с голубикой, нуждаются в кислой среде.

Сажать голубику лучше следующим образом: под каждое растение выкопать квадратную яму размером 90х90 см и 80 см в глубину. Расстояние между рядами — около полутора метров.

Посадки нельзя загущать, растения должны хорошо проветриваться и продуваться, иначе они

будут очень подвержены грибковым заболеваниям.

Стенки ямы следует плотно огрести шифером, чтобы в резервуар не пролез крот. Крот начнёт перемешивать субстрат с садовым грунтом, что губительно скажется на голубике.

Затем стенки котлована застилают полиэтиленом поверх шифера, чтобы предотвратить контакт субстрата с шифером. Вме-



сто шифера можно использовать геотекстиль, который также застилают сверху полиэтиленом. На дно насыпается дренаж: битый кирпич, керамзит или природный камень.

Затем кладут куски толстых хвойных веток или несколько сосновых дровин. Они послужат дополнительным дренажем и, постепенно перегнивая, будут снабжать растение питательными веществами.

Дальше, не трамбуя, насыпают субстрат, в который высаживается куст. Поверхность субстрата хорошо мульчируют толстым слоем хвойного опада. Он предохранит растение от зарастания сорняками и быстрого пересыхания грунта.

Сажать голубику нужно обязательно на солнечном месте (в тени будет плохо плодоносить и сильнее поражаться грибами), где нет близкого залегания грунтовых вод и застоя воды в корнях. Субстрат у голубики должен быть всегда влажным, но не мокрым.

Голубика одинаково боится как пересыхания, так и переувлажнения. При пересыхании у неё быстро отмирают мелкие корешки, а при переувлажнении гниет корневая система. После посадки молодого растения его обязательно нужно затенить на две недели тюлем или белым укрывным материалом, чтобы листочки адаптировались к солнцу. Иначе растение получит ожоги. Затем затенение снимают.

Голубику необходимо обязательно два раза в год (весной — до распускания почек и осенью — после опадания листьев) обрабатывать противогрибковыми препаратами.

Нам с женой больше всего понравились два сорта голубики — «Блю голд», существенно пре-

восходящий по всем показателям своих конкурентов, и «Река», лучше всего переносящий переувлажнение и весенние паводки.

Голубика начинает плодоносить на третьем-четвёртом году жизни и, как любые кусты, нуждается в обрезке, формирующей крону.

Что ещё важно отметить — голубику нельзя ничем удобрять. Если вы правильно сделали субстрат и регулярно мульчируете хвойным опадом, то обеспечили её всеми необходимыми питательными веществами.

По холодостойкости садовая голубика в зависимости от сорта выдерживает морозы до -30–35°C. В умеренном климате в укрытии не нуждается. В резко континентальном её необходимо укрыть еловым лапником ли-

бо пригнуть к земле и сверху забросать снегом.

Также голубика нуждается в защите зимой от зайцев. Они с огромным удовольствием приходят в сад полакомиться молодыми сочными стеблями.

## Клюква

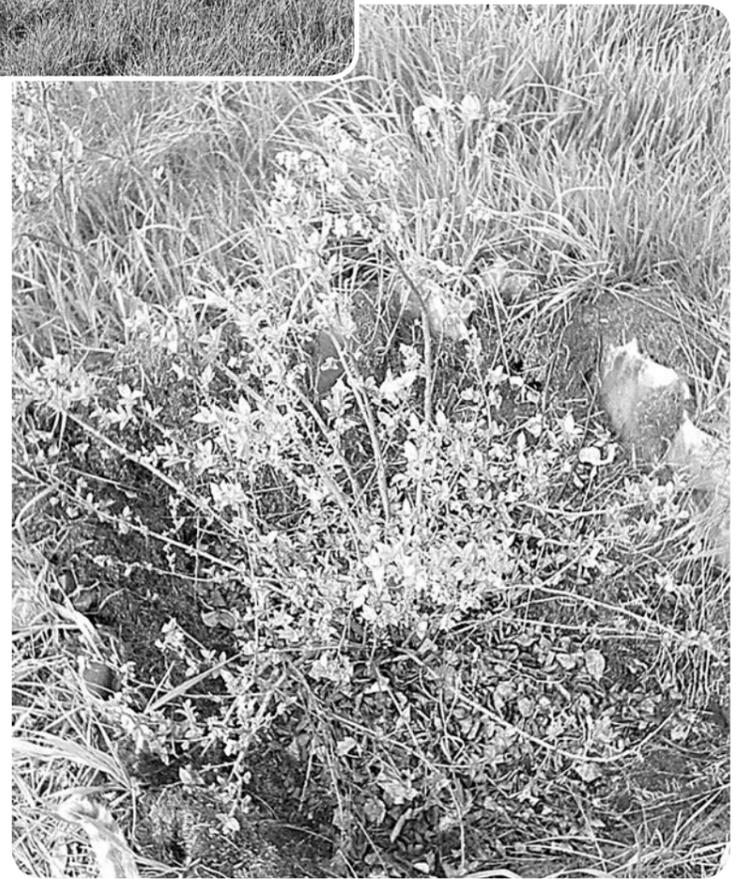
Клюква — это стелющееся растение, и для её выращивания нужно будет выкопать траншею произвольной длины: 1–1,5 м шириной и 30–50 см глубиной. Дно ямы застилают геотекстилем (от кротов), а сверху кладут полиэтиленовую плёнку (мы укладывали садовую чёрную), в которой снизу делают несколько отверстий, чтобы не застаивалась вода.

В качестве субстрата следует использовать рыжий верховой торф.

Клюква, как и голубика, абсолютно не нуждается ни в каких удобрениях, даже более того — внесение удобрений может погубить растения. Расстояние между отдельными кустиками клюквы при посадке может быть любым, но чем плотнее вы засадите резервуар, тем быстрее разрастётся клюква и меньше будет зарастать сорняками.

Следует запомнить, что голубика и клюква не терпят прополку тяпкой. Эти растения очень чувствительны к повреждениям корневой системы, поэтому удалять сорняки следует исключительно вручную.

Сажать клюкву в кружевной тени или на солнце. При посадке на солнце, в жаркую летнюю по-





году, растения следует притенять сверху 40%-ной солнцезащитной сеткой.

Среди многих людей бытует заблуждение, что для посадки клюквы в саду придётся делать болото, но это не так. Ведь в природе она растёт не в воде, а на кочках. Если потрогать такую кочку рукой, то можно убедиться, что торф на ней не мокрый, а влажный. И хотя клюква выдерживает весенние затопления сроком до трёх-четырёх недель, переувлажнять её совсем не нужно, так как переувлажнение может привести к вспышке грибковых заболеваний. Субстрат, как и у голубики, должен быть именно влажным.

Основной уход за клюквой заключается в удалении сорняков, поливе и небольшом прореживании при чрезмерном разрастании кустарника, так как сильно загущенная клюква хуже плодоносит. Оставшиеся после прореживания веточки кустарника можно пустить на черенки. Клюква отлично размножается вегетативным способом (черенкованием).

Также стоит отметить, что клюква любит повышенную влажность воздуха, поэтому если вы посадите растения на берегу декоративного пруда или водоёма, то чувствовать они себя будут намного лучше. На зиму укрывать клюкву необязательно. Но если зима очень холодная и безснежная, то молодые растения желательно накрыть еловым лапником.

Отдельно стоит остановиться на теме полива голубики и клюквы, ведь это самая большая сложность при выращивании этих растений. Оптимальная кислотность для них составляет от 3,5 до 5 рН, тогда как вода из водопровода обычно нейтральной кислотности, около 7 рН, а артезианская может иметь и вовсе щелочную реакцию.

К тому же вода для полива голубики и клюквы должна быть мягкой, то есть чтобы в ней не было большого содержания растворённых минеральных солей. Идеальным вариантом была бы вода из болота или заболоченной речки.

Если у вас большая плантация или природный водоём находится слишком далеко, тогда не обойтись без приобретения рН-метра для измерения кислотности воды и подкисления воды до необходимого уровня рН.

Подкислять воду можно щавелевой, яблочной, лимонной, янтарной, серной, азотной и ортофосфорной кислотами. Соляную кислоту использовать нельзя. Обычно пользуются уксусом или электролитом.

Жёсткость воды можно снизить отстаиванием её в течение нескольких дней на солнце. При этом большая часть солей оседает на дно.

Мы вначале возили воду большими пластиковыми бутылками из озера, но потом стали пользоваться водой из декоративного пруда, накачивая её при помощи электрического насоса.

Итак, выращивание голубики и клюквы является делом непростым, но при правильном уходе вы получите урожай свежайших, полезнейших и вкуснейших лесных ягод для себя и своих близких, а также на продажу.

**Сергей ЩЕРБАКОВ**  
Родовое поместье  
Заповедная борть,  
Сумская область, Украина  
Вестник Родовых поместий

# «Вкусняшка» для растений

Ещё наши бабушки и прабабушки готовили настои из трав для лечения разных недугов. Но ведь настои из растительного сырья могут помочь не только людям, но и растениям.

Какое органическое удобрение вы применяете на своём участке наиболее часто? Многие отдадут предпочтение компосту, перепревшему навозу, птичьему помёту, золе и т.д. Травяные настои для подкормки растений пользуются меньшей популярностью. А зря! Достоинств у них масса.

Одно из главных преимуществ травяных настоев — скорость их приготовления. Если для получения хорошего компоста у вас уйдёт почти год, а для хорошего перегноя — и того больше, то настоем вы сможете подкормить свои растения уже через 1,5–2 недели.

Но не только этим хорош настой из трав. Есть у него ещё одно важное достоинство — большая польза для растений.

- Подкармливая им грядки, вы улучшаете почву, делаете её более рыхлой и влажной.

- Настои — это кладёз микроэлементов, полезных аминокислот и витаминов, которые помогают растениям развиваться и защищают их от болезней.

- Эти подкормки также положительно влияют на внесённые до этого органические удобрения, улучшая их переработку.

Для приготовления травяных настоев годятся практически все растения. Просто нужно учесть тот факт, что одни из них помогают бороться с различными болезнями и вредителями, вторые улучшают состояние растений и наполняют почву полезными веществами.

- Так, пижму и ромашку очень не любят многие вредители. Если хотите избавиться от бабочек, колорадского жука или проволочника, приготовьте настой из бархатцев, ноготков или базилика.

- Колорадского жука, кстати, можно «напугать» настоями из томатной ботвы, лука, чеснока и даже красавицы-петунии.

- Чтобы отвести от своего участка муравьёв вместе с их кадычными друзьями — тлём, используйте мяту, Melissa или цветки лаванды.

Что касается использования настоев для подкормок, то здесь можно руководствоваться следующим правилом. Если культурам не хватает азота, сделайте настой из растений, корни которых рас-

положены близко к поверхности почвы. Это могут быть крапива, мокрица, лебеда, бобовые и другие травы. Если же у культурных растений недостаток фосфора либо калия, обратите внимание на растения со стержневой корневой системой. Длинный корень у одуванчика, сныти, щавеля и т.д.

Для настоев берите только такие травы, в которых ещё не созрели семена. В противном случае засеете сорняками весь свой участок.

В каждом органе представителя флоры содержание полезных веществ разное. Чтобы получить максимальную пользу от растений, их нужно собирать в «правильное» время. И это касается не только тех трав, которые мы используем для лечения людей, но и тех, что планируем превратить в подкормку для огорода.

Так наибольшее количество макро- и микроэлементов корни растений содержат осенью. В это время вся надземная часть уже увяла и полезные вещества сконцентрировались в корневище.

Цветки и бутоны, наоборот, желательнее собирать весной, когда они ещё не распустились. В этот период средоточие питательных веществ являются именно они.

## Настой из травы

Как приготовить травяной настой для подкормки растений?

Есть несколько рецептов приготовления травяного настоя.

### Рецепт 1 — традиционный

1. Наполните бочку травами. Количество их может быть разным. Если зелёной массы получилось почти до верха, то вам придётся разводить полученное удобрение водой в пропорции 1:10. Когда же трав будет всего половина от объёма бочки, то воды при разведении надо будет брать меньше, так как удобрение получится менее концентрированным.

2. Установите бочку в тёплое место. Тепло — обязательное условие для скорейшего «созревания» травяного настоя.

3. Накройте ёмкость сверху полиэтиленовой плёнкой или стеклом. В первом случае сделайте в плёнке отверстие, во втором — накрывайте так, чтобы сбоку оставалось открытое место. Отверстия нужны для доступа воздуха к содержимому: без кислорода микроорганизмы не будут размножаться. А «крыша» будет способ-

ствовать повышению температуры внутри бочки и более энергичному брожению.

4. Регулярно перемешивайте содержимое. Так процесс приготовления настоя будет идти более равномерно.

5. Признаки готового настоя — своеобразный (честно скажем, не очень приятный) запах и прекращение обильного образования пены.

Для приготовления травяного настоя рекомендуем брать пластмассовую бочку, которая не пострадает от кислой или щелочной реакции органической подкормки.

### Рецепт 2 — усовершенствованный

Огородники рецепт наших бабушек усовершенствовали, добавив в него эффективные микроорганизмы — ЭМ-препарат.

Как же готовить травяной настой с ЭМ-препаратами?

1. Наполните бочку доверху любой травой, которую сможете найти.

2. Добавьте в травяную массу что-нибудь сладкое. Это может быть и сахарный сироп, и банка испортившегося варенья, и какие-то сладкие ягоды, фрукты или овощи. Сахар нужен для улучшения процесса брожения.

3. Наполните бочку водой до самого верха.

4. Добавьте туда «секретный» ингредиент — 500 мл любого ЭМ-препарата. Всё содержимое тщательно перемешайте и накройте, как в предыдущем рецепте.

5. Если температура воздуха высокая, то уже через несколько дней настой будет готов. Степень его готовности определяется по наличию пены и достаточно приятному аромату, напоминающему запах кваса.



## Краткая инструкция по уничтожению садов

1. Уничтожьте перекопкой дёрн на приствольных кругах, а заодно — бактерии, червей, капиллярные ходы, корни. Они «мешают» вырастить сад, зато, копая, можно сбавить лишний вес.

2. Используйте обрезку на кольцо: быстрее умрёт дерево, быстрее посадите новое.

3. Сделайте углубление (ямку для полива) вокруг штамба. Зачем нам свои фрукты? Сгноите корневые шейки — и в магазин: там фруктов полно!

4. Используйте только способ прививки почкой (окулировка). У основания штамба обязательно должна быть большая незаживающая рана.

5. Прививайте деревья как можно позже (май, июнь и т.д.),

чтобы побеги и почки не вызрели и замёрзли следующей зимой.

6. Сделайте летнюю и осеннюю обрезку, чтобы на оставшихся ветках преждевременно пробудились почки и тоже замёрзли зимой.

7. Набейте посадочную яму перегноем, чтобы дерево жировало и не развивало корневую систему.

8. Поливайте редко и много, чтобы корни задохнулись без кислорода.

9. Для ускорения плодоношения выкопайте вокруг дерева канаву глубиной 1 м и обрубите боковые корни. Объяснений у меня нет. Видимо, они лишние.

10. Выкопайте саженец, отрежьте центральный корень (пикировка) и снова посадите. Видимо, центральный корень — ошиб-

ка природы и тоже «лишний».

11. Для ускорения плодоношения изрежьте или исцарапайте кору дерева и вдобавок «придушите» штамб проволокой.

12. Не обрезайте крону при посадке — искалеченные корни полностью не выкормят всю крону, и дерево будет долго болеть.

13. С помощью ядохимикатов проводите в саду так называемое профилактическое опрыскивание. И почаще. Ничего живого в саду не должно быть!

14. Оборвите все листья с саженцев при осенней посадке. Приживаемости «будут способствовать» десятки ран на штамбе и отсутствие роста осенних корешков.

15. Вырубите в прилегающем к саду лесу всю черёмуху, топо-

настой, приготовленный по этому рецепту, можно применять не только для полива или опрыскивания растений, но и несколько нетрадиционно. Когда увидите, что он готов, достаньте из бочки почти всю траву и разложите её под и между растениями. После этого всё тщательно полейте, чтобы полезные микроорганизмы с поверхности травы «перешли» в землю. Опустевшую бочку снова заполните травой, чем-нибудь сладким и водой. Через несколько дней у вас будет новая порция удобрений.

## Полив травяным настоем

Тщательно перемешайте содержимое бочки и разведите настой с водой в соотношении 1:10. Увлажните почву вокруг растений, которые собрались подкармливать, и полейте их разведённым удобрением.

Если растения слабые, плохо растут, подкормку травяным настоем можно использовать раз в 7–10 дней. Для крепких, с хорошо развитой зелёной массой растений — достаточно одного раза в три недели.

Для тех культур, у которых уже начался период плодоношения, травяные подкормки нужно использовать не чаще, чем раз в месяц. В это время растения нуждаются больше в калии, а не в азоте, которого в настое больше.

Травяной настой придётся по вкусу многим культурам, но особенно его любят томаты, огурцы и перцы.

Удобрение находится у нас в буквальном смысле под ногами. Нужно только наклониться, взять его — и полезная дешёвая подкормка готова!

**Алла ДРАПУН**  
[www.ogorod.ru](http://www.ogorod.ru)

ля, боярышник, дикие яблони и т.д. На них есть вредители. Странно, что не советуют вырубать весь лес. В степи вредителей ещё меньше, а в пустыне их вообще нет.

16. Заглубите корневую шейку, чтобы дерево погибло.

17. Сожгите прошлогоднюю листву и траву — компост садам не нужен.

18. Закапывайте семена и косточки как можно глубже, чтобы они не взошли.

19. Выполняйте строго сроки, рекомендованные лунным календарём, смотрите на звёзды, а не на землю. И не важно, что в Сибири трещат морозы, а на юге цветут деревья. Календарь один на всех.

**Примечание:** тем, кто не понял моего злого юмора, советую делать с точностью до наоборот.

**В. К. ЖЕЛЕЗОВ,**  
садовод

# Локальное питание растений

**Л**окальное питание растений. Кто-нибудь сможет ответить, что это такое? Или что такое высокосолевыми корнями растений?

Спрошу иначе: что лучше для растений и для почвы — когда вносят удобрения по всей площади корней или когда удобряют локально, понемногу под каждое растение?

Подавляющее большинство простых садоводов и учёных-агрономов ответят, что кучками минеральные концентрированные удобрения в почву не вносят, если внесем локально — сожжём корни, привычнее применять минеральные соли в малой концентрации, распределяя по всей площади.

За последние пять лет я поставил много опытов по локальным подкормкам в своём саду и убедился, что растения легко адаптируются к высоким концентрациям солей в почве и способны образовывать высокосолевыми корни.

Если набрать в поисковике слова «локальное питание растений» или «высокосолевыми корнями», то окажется, что многие учёные и производственники знают тему локальных подкормок, используют их давно и успешно. Есть серьёзные монографии, есть масса новейших диссертаций по локальному использованию удобрений. В магазинах, особенно зарубежных, некоторые удобрения так и называются: «палочки и таблетки длительного действия для локального внесения». Многие из вас о них слышали и применяли, например, «апионы», палочки «Агрикола», не понимая, почему всё это так хорошо действует.

Поделюсь своим практическим и теоретическим опытом, собственными секретами их применения.

Обратимся вначале к нашему опыту и здравому смыслу. Все бывали в лесу. Масса дерева составляет тонны, корни уходят на несколько метров вглубь. Но для формирования всей этой массы основные элементы питания растения берёт из тончайшего верхнего слоя органики, пронизанного всасывающими корешками.

Задайте себе вопрос: корни потребляют основное питание локально из лесной подстилки или равномерно из всей глубины залегания корней? (Воду и микроэлементы в расчёт пока не берём, говорим сейчас об основных макроэлементах.)

Сосны растут на дюнах, голый песок. Вся органика и азот с калием давно вымыты, опад листья ветром унесён. Но, оказываясь, в любом песке есть «блюдец», вкрапления из глины, корни их находят, оплетают и «питаются локально». Так же, как самые здоровые и высокие деревья растут на старых кладбищах или тянут свои корни к деревенской выгребной яме, под тепличные грядки, под компостные кучи, да просто под фундамент.

Такая «локальность питания» всем понятна и естественна. Но большинство садоводов делают по-другому: при посадке деревьев в саду копают большие ямы и заполняют их органикой, равномерно пересыпая комплексными минеральными удобрениями.



Зачем? Так делают все соседи, ведь считается, что надо обеспечить питанием весь объём корней!

В природе семена диких растений распределяются неравномерно, а человек сеет квадратногнездовым способом. Так ему удобно семена равномерно высевать и удобрения равномерно распределять.

Углубимся в почву с микроскопом. Дождевые черви проделывают ходы и откладывают в них гранулы копролитов. Это десятки тонн ценнейшей готовой пищи для корней. Естественно, корни научились охотиться за такими «локальными подкормками», оплетая их своими ворсинками.

Остатки растений и останки животных распределены в почве не равномерно, а сосредоточены в отдельных микроочагах из песка и глины, покрытых плёнкой из гумуса. Микробные сообщества минерализуют органику, создавая локальные концентрации солей.

Хорошая почва — это совокупность множества шероховатых гранул, пронизанных порами, омываемых почвенным раствором, протекающим по капиллярам. Мозаичность доступного питания в природе естественна для корней растений и в малом, и в большом объёме почвы. Но, привыкнув к «общественному мнению», что любые удобрения надо распределять равномерно и везде, мы как-то никогда не задумываемся, что в природе всё устроено иначе.

Минералы — в отдельных сгустках или вкраплениях. Органика — отдельными кучками или полосами: мёртвыми стволами, ветки, наносы и скопления органики в каждой ямке в лесу и за камнем на горном склоне, помёт или трупы животных всегда распределены локально.

Кроме того, концентрация веществ постоянно меняется: после дождя состав солей один, настала засуха — концентрация выросла в десятки раз. И растения научились извлекать максимум пользы из этого хаоса, эволюция, конкуренция, отбор научили корни быть «умными и подвижными». Коровья лепёшка на лугу долго не лежит, едоков много, но мелкие корешки от ближайших растений при достатке влаги успевают прорасти в неё.

Всё это называется хемотропизм — рост корней в сторону больших концентраций питательных веществ в почве. Вопрос о хе-

мотропизме всем понятен и не вызывает отторжения.

Ну а «высокосолевыми корнями»? Могут ли растения их образовывать?

Эту тему фундаментально исследовал уфимский учёный, доктор биологических наук В. К. Трапезников. Он доказал, что корни ищут минеральные элементы с помощью хемотаксиса. Найдя концентрат, новые корешки физиологически перестраиваются — становятся высокосолевыми: образуют массу мельчайших разветвлений, способных поглощать высокие концентрации солей.

Итак, в природе концентрация солей всегда разная, распределена неравномерно, корни растут в сторону больших концентраций питательных веществ, надо задуматься о следующем. Ну, подойдет корень к высоким концентрациям, а дальше что? Погибнуть? Нет! Корни эволюционно научились потреблять большие концентрации солей, так им быстрее, удобнее, энергетически выгоднее. Не надо тратить энергию на отращивание множества корней для поиска и всасывания малых концентраций элементов питания.

Раз в природе встречаются вкрапления питательных веществ и солей, проче сформировать корни с другими клетками, с другими вакуолями и митохондриями, которые способны всасывать высокие концентрации веществ.

Обращаю внимание на ключевые слова: способны сформировать. А для этого нужно время. Адаптационные возможности уже имеющихся корней невелики. Все знают, что растение в горшке погибнет, если вы случайно полили его утроенной концентрацией минерального удобрения или котёнок постарался.

Если вы доставите минералку к имеющимся в почве корням, то они погибнут вместе с ризосферой. Но когда вы в лунку в саду внесёте горсть минеральных удобрений (и завернёте в полупроницаемую кальку), они, медленно растворяясь, распределяются по почве, создавая градиент концентраций.

Корни, постепенно подрастая к растворам солей, начинают формировать высокосолевыми возможностями по всасыванию этих разных концентраций солей. Это и есть высокосолевыми корни. Картинки таких корней можно посмотреть в интернете и в монографиях.

Я часто пытался маленькие сосенки с болота пересадить на свой песок, но 90% из них гибли. Сосенки с песчаных опушек, пересаженные на гумусные грядки, тоже не выживают. Но если просто ветер заносит семена на болото, на песок, корешки успевают адаптироваться, сформировать особые корни и вступить в симбиоз с микоризой и будут расти в любых самых непригодных условиях.

Для чего нам надо об этом знать и как это использовать? Расскажу о своем опыте. Я за многие годы занятия садоводством, приобретая опыт и знания, всё более отходил от минеральных подкормок и переходил на органические методы.

Я понимал, что любая минералка, внесённая в почву в саду и на грядке увеличивает урожай на первое время, но в отдалённой перспективе угнетает биоту и ухудшает почвенное плодородие.

И вдруг меня осенило. Решение очень простое: эти две непримиримых технологии можно соединить, если применять локальные внесения как минеральных удобрений, так и органики тоже. Вносить их локально и раздельно.

Попробую на примерах объяснить ещё одно замечательное свойство локальных подкормок. У вас органический сад или грядка. Гумуса много. Вы посадили картофель или рассаду томатов. Растение не сразу сформирует ризосферу, не сразу вступит в симбиоз с микоризой. Нужна энергия, чтобы корни начали выделять секреты. Питание перераспределяется в пользу корней. Значит, в этот период не будут расти листья, на всё запасов питания не хватит. В почве весной эффективных почвенных сапрофитов тоже мало. Нет азота, нет тепла, не сформированы пищевые цепочки.

Садовод начинает перебарщивать с подкормками азотом. Растение тут же даёт рост листов в ущерб корням, и резко угнетаются почвенные азотфиксаторы. Мы качнули растение в одну сторону своим действием и вызвали серию последующих волн дисбалансов. Вызвали ненужные стрессы.

Я научился делать иначе: на грядках с картофелем и томатами вношу комплексные удобрения локально, в 5 см от стволика на глубину 7–10 см. Корни очень быстро находят «локальные подкормки», адаптируются к ним и потребляют нужные минералы в нужных количествах.

Корни способны потреблять азот, фосфор и калий раздельно, если они сами находят «залежи» этих солей, а не мы «делаем капельницы» на весь объём корней. Ведь в природе градиент концентраций и распределений разных солей всегда различный, где-то больше азота, где-то калия.

Всё вышесказанное доказал учёный Трапезников, он выяснил, что независимо от положения высокосолевыми пряди, питание от неё поставляется всему растению. В норме разные корни заняты поиском и поглощением разных веществ. Если одна прядь корней нашла много питания, силы и рост остальных направляются на добычу влаги или других элементов.

Найдя концентрированное

питание, растение может решать и выбирать, сколько и когда из него взять. Эта свобода выбора исключительно важна для нормальной саморегуляции растительного организма. Смешав почву с порошком или пролив раствором, мы делаем растение заложником наших агрохимических измышлений. Тогда оно вынуждено поглощать удобрения, как человек на капельнице, и терять иммунитет, разрыхлять ткани, наращивать лишнее тело, ломать цикл развития.

Многими производственными опытами доказано: локальное удобрение более физиологично, экономично, экологично, безопасно и повышает урожай на 20–40%. Такие подкормки намного меньше связываются почвой и вымываются, дольше сохраняются и потому эффективнее усваиваются. Если уж вносить удобрения, то в лунки или борозды в 20–30 см от растений. Дозу при этом можно снижать на треть или в половину.

Например, я в сентябре в саду по периметру кроны в лунки نوشу мочевины. Высокосолевыми корнями вокруг неё формируются медленно, но работают долго даже зимой и обеспечивают запасы азота на зиму. Весной эти запасы используются и на создание ризосферы (выделение углеводов), и на ремонт погибших корней. Азотфиксаторы не угнетаются ни в почве, ни в ризосфере, наоборот, стимулируются их рост.

Поэтому при локальных подкормках корни и листья растут одновременно, сбалансировано, без волн и стрессов. Почвенная биота на большой площади не угнетается «избыточной химией», а главное — высокосолевыми корнями, потребляя дефицитный азот и имея крупные листья и большой объём обычных всасывающих корней, начинают всей массой этих корней выделять секреты и формировать ризосферу.

Итак, самое важное свойство локальных подкормок — это стимуляция секреции углеводов у всех остальных корней и усиление их всасывающей способности. Это не мой вымысел, это доказано учёными в экспериментах.

Познав и научившись применять этот главный секрет на практике, конкретно в своих условиях, на своих растениях, вы сможете чудеса творить в своём саду, а главное, не нарушая экосистему сада, подавать на свой стол продукты, полезные для здоровья.

Расскажу интересную историю. Угощал меня знакомый дагестанец огромным арбузом. Уж больно сладким он оказался. Спросил я его, а много ли в нём, таком большом, нитратов? Ответил, что проверяли, нитратов нет, иначе врача бы не угощал. Неужели совсем минералку не используете, ведь раньше всегда селитру сыпали, поинтересовался я.

И он меня удивил своим рассказом. Раньше дешёвую селитру сыпали вразброс по всему полю. Арбузы были с нитратами, почва портилась. Сейчас идут по полю два человека, один ломиком делает лунки у посаженного семечка арбуза, второй несёт мешок селитры и маленькой мерной ложкой вносит селитру локально. И урожай стали больше, и нитратов нет.

**Геннадий РАСПОПОВ**

Из книги «Как создать эко огород. Советы врача и садовода с 40-летним стажем»  
<http://drevoroda.ru>



# Квадратные грядки Мэла Бартоломью

## Идеальное решение для маленького участка

Грядка мечты выглядит, как соты в улье — состоит из квадратов. Она постоянно плодоносит, а сорняки держатся от неё в стороне. И — внимание! — всегда известно точное количество семян, которое понадобится для её засева! Автор книги «Садоводство на квадратном футе» — садовод-инженер Мэл Бартоломью предложил не просто новую планировку участка, а сделал огородничество чуть ли не точной наукой. Он обдумал идеальный размер квадратной грядки, рассчитал, сколько и каких растений на ней сажать и, учитывая их компактное расположение, предложил схему лучшего соседства.

### Плюсы и минусы

В основе принципа «square foot garden» («садоводство квадратного фута») лежит деление грядки на квадраты. Такое разграничение пространства — простой способ создания маленького, но высокоурожайного и компактного огорода. Выглядит на нём всё красиво и структурировано.

#### Плюсы:

- нет дорожек и широких междурядий, требующих постоянной прополки;
- когда это всё-таки необходимо, прополку производить гораздо проще;

ого род				
Сколько растений сажать в квадрат				
XL	L	M	S	XS
1 растение на 2 квадратных фута	1 растение	4 растения	9 растений	16 растений
АРБУЗ	ПОМИДОР	ЛАТУК	БОБОВЫЕ	РЕДИС
ЦУКИНИ	БАКЛАЖАН	БАЗИЛИК	СВЕКЛА	МОРКОВЬ
ТЫКВА	БРОККОЛИ	БАРХАТЦЫ	ШПИНАТ	ЛУК

- нет пустующей земли;
- земля всегда рыхлая, так как по ней никто не ходит, а значит, не уплотняется;
- квадратный фут теплее обычной грядки;
- в разы меньший расход семян.

Идея определённно понравится тем, кто любит ровные газоны, но при этом не отказался бы сорвать огурец или помидор с собственной грядки. Это практика для новичков, которые только делают первые шаги в огородных делах. И, конечно же, выход для тех, кто



ограничен размерами участка, но без свежих овощей в шаговой доступности оставаться не желает.

#### МИНУСЫ:

- разбитые на квадраты грядки не для любителей заготовок. Урожай высокий, но масштабы его не те;
- способ приемлем не для всех культур.

### Место для «умной» грядки

Если «квадратная» идея вас подкупила, то обдумайте некоторые нюансы до того, как приступить к её реализации.

- Определитесь с составом огорода, решив, какие культуры займут в нём место.
- Выберите соответствующее им месторасположение. Учитывайте, насколько солнечное это место, когда там бывает тень, ветреное оно или находится в затишии.
- Расположите посадки с севера на юг, чтобы они равномерно освещались и прогревались.

### Разные «квадраты» Мэла Бартоломью

Мы так часто повторяли слово «квадраты», что может сложиться впечатление, что иного выбора нет. На самом деле, это только общий принцип. Форма может быть не только строго квадратной, но и прямоугольной, и даже круглой!

Главное правило грядки по Мэлу Бартоломью: квадратный фут внутри (константа) 30×30 см. Далее квадраты объединяются в блоки размером 4×4, и получается конструкция 1,2×1,2 м. Всего в ней 16 квадратов, в которые, по методике Мэла, нужно высаживать 1, 4, 9 или 16 растений.

Для сооружения грядки пона-

добятся обработанные антисептиком доски и брус, шурупы и рейки или верёвки, которыми вы разделите грядку на квадраты. Каждый квадрат — самостоятельная грядка под одну культуру.

Если решите собрать конструкцию в огороде, то можете сделать это прямо на земле. Грядка будет заполнена питательной смесью, которая подойдёт любому грунту. Если строительство развернётся на газоне или тротуаре, то понадобится дно, например, из геотекстиля или плотного спанбонда.

### Почва для «умной» грядки

Впервые делаясь своим опытом с широкой общественностью, Мэл Бартоломью предлагал заполнять грядки садовым грунтом, обогащённым компостом. Но позже он

рают силу, огурцы ещё маленькие. И наоборот, когда огурцы подрастут, придёт время срезать салатные листья. То есть друг другу они не мешают.

В одну или несколько «сот» грядки посадите цветы, которые привлекут насекомых-опылителей.

Суть метода Мэла Бартоломью в том, что он рекомендует высаживать в один квадрат точное количество растений. Растения-гиганты в системе координат Мэла занимают сразу два квадрата.

### Полив грядки Мэла Бартоломью

Очевидный плюс — для полива компактного огорода требуется гораздо меньше воды, чем для обычного. И следить проще, нужно ли увлажнение, ведь всё буквально под рукой. Добавьте сюда экономию времени, ведь полив стандартного блока 4×4 занимает каких-то 5 минут.

Надо ли какое-то специальное приспособление для полива, всё-таки грядка необычная? Такой необходимости нет, стандартного ведра с тёплой отстоявшейся водой и кружки достаточно. И это очень хорошо, ведь в процессе полива вы осмотрите каждое растение: не досаждают ли ему насекомые-вредители или болезни? Сохраняйте влагу в почве теми же средствами, что и на большом огороде: укрывайте чёрным спанбондом, мульчируйте компостом или скошенной газонной травой.

### Севооборот в миниатюре

Пусть квадратный фут и компактен, но севооборот, как на большом участке, на нём никто не отменял. Освободившийся квадрат можно засеивать, руководствуясь основным правилом смены растений — не выращивать одну и ту же культуру на том же месте из года в год.

Наличие квадратов хорошо тем, что их много, а значит, вероятность того, что одно и то же растение окажется там, где оно уже было, мала сама по себе. Дополните этот принцип знанием того, что за чем нужно сажать. Не селите друг за другом в квадрат представителей одного семейства, так как и вредители у них одни и те же. Например, за укропом — морковь. Но морковь можно посадить за помидорами, они не просто «чужие», но и нуждаются в разных питательных веществах.

### Хорошие и плохие соседи

В естественной среде одни растения либо помогают, либо мешают росту других. Так же происходит и в огороде. Содержимое таблицы совместности растений поможет разобраться, как растения уживаются рядом.

### Какие растения уживаются по соседству

Напоследок ещё один довод от Мэла Бартоломью в пользу квадратного фута. Он предлагает располагать такие грядки на самых видных участках огорода, а не на задворках. Инженер и садовод, оказывается, ещё и психолог! По его мнению, кто же захочет «любоваться» пустыми ячейками или заброшенной грядкой? Ноги сами будут нести хозяина туда, чтобы привести всё в порядок.

Растение	Хорошие соседи	Плохие соседи
Фасоль	Маис, подсолнечник, лаванда, капуста, огурец, земляника, баклажан	Лук, чеснок, фенхель
Свёкла	Фасоль, лук, чеснок, салат-латук, капуста	Нет плохих соседей
Баклажан	Календула, бархатцы, мята, горох	Нет плохих соседей
Морковь	Салат-латук, шнитт-лук, лук-порей, розмарин, шалфей, горох, полынь	Земляника, фенхель, капуста
Салат-латук	Морковь, редис, земляника, огурец, фасоль	Сельдерей, петрушка
Лук и чеснок	Морковь, свёкла, земляника, томаты, салат-латук, капуста	Горох, фасоль, петрушка, лук-порей
Горох	Лаванда, морковь, репа, редис, огурец, кукуруза, фасоль. Хорошо растёт по соседству с большинством овощей и трав	Лук, чеснок
Перец	Томаты, герань, базилик, морковь, лук	Фасоль, семейство капустных
Шпинат	Земляника, бобы, горох	Нет плохих соседей
Томаты	Базилик, орегано, петрушка, шнитт-лук, настурция, лук, морковь, сельдерей, календула, герань, бурачник (огуречная трава)	Картофель, фенхель, семейство капустных
Календула	Томаты	Общее средство от вредителей. Высаживайте по всему огороду
Бархатцы	Морковь, капуста, шалфей, фасоль	Используйте бархатцы для изготовления настоя и применяйте его как органический спрей от насекомых
Настурция	По периметру грядки	Отпугивает белокрылок и паутинных клещей
Тимьян	Капуста	Отпугивает капустную гусеницу
Розмарин	Морковь, капуста, шалфей, фасоль	Отпугивает капустную моль, морковную муху, жуков, поедающих фасоль
Полынь	По периметру грядки	Отпугивает животных-вредителей и белокрылок

# Почему мы выбрали ПРП Междуречье



Выбор поселения — задача непростая. Расскажу, почему мы выбрали именно Междуречье.

## Природа

Междуречье находится на берегу реки и в окружении леса. Мне это даже напоминает затерянный мир. Въезд в поселение проходит через лес. Выезжая из леса, попадаешь в другой мир, где люди живут без заборов, где дома не стоят вплотную друг к другу, где дети свободно гуляют и катаются на велосипедах. Река Зуша протекает в очень живописном каньоне. Когда впервые к ней спустилась, было ощущение — как будто я в походе, где-то далеко в горах и рядом никого нет. В паре километров от поселения течёт река Ока. Также недалеко есть источник с родниковой водой.

## Размер участка и строительство

Один гектар для создания лесосады — это мало. Размер нашего участка 2,34 га. Поселения с участками по 1 га нам не подходили. И ещё пока мало в России поселений с возможностью строительства капитальных домов и прописки в них. Да, во многих регионах России сейчас можно построить жилой дом на с/х землях при наличии открытого КФХ. Но там можно строить только одно капитальное строение ограниченной площади. Всё остальное — под вопросом.

## Деревья и ветрозащита

По всему поселению активно поднимаются деревья-пионеры: сосны, берёзы, дикie яблони, рябина, ивы и не только. Природа берёт своё и активно восстанавливается после вмешательства человека и с/х техники. От последней вспашки прошло 10–15 лет. На нашем участке уже растут несколько сотен деревьев, которые радуют глаз круглый год, а также являются отличной защитой для более требовательных молодых деревьев, которые мы высаживаем. Также приятно собирать грибы, землянику и малину прямо на своём участке и в соседнем лесу.

## Вода

В некоторых поселениях вопрос воды стоит очень остро. Люди делают по 3–4 скважины, ищут воду специальными приборами и в итоге получают 500 л воды в день. А деревья нужно поливать, особенно если твой участок расположен в голом поле и под сильными ветрами. В Междуречье можно сделать скважину в любом удобном месте и не переживать о дебете. Качество воды в пределах нормативов, но дополнительная система грубой очистки и умягчения не помешает. Также в нашем поселении есть успешный опыт реализации систем по сбору, накоплению и использованию дождевой воды для домашних нужд. Можно перенять опыт.

## Водоём

Возможность построить естественный водоём зависит от водопорных способностей имеюще-

гося грунта и площади водосбора. Этот критерий был одним из основных для нас при выборе участка. Мы делали пробные копки уже на следующий день после вступления в поселение.

## Транспортная доступность

До самого поселения идёт асфальтированная дорога. От Москвы можно быстро и комфортно добраться на прямой электричке («Ласточке»). Она ездит несколько раз в день, время в пути 3,5 часа.

## Инфраструктура

В поселении уже построено два общих дома. Один для собраний поселенцев, а второй — для детских занятий. Поселения, в которых людям негде собираться и проводить время вместе, быстро превращаются в дачные посёлки. Также в поселении есть волейбольное поле, общая баня, об-

щая скважина, детская площадка, пляж на реке и многое другое.

## Дети

В поселении очень много детей. И каждый год их становится всё больше. За последние два года родилось девять детей. Моя мама называет Междуречье раем для детей. И я с ней согласна. Каждую неделю для ребятшек проводятся разные занятия, регулярные праздники и выступления, походы и прогулки, велосипеды и снежные горки, всего и не перечислить.

## Соседи

В Междуречье сделан упор на круглогодичное проживание. Мы не торгуем землями, мы ищем соседей, которые готовы построить дом и переехать жить на землю. У нас проходит множество праздников и мероприятий. Общая атмосфера на высоте. Множество встреч по интересам и совместным проектам. Царит атмосфера взаимоподдержки и взаимопомощи. У каждого есть возможность проявить себя, но при этом нет обязанности отработать трудочасы или что-то в этом роде.

## Управление

У нас в поселении нет главного или управляющего. Все решения принимаются на общем собрании путём голосования (75%). При этом зачастую участники собрания приходят к общему решению ещё на этапе обсуждения, а голосование — это просто формальность для того, чтобы зафиксировать результат.

## Соседние населённые пункты

Рядом с поселением находится деревня, в которой есть школа и магазин. До ближайшего города — 25 минут на машине. В нём есть всё — школы, ж/д станция, пункты доставки (Озон, Вайлдбериз, Сдек), почта, строительные и прочие магазины, каток, бассейн, кружки, рынки, больница; более

трёх баз строительных материалов. Аренда квартиры — 10–15 тысяч рублей (при необходимости на период строительства дома).

## Интернет

Мобильный интернет на нашем участке работает со скоростью 25–30 мбит. Есть участки выше по склону, где скорость ещё больше. В дни дождливой погоды могут быть просадки.

## Электричество

Нас подключили по программе «550 рублей» в течение полугодя. До этого пользовались временной схемой подключения от соседей. Да, истории о жизни на солнечных батареях и ветряках звучат очень романтично, но по опыту могу сказать, что нормальная система для круглогодичного проживания стоит более миллиона рублей. При этом отдельные её части регулярно выходят из строя и требуют замены.

## Фестиваль

Каждый год в нашем поселении силами наших соседей проводится фестиваль «Радость Жизни». В этом году фестивалю исполнится 10 лет. Это неделя концертов, практик, хороводов, танцев, сказок возле костра, игр и веселья. Для всех поселенцев вход свободный. К нам приезжают сотни людей, десятки мастеров и добровольцев, множество артистов и мастеров. Атмосфера незабываемая.

Желаю всем найти свой кусочек родины, где захочется жить и творить, где вы будете радоваться каждому рассвету и каждому закату, где ваше здоровье выйдет на новый уровень, где вы будете жить в кругу единомышленников и близких по духу людей.

Добро пожаловать на землю!  
Группа в VK: [https://vk.com/dve\\_reki](https://vk.com/dve_reki).

По вопросам возможности к нам приехать обращайтесь к Андрею личным сообщением: <https://vk.com/ah40jo2> или по телефону 8-926-315-3124, WhatsApp.

**Елена ЯРЦЕВА**

ПРП Междуречье,  
Миценский район,  
Орловская область

# Радость жизни

фестивалю

# 10 лет

# 23-30

## Июля 2023

## В стоимость входит:

**Взрослый:**

- до 8 марта ▶ 4500 р.
- до 30 апреля ▶ 5000 р.
- до 17 июля ▶ 6000 р.
- на месте ▶ 8000 р.
- 1 день ▶ 1500 р.

**Детский:**

- до 11 лет включительно ▶ бесплатно
- с 12 до 17 включительно ▶ 1000 р.
- если детей больше одного ▶ 1000 р. за всех

**Питание:**

- ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ▶ 900 р./в день
- СЫРОЕДНОЕ ▶ 1000 р./в день
- в стоимость не входит оплачивается на месте

- проживание в палаточном лагере
- парковка
- детская площадка
- программа для подростков
- посещение концертов
- семинары
- мастер-классы
- участие в мероприятиях



## Картина

Эту сказку я написал в 2006 году, после того как познакомился с книгами серии «Звенящие кедровые России». Получилась маленькая притча-осмысление.

В светлом просторном зале мастерской художника было много людей. Одни о чём-то оживлённо спорили, другие отрешённо молчали или в задумчивости расхаживали, глядя в пол, третьи с интересом разглядывали окружающие стены, столы, полки с красками, разными баночками, кистями...

Прямо на одной из стен была картина: Солнце играло лучиками в прозрачных облаках, рассыпало звёздочки в звенящем ручейке, заглядывало в каждую родинку на каждом листочке. Яркий, многообразный цветочный ковер, казалось, источал благодатный аромат, казалось, что слышно было пенье птиц, стрекот множества

насекомых, шелест могучего леса, тянущегося к Солнцу...

Один из собравшихся долго молча смотрел на картину, напряжённо о чём-то думал, потом сделал шаг ближе к картине и ещё, и ещё. Изображение рассыпалось в его глазах на множество цветных пятнышек. Он внимательно присмотрелся к одному из них, протянул руку, прикоснулся пальцем, и на нём остался цветной след. Человек с азартом стал трогать пятна разных цветов, наблюдал, какие они оставляют следы. И вот отковырнул одно из них, растёр в руках, с интересом посмотрел на получившийся порошок и принялся за другие.

Он уже не видел картины, не видел, как потускнела зелень травы, как пропал с полянки весенний цветок. Он видел только цветные точки. К нему стали подходить люди, а он с умным видом расска-

зывал им, сколько пятен удалось отковырять, каких цветов, показывал испачканные краской руки, люди слушали, и некоторые так же стали касаться картины и рассматривать пятнышки.

\* \* \*

Многие уже внимательно слушали умные речи о количестве цветов и оттенков на картине, о различных размерах и типах пятен, о толщине слоя краски, о других невероятно значимых и интересных вещах.

— Совершенно очевидно, — уверенно продолжал умный человек, — чтобы хорошо понять и изучить любой объект, к нему надо подойти как можно ближе и рассмотреть все его детали! И вот какой вывод я сделал: картина представляет собой хаотичный набор пятен различного цвета, поскольку не удалось выявить какой-либо логики или закономерности их взаимного расположения. Смотрите, здесь с большим жёлтым пятном три маленьких зелёных, а вот здесь сразу несколько крупных синего оттенка — очевиден хаос! А стоит ли прислуши-

ваться к тем, стоящим поодаль, говорящим о каком-то замысле, выдуманном себе какого-то мифического художника? Ха, да что они могут понимать, когда даже не слышали о моей теории хаоса цветных пятен?!

Посередине зала стоял мальчик с растерянным видом, он то смотрел на стремительно «ветшающую» картину, то оглядывался по сторонам, ища то ли понимания, то ли ответа на какой-то вопрос...

Озорная девочка с улыбающимися глазами тоже всё смотрела на картину, и она ей очень нравилась, но было грустно видеть, как пропадали с полянки цветы, как в раскидистых кронах появлялись дыры, как пачкались облака и потускнела вода в ручейке. Она оглянулась в надежде, что кто-то ей объяснит почему так.

Её взгляд и взгляд мальчика посреди зала встретились. Он слегка улыбнулся, девочка улыбнулась ему в ответ и как будто что-то поняла. Они вместе подошли к столу с красками, взяли кисти. Девочка смело окунула кисточку в банку с жёлтой краской, подо-

шла к картине, ткнула в то место, где был дыра, и тут же на её месте вновь засиял прекрасный весенний цветок.

— Ты что делаешь!? — раздался недовольные голоса. — Кто тебе разрешил мазать тут краской!? Разве так можно?

Девочка на мгновение растерялась, но потом громко и уверенно ответила: «Можно!» Вместе подбежали они к столу, набрали банок с красками и радостно принялись за работу.

Другие люди тоже стали подходить, брать кисти, рисовать. И вновь зашумел лес, поплыли прозрачные облака, вновь зацвела поляна, залетали стрекозы и бабочки. Люди рисовали, делали несколько шагов назад, смотрели, насколько хорошо пишется то, что изобразили они в общую прекрасную картину, иногда что-то правили. Никто больше не думал о цветных пятнах.

Все были рады, увлечены работой. И картина стала живой счастливой реальностью.

**Илья БОЙКОВ**

ПРП Любимовка, Тверская область



Энергия, творящая будущее, энергия, открывающая вечность.

Вы задумывались о том, что мы с вами сейчас на самой макушке всемирного демографического взрыва? На протяжении тысяч лет численность человечества не превышала 100 млн. особей, чуть больше 100 лет назад нас стало миллиард. Когда я учился в школе, население Земли составляло 4,5 миллиарда, сейчас — 8.

Говорят, что в данный момент на Земле живёт большей людей, чем умерло за последние 40000 лет! Через каких-нибудь несколько десятилетий это соотношение кардинальным образом изменится.

Некоторые учёные утверждают, что население Земли вряд ли превысит 10 миллиардов, а в перспективе будет снижаться и стабилизируется на уровне меньшем, чем сейчас.

Каждый новый человек — это шанс. Каждый человек — это попытка человечества осмыслить себя. Мы изучаем пройденный человечеством путь всё быстрее и всё больше по верхам. При этом учимся мы уже лет до 40. Ищем себя, свой путь, пробуем, ошибаемся.

У тысяч поколений наших пра-родителей, живших в условиях жёсткого дефицита ресурсов, не было такой возможности. И годам к 20 место человека в жизни уже определялось и редко менялось впоследствии.

Наличие детей в семье постепенно перестаёт быть нормальностью. То есть всё меньше людей

## Дети — чистая энергия



рожают детей, потому что «так надо». Кто-то бьёт по этому поводу тревогу, но на самом-то деле это явление позитивное! Ведь гораздо лучше осознанно не заводить детей, чем заводить детей неосознанно. Мы не против традиции, но мы за то, чтобы осознанность побеждала традицию.

В настоящее время всё чаще многодетные семьи — это семьи со сверхзадачей. Это те, кто видит смысл в детях, кто чувствует ту энергию, которая от них исходит, у

кого «планы на жизнь» больше самой жизни!

У нас в Любимовке большинство семей многодетные. Не потому, что дети — это такое наше специфическое хобби, а потому что всех нас объединяет наличие той самой сверхзадачи, которая важнее комфорта. Для этой сверхзадачи требуется сверхчистая энергия, которую производят дети.

Государству нужны налогоплательщики и солдаты — это

нить, что государство — это мы! Это мы формируем запрос, а государство — это механизм, его реализующий.

И одна из сверхзадач — осознанно сформировать этот запрос, ведь в будущем будут жить только дети. Приводя их в этот мир, мы боремся за наше видение будущего, мы питаем этой чистой энергией наши мечты. Да, они примут совсем другую форму, совсем не ту, что видится нам сейчас. Но они будут жить, будут принимать решения, как сейчас их принимаем мы именно благодаря тому, что когда-то и в нас кто-то вложил очень много де-



серьёзный демотиватор. Сложно себе представить человека, который бы из патриотических чувств захотел рожать и растить детей. Но тут надо вспом-

фичитных ресурсов, чтобы жили мы.

**Илья БОЙКОВ**

ПРП Любимовка, Тверская область

**М**не уже 70! Но по мере того, как стареем, мы не становимся более дружелюбными и менее критичными к себе. Но зато теперь мы не виним себя за то, что съели лишнее печенье, не застелили постель или купили что-то глупое, в котором не нуждаемся или можем набрать лишние калории и избыточный вес. У нас сегодня уже есть право на жизненный беспорядок и экстравагантность! Я не призываю пуститься во все тяжкие грехопадения, а говорю лишь о здоровом и полноценном старении в своё удовольствие и на радость своим детям и внукам, на зависть врагам и сплетникам.

Мы уже видели, как дорогие друзья покинули этот мир слишком рано, прежде, чем осознали великую свободу старения...

Уже никто не может винить нас, если мы решим читать или писать на своём компьютере до четырёх утра и спать до обеда!

Только подумать, ну кто делает нас счастливее, если мы будем в постели или перед телевизором столько, сколько захотим? Мы будем танцевать под эти чудесные хиты 60-х, 70-х и 80-х, и в то же время нам вдруг захочется плакать о потерянной когда-то любви...

Мы без смущения и без оглядки на прохожих пойдём по городу в шортах, шлёпанцах, соломенной шляпе и рубашке-разлетаике, несмотря на осуждающие взгляды других зашоренных пенсионеров... Они тоже постарели, но так и не избавились от своих юношеских комплексов.

А нам уже и не хочется втягивать свой животик при виде красивой и молодой женщины, ведь она ровесница наших дочерей.

Мы знаем, что иногда что-то забываем, но стараемся не обращать на это внимания, ведь в жизни есть некоторые вещи, о которых просто следует забывать!

Конечно, с годами наши сердца разбивались много раз. Но мы же понимаем, что разбитые сердца дают нам силы, понимание и сострадание.

Сердце и душа, которое никогда не страдало, безупречно и бесплодно и никогда не познает радости быть несовершенным.

Вам повезло, что вы прожили достаточно долго, до седых волос и не перестали удивляться этому безумно красивому миру. Ваш



## Преимущества возраста 60+

юношеский смех навсегда остался на вашем лице. Многие ваши одноклассники редко смеялись, многие умерли, прежде чем их волосы посеребрились. Когда вы состарились, вам стало легче быть позитивными.

И самое главное — вас волнует меньше то, что о вас думают другие.

Вы больше не сомневаетесь в себе. Вы заслужили право ошибаться и быть уважаемым гражданином своей страны!

Итак, нравится ли мне быть старым.

Мне нравится человек, которым я стал. Я не буду жить вечно, но пока всё ещё здесь, не буду тратить время на то, чтобы сожалеть о том, что могло быть, или беспокоиться о том, что будет.

И если захочу, то каждый день буду есть торт «Наполеон» и запивать его чаем. Мы ещё можем, если захотим...

Не стоит отчаиваться, ведь из любой ситуации всегда есть два выхода. Надо только найти какой-либо метод, который исцелит и очистит ваши сосуды от мусора.

И это самое важное — нужно найти не платного доктора (а сегодня других и не существует) и не навороченного знахаря, с которым вы не знакомы лично, из

тех, кто, только посмотрев на тебя и задав пару вопросов, уже знает, в каком лечении ты нуждаешься (это шарлатаны), а именно метод, который подойдёт вашему организму. Конечно, лучше всего вырастить в семье своего личного доктора, сына или дочь, и тогда ваша старость будет счастливой.

Помните следующее: «Если мучает гипертония, значит, повышен холестерин, а если повышен холестерин, значит, сосуды забиты бляшками, которые, оседая на стенках сосудов, создают препятствие току крови и затрудняют работу сердца, которое по этой причине работает на износ. Но это легко поправить...» так вам скажет любой интернет-пользователь, информация в свободном доступе, с картинками и видео-файлами.

Сегодня все на этом стараются заработать денег, не задумываясь над тем, что для обеспечения кислотно-щелочного баланса в первую очередь для начала нужно хотя бы сделать общие анализы, а уж потом приступать к употреблению пилюль, отваров и настоек на спирту.

Хотя конечно же, если вы понимаете, что ваша жизнь не вечна и как сказано в Святом Писании: «70 ибо 80 лет и многие из них труд и болезнь», то махнёте

на всё рукой и будете пить чай, настоящий на тех травах, которые доставляют вам удовольствие и радость. А в утренней или вечерней зарядке обязательно включите упражнения из древнего искусства цигун, которое доставит огромное удовольствие.

Самочувствие станет значительно лучше, если вы приобщите к этим занятиям ещё и своих сверстников.

Чай при желании можно приготовить самому или найти уже готовый аналог. В его состав входят:

- гриб чага,
- гинкго билоба,
- хвощ,
- боярышник,
- шиповник,
- тысячелистник,
- калина.

Это сильнейший состав, употребление которого способствует обновлению кровеносной системы: растворению бляшек, исчезновению тромбов, снятию воспалительного эффекта, повышению сосудистой проходимости и восстановлению упругости стенок сосудов.

Все эти компоненты вы также можете заваривать по отдельности. Не будет никакого вреда, если чего-то не хватает.

Такой напиток полезен ка-

ждому пожилому человеку, ведь основная причина возрастных заболеваний — изношенность сосудов.

Ежедневное и длительное употребление травяного сбора в сочетании с цигун и вашим позитивным настроением поможет вам забыть, что такое повышенное давление. Вы ощутите подъём жизненных сил, головные боли исчезнут. Конечно же, это не панацея и при перепадах атмосферного давления или в период весенне-осенних перепадов в вашем возрасте, возможно, и придётся обращаться в «скорую». Но всё же вы не будете чувствовать себя ничёмным хроником или престарелой вороной, которая никому не нужна. Выше нос! Вас ждут великие дела!

Поэтому если чувствуете, что гипертония переросла в серьёзную проблему, если вам надоело жить неполноценной жизнью и находиться в постоянной зависимости от лекарств, начинайте менять свой образ жизни и присоединитесь к позитивным старичкам!

Сделав это, вы значительно повысите качество жизни, забудете про боли в сердце и слабость в ногах при ходьбе. Уйдут отёки, мешки под глазами, лишний вес. Организм «оживёт», вы почувствуете это по общему самочувствию и повышенному уровню работоспособности, а самое главное — обезопасите себя от преждевременного превращения в «овощ».

Жизнь с травами сродни искусству, только настоящие мастера фитотерапии способны направить целебные силы природы в правильное русло. В ваших силах стать именно таким травником!

Глупо сидеть и надеяться на чудо или ждать острого обострения какого-либо заболевания, чтобы начать действовать. Одно из правил народной медицины, гласит:

«Знахарь лечится не тогда, когда он болен, но лишь пребывая в добром здравии».

Лечение же больных подобно поведению человека, ждущего возникновения жажды для того, чтобы приступить к рытью колодца».

Жду всех желающих на спортплощадке под моим окном! Здоровья вам и счастливого долголетия!

С уважением

**Сергей Александрович БАБИЧЕВ**

<https://cont.ws/@vitimbabi4ev/2555266>

## Правила здоровья

### Чаще расчёсывать волосы

Согните пальцы и используйте их, как расчёску. Расчёсывайте волосы от лба к затылку. Выполните около 100 таких движений. Движения должны быть медленными и мягкими. Это упражнение стимулирует и массирует энергетические точки головы, снимает боль, улучшает зрение, снижает кровяное давление. Результат будет лучше, если делать упражнение по утрам.

### Чаще растирать лицо

Разогрейте ладони, чтобы они стали тёплыми, поднесите их к лицу так, чтобы средние пальцы касались боковин носа. Мягко растирайте кожу лица, двигаясь вверх ко лбу, затем в стороны, пе-

реходя на щёки.

Выполняйте 30 таких движений предпочтительно по утрам. Упражнение освежает голову и снижает кровяное давление. Помогает против морщин.

### Чаще упражнять глаза

Медленно поворачивайте глазные яблоки слева направо (14 раз), потом справа налево (14 раз). Плотнo закройте глаза и резко их откройте.

### Чаще простукивать уши

Закройте уши ладонями и 12 раз постучите тремя средними пальцами каждой руки по затылку. Затем, прижимая указательный палец к среднему, пощёлкайте им по затылку с характерным звуком. Сделайте так же 12 раз. Делайте это по утрам или когда чувству-



те усталость. Упражнение помогает при звоне в ушах, головокружении и заболеваниях ушей. Улучшает слух и память.

### Чаще выдыхать застойный воздух

Задержите дыхание и раздуйте грудь и живот. Когда почувствуете, что грудь и живот наполнены воздухом до предела, приподнимите голову и, открыв рот, медленно

выдыхайте застоявшийся воздух. Повторите упражнение 5–7 раз.

### Чаще массировать живот

Разотрите ладони, чтобы они стали тёплыми, поместите их на пупок (мужчины левую руку поверх правой, а женщины правую поверх левой). Растирайте живот расширяющимися круговыми движениями по часовой стрелке

(36 кругов), потом в обратную сторону, постепенно уменьшая радиус (тоже 36 кругов). Это упражнение улучшает перистальтику кишечника, способствует дыханию, предотвращает застой пищи в желудочно-кишечном тракте, улучшает пищеварение, предупреждает и вылечивает желудочно-кишечные расстройства.

### Чаще растирайте кожу

Предварительно разогрев ладони растиранием, поглаживайте и растирайте кожу по телу в такой последовательности: с точки байхуэй на макушке головы (проведите две условные прямые линии: одна от кончика носа к центру затылка, а вторая соединяет верхние точки ушей через макушку. В области пересечения прямых линий и будет находиться эта точка), затем лицо, плечи, руки (сначала левую, потом правую), грудь, живот, грудную клетку с обеих сторон. Затем переходите на боковые стороны поясницы и, наконец, на ноги (сначала левую, затем правую).



# Полезные свойства черники

Ягоды черники — это удивительное сочетание вкусно и полезно, что в нашей жизни, согласитесь, случается не так часто. В любом состоянии, будь то свежие или сушёные ягоды, они содержат огромное количество витаминов и множество других микроэлементов, так необходимых человеку в современном темпе жизни. Чернику с древних времён величают «молодильной». Полезные свойства черники признавались как учёными, так и народной медициной. Главное, чтобы она была собрана в экологически чистых районах.

## Целебный состав

Главный плюс этой ягоды — это антиоксиданты. Они на клеточном уровне влияют на недоброкачественные опухоли, не давая причин для образования, то есть представляют собой хорошую профилактику. Антоцианинами именуют черничные антиоксиданты, которые эффективно показывают себя при профилактике раковых заболеваний. Кроме черники эти антиоксиданты присутствуют и в других овощах и фруктах: яблоках, тёмном винограде, красной капусте, но по количеству они все уступают «молодильной» ягоде.

В чернике содержатся многие элементы: углеводы, калий, магний и фосфор. Не стоит забывать и про органические кислоты, железо, медь и прочие минеральные вещества. Пантотеновая кислота, способствующая лучшему обмену веществ, также содержится в чернике, как и всевозможные витамины: А, С, В1, В6, витамин РР.

Мало того, в ней находятся пектины, которые очищают кишечник от шлаков и солей металлов.

Черника — это отличный антисептик и антибиотик от природы. При лечении кашля или горла применяют чернику, она помогает

благодаря своим полезным свойствам. Используют как сами ягоды, так и отвар из листьев.

Желудочно-кишечный тракт также вылечит всё та же черника. Заболевания желудка, колиты лечат соком и отваром, ягодами как свежими, так и сушёными. Интересно, что запоры лечатся свежими ягодами черники, а диарея — сушёными.

Всё дело в том, что в чернике находятся вещества, которые оказывают на желудок дезинфицирующие действия. При этом микрофлора кишечника улучшается, а гнилостные процессы внутри кишечника предотвращаются.

Черника оказывает противовоспалительное действие и используется при заболевании ревматизма, желчного пузыря, печени.

Полезные свойства черники могут проявить себя и при болезни мочеполювых путей. В древние времена знахари советовали чернику для регуляции менструального цикла. На сегодняшний день препараты на основе черники борются с болезнями мочевого пузыря и почек.

При осложнениях, вызванных сахарным диабетом, черника также поможет вам снизить сахар в крови и стабилизировать работу органов и желез.

Как и многие лесные ягоды, черника применяется и в косметических препаратах, предназначенных для увлажнения кожи, а также оказывающих противовоспалительное действие.

Полезное свойство черники ещё в её способности выводить шлаки (свободные радикалы), которые напрямую связаны с процессом старения и разрушения целого организма.

Черника применяется не только при болезнях, но и для профилактики. Употребление препаратов, использующих в составе чернику, равно как и самих ягод, ведёт к повышению иммунитета, предотвращению развития болезней

сердечно-сосудистой системы, улучшает работу всех органов.

Весь этот комплекс полезных свойств черники был бы неполным, если бы мы не сказали о её диетической ценности. Всего несколько десятков калорий, а вы уже обогатились огромным количеством витаминов и минералов, а ведь ягоды быстрее таблеток усваиваются в организме.

При снижении веса обратите внимание на эту ягоду. Здесь всё, что нужно организму: углеводы, белки, клетчатка и, соответственно, мало калорий.

Поджелудочная железа — важный орган, препятствующий развитию сахарного диабета. Учёные выяснили, что черника — отличное средство для излечения этой болезни. Но не только сами ягоды, но и листья.

## Листья черники

В листьях черники находится много дубильных веществ, три-терпеновых кислот, флавоноидов, содержится витамин С, эфирное масло, гликозид арбутин, каротиноиды. Наилучшее время для сбора листьев — цветение черники. Листья осторожно срезают ножницами и просушивают в хорошо проветриваемом помещении, затем пакуют в мешки.

Листья черники обладают практически такими же полезными свойствами, как и сама ягода. Они вяжут, тонизируют и оказывают антисептическое и противовоспалительное действия. Наши предки не брезговали использовать листья черники как заварку для чая. Но всё-таки чаще всего листья используют при поражении и заболевании кожи: лечение ран, ожогов, мокнущих экзем и других заболеваний кожи. Для этого понадобится лиственный настой черники: две ложки листьев измельчают и заваривают кипятком. Через полчаса можно процеживать и использовать.



## Противопоказания

При оксалатурии — это выделение с мочой солей щавелевой кислоты — противопоказано употреблять как саму чернику, так и её сок. Людям с аллергией на эту ягоду также следует избегать контакта с ней.

## Как собирать

Ягоды созревают обычно к концу июня или началу июля. Для сбора лучшее время — утро или вечер. Для массового сбора существуют так называемые комбайны, ковшки в виде граблей, но они зачастую очень портят кусты, которые растут очень долго. Чтобы сохранить эту нежную ягоду, необходимо сразу укладывать её в корзину и не пересыпать в различные ёмкости, так как шкурка у ягоды очень нежная и легко может повредиться. Поэтому лучше собирать вручную.

Если вы живёте в городе и нет возможности самостоятельно собирать эту чудо-ягоду, её без проблем можно приобрести на рынке, но перед покупкой нужно выяснить, как её правильно выбрать, а также выполнить условия по наилучшей сохранности.

## Как выбирать

Все ягоды должны обладать однородным цветом и быть крупных размеров. Если при детальном рассмотрении вы обнаружи-

те сизый налёт, то будьте уверены — такая ягода недавно сорвана и не была перемешана в разных ёмкостях. И для уверенности она должна быть однородного тёмного цвета, сухая, с ровной поверхностью.

## Как хранить

Черника хорошо хранится, если смешать и протереть её с сахаром в соотношении 1:1, а затем поместить в стерилизованные банки.

Целесообразно хранить чернику в морозильнике с возможностью быстрой заморозки. Но помните, что мыть чернику не стоит, достаточно перебрать ягоды и удалить листья, мох, маленькие веточки и т.д. Способ сушки тоже подойдёт. Ягоды нужно подвялить в тени на свежем воздухе, а затем сушить их при температуре 50–70°C.

Все вышеперечисленные полезные свойства черники сохраняются только в свежем виде, на втором месте по сохранению полезных свойств идёт свежесжатый сок, на третьем — свежая черника, перетёртая с сахаром. Если по старинке вы сварили из неё компот или сделали варенье, пирог или ещё что-нибудь с использованием высокой температуры, знайте, что убили в ней большинство полезных свойств.

<https://8gdp.by>



Пять способов самодиагностики здоровья даёт Кацудзо Ниши в своей книге «Медицина Ниши. Золотые правила здоровья». Бывает у вас такое: вроде бы неплохо спали, а с утра болит голова или живот? И вы начинаете анализировать и искать, в чём же причины плохого самочувствия. В этом случае поможет самодиагностика — это пять простых упражнений, большая их часть хорошо известна в йоге.

Если вы их легко выполняете, то всё у вас хорошо.

## Упражнение 1

Согнувшись в пояснице, наклонитесь вперёд. Колени при этом должны быть прямыми.

Постарайтесь дотронуться пальцам до пола.

Если это вам удалось, то ваш желудок и позвоночник находятся в нормальном состоянии.

## Упражнение 2

Встаньте лицом к стене, обопритесь о неё руками.

Постарайтесь сделать угол со стеной 60°. Пятки не отрывайте от пола.

Если вам удастся находиться в таком положении, то в порядке ваши половые органы и седалищный нерв.

## Упражнение 3

Обопритесь спиной о стол, положив на него локти. Лицо направлено вверх. Ваше тело должно образовать угол 30° относительно пола. Ваша поза должна напоминать «доску».

Большие пальцы рук лежат на столе, остальные пальцы свисают с края стола. Если вам это удалось, поздравьте себя, с почками у вас всё хорошо.

## Упражнение 4

Лягте на пол, на спину, руки вытяните вдоль туловища.

Поднимите прямые ноги вверх и положите их за голову так, чтобы кончики больших пальцев достали до пола.

Если при этом вы не испытываете существенного дискомфорта, то ваша печень в норме!

## Упражнение 5

Сядьте на колени, при этом подложите согнутые ноги под ягодицы.

Теперь из этого положения попытайтесь лечь на спину.

Колени при этом должны оставаться на полу. Удалось? Значит, мочеточники и ваш кишечник в порядке.

Вот и вся самодиагностика здоровья.

Если у вас возникли проблемы с выполнением какого-либо из этих пяти упражнений, то соответствующие органы не в порядке и вам нужно потренироваться.

Также перед выполнением упражнений сделайте несколько разминочных согревающих движений.

Упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, без рывков и чрезмерных усилий.

Выполнение этих упражнений стимулирует те органы, индикатором здоровья которых они являются.

Поэтому тренируясь и выполняя указанные упражнения, вы восстанавливаете свой организм и способствуете избавлению от заболеваний соответствующих органов!

Тема здоровья волнует каждого человека. При этом могут констатировать, что здоровых людей сейчас практически не осталось. Все люди так или иначе больны, не целостны. И это несмотря на то, что многие озабочены проблемой здорового образа жизни. Однако часто здоровье понимается однобоко и редко рассматривается связь эмоционального состояния человека с состоянием его физического тела. Про дух вообще мало кто вспоминает, а внутренние обиды и здоровье тесно взаимосвязаны.

Человеку свойственно убежать от боли, и, как правило, люди не желают видеть тех причинно-следственных связей, которые лежат в основе их нездоровья. Часто боль предпочитают гасить анальгетиками, а больной орган стараются если не вырезать, то сделать всё возможное, чтобы он не беспокоил.

На самом деле состояние здоровья зависит от комплекса факторов.

### Любовь к себе

Здоровье человека, по мнению наших предков, всегда есть единение трёх его составляющих: тела, души и духа. Оно напрямую связано с работой таких стогн (чакр), как Исток, Жива, Ярло и Середя (1, 2, 3, 4 чакры). Но решающую роль в теме здоровья играет именно стогна сердца, Середы, а это тема любви к себе.

Если человек не любит и не почитает собственное тело, собственную душу, собственное предназначение и уникальность, которые создал Бог, то у него не будет и здоровья тела, души и духа.

Показателем того, что у современных людей любовь к себе вянет, как цветок, является их авиотажное желание соответствовать каким-то шаблонам. Ну и, конечно, полюбить себя препятствуют всевозможные страхи человека.

### Страх мочь

Первый страх, который заглушает любовь к себе, — это страх мочь. Ощущение «я могу что-то сделать в этом мире» формируется у ребёнка в три года при условии, что ему дают возможность что-то попробовать. Например, погреть кастрюльками, вывернуть всё из шкафа.

А сейчас родители делают всё наоборот: розетки закрывают заглушками, шкафчики заматывают, провода убирают и т.д. Так формируется очень рафинированный детский мир. В современном мире из-за того, что есть возможность заказывать всё по интернету, люди могут вообще не выходить из дома. В Японии бьют тревогу: люди перестали общаться, перестали выходить и знакомиться, они живут в виртуальном мире, потому что это просто, удобно — искусственные углы сглаживают все противоречия.

Страх мочь проявляется в том, что у человека нет ощущения себя как мага, который может попробовать всё что угодно. Естественно, какой-то опыт принесёт счастье, какой-то — не принесёт, но пока не узнаешь противоположности, не сможешь и развернуться в другую сторону.

Только осознав, что ты стоишь лицом к хвосту, можно развернуться — по-другому никак.

Одно из древних изображений солнца — это змея (лиса — дальшая вариация животных), свёрнутая в круг, которая кусает собственный хвост. Чтобы научиться различать свет и тьму, надо узнать, где хвост

# Как душевная боль влияет на здоровье

и что под хвостом. Мир устроен из противоположностей. И надо видеть их обе, чтобы принять решение.

Нет ничего предосудительного, если ваш ребёнок, внук попросит что-то запрещённое, зато будет знать, какая это гадость. А если вы будете истерить по этому поводу, он всё равно будет пробовать и скрывать.

Нет ни одного живого существа, которое бы рождалось ради того, чтобы умереть. Даже маленькая смерть не может понравиться, если только она не способ кого-то пошантажировать, чтобы получить свой кусочек счастья.

Дети часто начинают пить, курить, ругаться, потому что на это обращают внимание родители. Зная, что станет объектом пристального внимания, ребёнок начинает поступать «от противного»: «Они не уделяют мне внимания, не смотрят на меня, хоть так ласку получу». Это кривое целеустроение, которое на самом деле является погоней за счастьем.

### Страх делать

Также теме здоровья сильно вредит страх делать. Чем различается страх мочь и страх делать?

Страх мочь основан на отсутствии веры в то, что «я всемогущ, я могу изменить свою жизнь». А страх делать основан на отсутствии веры, что я вообще что-то умею. Это немного разные вещи — состояние мага и состояние делателя.

Страх делания может возникнуть, когда часто били по рукам: ты всё делаешь не так, не то, поставил не туда и т.д. Этот страх появляется, когда у человека нет собственного права в пространстве на своё мнение. Как правило, это рождается из детства: деспотичные родители, а дальше, как правило, деспотичные партнёры.

### Страх желать

Следующий страх, который тоже блокирует состояние здоровья — это страх желать. У нормально-

го человека есть понимание: «Я могу изменить этот мир, я делаю что-то для его изменения, я желаю получить (вот это)».

Страх желать основан на убеждении, что есть элита, которой всё можно, или есть определённая категория людей, которым что-то можно в этом пространстве, а мне нельзя. Поэтому сейчас можно встретить много взрослых мужчин 35–40 лет, которые не знают, чего хотят от жизни.

### Страх дерзать

Следующий страх — это страх дерзать. Дерзновение — это способность человека пробовать второй, третий раз после первого неудачного опыта, точнее опыта, который не понравился.

Во-первых, есть ощущение, что ресурсы конечны (не хватит силы, времени и т.д.), а во-вторых, родители слишком много подстилали соломки. Когда родители уже на первой пробе успокаивают ребёнка, говорят, что получилось всё идеально, лишь бы не сидеть с ним, не помогать и не сделать ещё лучше.

Поэтому многие люди, начав рисовать, останавливаются на простых художниках, хотя есть талант стать гениальным. Многие дети, начав писать стихи, из-за родительской, учительской лени остаются посредственными домашними творцами поздравительных открыток вместо того, чтобы стать гениальными поэтами и писателями. Посредственностью быть просто. Стать гениальным мастером гораздо сложнее. Надо попробовать вырезать, например, ту же самую ложку не 10 раз, а гораздо больше. Поэтому люди и боятся дерзать, пробовать сделать одну и ту же вещь 20-й или 30-й раз.

### Затаённые обиды

Описанные выше страхи подпитываются очень хитрыми обидами, которые можно назвать затаёнными.

Все помнят, что в сказках Иван-

дурак всегда идёт через дремучий лес. Слово «дремучий» происходит от слова «дрёма». Дрёма — состояние полусна-полуяви, которого мы достигаем в медитации, в погружении, на грани засыпания, проваливания в сон. Это то место, где человек чуть растождествлён с собственным телом, одной ногой находится в комнате, второй — за порогом.

Затаённые обиды и есть состояние дремучего леса — обиды, которые человек скрывает даже от самого себя: «Да нет, вроде не обижаюсь». Все эти обиды попадают под определение: «Что-то не так, то есть вроде терпимо, но состояния счастья нет».

Как только вы отловили этот момент, — это показатель каких-то затаённых обид, где вы просто стремитесь делать приличную морду лица. Ну а если быть «приличнее», можно получить «по наглую рыжей морде».

В итоге эти страхи, обиды и здоровье становятся ментальным мусором в четырёх стогнах (Исток, Жива, Ярло, Середя) и приводят к тому, что здоровье начинает расщепляться (телесное, душевное и духовное). И, как результат, человек начинает чувствовать какие-то ощущения в теле: ножка болит, сердечко ёкает и т.д.

### Боль как показатель кривого целеустроения

Душевная и физическая боль является отзвуком когда-то принятого кривого целеустроения.

Кривая цель может быть связана с предательством себя. Предательство начинается тогда, когда вместо исполнения собственного предназначения человек начинает формировать лох (расперистая часть венка = разбросанность целей), не понимая, зачем ему нужны те или иные цели и как он их соединит в жизни.

Можно быть разноплановым, если у вас есть план, как это всё соединять и зачем это нужно, а не подчиняться слепому «хочу». Кри-

вое целеустроение рано или поздно приводит человека к негармоничным эмоциям, которые на самом деле дают ему возможность одуматься, посмотреть на себя со стороны и начать с этим как-то разбираться.

Если и здесь «прошляпили», соответственно, начинается нездоровье телесное.

### Связь между телесной и душевной болью

Любой сбой на уровне тела означает, что где-то есть неправильные эмоции. Эмоции — это уровень души.

Кратковременно негативные эмоции допускаются, Бог за это сверху лопатой не пойдёт, если человек периодически выпускает свои негативные эмоции органически, не рана окружающих. Можно использовать методы психотерапии либо иной известной вам методики. Иными словами, сам нагадил, сам убрал.

Если же человек задерживается в этих эмоциях, не спешит их отпускать, тогда тело начинает болеть. Не понял через душу — поймёшь через физическое тело. Для тела страдания — это часто единственный способ заставить организм (орган — «труп») двигаться. Недаром слова «страдание» и «страда» — однокоренные.

Если человек вовремя не принял сигнал, не распознал боль душевную, не начал направлять свои ноги в сторону избавления от неё, то рано или поздно боль плотно запишется внутри тела и заставит его страдать, чтобы через тело он сдвинулся в нужном направлении. Так устроено Богом.

Поэтому большинство заболеваний тела имеют душевную причину. Получается, что любое заболевание — это сочетание телесной и душевной боли. Часто они слиты воедино и у них есть логика. Одна и та же ситуация прошлого может привести к разным негативным последствиям.

Например, у вас в детстве отобрали мячик, это «записалось» в руках и привело к артриту. С другой стороны, это обида, что «благо могут отнять», поэтому человек стал жадным. Эта связка между детскими решениями может быть не всегда понятной для взрослого человека.

### Как мы прячем боль

Чем больше боли, закреплённой на телесном уровне, тем больше у человека внутренних скляней (то, что покрывает мешочек боли, остекленевшее) и тем сложнее ему удерживать внимание внутри себя. Поэтому люди так склонны прыгать с темы на тему, не углубляясь в содержание.

Склянь формируется по вполне здоровой цели — не чувствовать боль. Проваливаясь в «западок» не хочется никому, поэтому мешочек с болью человек зарастивает в скляни, вроде спасая себя. Но и вредит себе, потому что помнить о боли тоже больно, поэтому этот участок сознания просто выкидывается, вырезается из памяти.

Человек прячет далеко в подсознание всё, что хоть немного напоминает о боли, и «награждает» себя за забывчивость. Кто-то душевную боль «заедает», кто-то страдает шопоголизмом, кто-то много спит, кто-то зависает в телефонах и соцсетях... Поэтому среди современных людей так распространены «социальные» способы бегства от боли.

И с каждым годом таких способов становится всё больше. Не случайно сейчас можно заказать че-





рез интернет всё, даже продукты питания. Очень удобно — выходить из дома не надо, stalkиваться с людьми не надо, значит, и меньше боли человек испытает. Но это в корне неправильная тактика.

Фактически, когда мы испытываем телесные страдания, это говорит о том, что болит душа и надо принять меры по избавлению от душевной и телесной боли.

Любая боль является сигналом организма о разрушении, поэтому, работая над собой, надо восстанавливать целостность не только души, но и тела. Чем чаще вы работаете с телом, тем лучше. Можно заниматься любыми ладками — от медовой до простукивания палочкой, работать с венниками, с веретеном, выкатывать боль яйцом, мячиком, кататься на бревне.

Используйте любой способ, который позволяет прощупать буквально каждый сантиметр вашего тела. Всегда есть спайка между болью физической и душевной. Если участок тела болезненный — значит, в нём есть душевная боль и очень важно её изымать из тела.

Чем больше находите скляней в теле и стремитесь их разрушить физически, а затем идёте в психотерапию, в работу с душевной болью, тем здоровее становится ваше тело и душа.

### Как работать с душевными травмами

В основе любой боли лежит травма. Травма также может быть телесной или душевной.

Слово «травма» происходит от слова «травить», «отравлять». Есть также выражение «травят зверя»: загоняют его за язы — красивые флажки. Любая боль окружена этими язами. Человек может не видеть саму болячку, но на флажок наткнуться не так уж сложно, он яркий и всегда виден. Травма причиняет вред нашему здоровью, это повреждение, нарушение целостности. Она, словно рана, которая постоянно саднит, задевает за углы, расковыривается и болит ещё больше.

Когда травма в теле, человек достаточно быстро направляет туда внимание и начинает что-то делать. Задача человека — выработать такой же рефлекс и в отношении травмы душевной и давать своему мозгу, своей душе команду «разобраться и принять меры».

Например, вы обожглись. Для того чтобы не чувствовать душевной боли, надо сразу отойти от огня подальше, то есть дистанцироваться. Так появится чувство безопасности и человек будет знать, что это тут же не произойдёт вновь. Все знают, что если оставить обожжённого человека любого возраста рядом с источником открытого огня, в особенности если он не закрыт от эмоций, то можно сразу увидеть панику, страх повторения.

Так и с душевными травмами. Если вы испытываете любую душевную боль, то важно уметь дистанцироваться и брать паузу. Создание этой дистанции помогает почувствовать себя в состоянии безопасности и начать принимать меры для заживления душевной боли. Если это ожог, то нужно лечить физическое тело и тут же душевно выговаривать или выписывать страх.

Желаю вам убирать все преграды, мешающие любить себя, и не бояться идти в собственную боль, научиться работать с травмами как на уровне тела, так и на уровне души.

**Арина НИКИТИНА,**

знахарь, потомственная ведунья  
<https://arina-nikitina.ru>

Пару дней назад я встретил на улице подругу. Остановился, спросил: «Как ты, как семья?»

Она посмотрела на меня снизу вверх и тихо пробормотала: «Я так занята... Так сильно занята. Столько всего навалилось, не представляешь».

Почти сразу столкнулся со своим другом и спросил, как он. И опять тот же тон, тот же ответ: «Я так занят... столько всего надо сделать». Дребезжащий голос, усталый, надтреснутый.

Так не только со взрослыми. Когда мы лет десять назад переехали в Северную Каролину, то пришли в восторг: огромный город, прекрасные школы. Мы поселились в хорошем районе, где жили семьи с детьми. Я был уверен: всё прекрасно.

Через пару дней после переезда мы предложили дружелюбным соседям, чтобы наши дочки собирались и вместе играли. Соседка — отличный, к слову, человек — потянулась за телефоном и открыла ежедневник. Она листала его и листала... Долго листала. Наконец сказала: «Вот, у неё есть свободные 45 минут через две с половиной недели. Остальное время занимают гимнастика, фортепиано и уроки вокала. Она просто, ну... очень занята».

Эта ужасная, разрушительная привычка «быть занятым» развивается в нас очень-очень рано.

Мы когда-нибудь закончим жить вот так? Почему мы творим такое с собой? Почему так поступаем со своими детьми? Когда именно мы забыли, что мы люди, а не машины?

Для детей нормально грустить, бегать по лужам, играть, ошибаться и даже скучать. Все мы любим наших детей. Но почему мы тогда с детства перегружаем их, чтобы в их жизни был вечный стресс и ни минуты свободного времени — как у нас?

Что случилось с тем миром, где мы могли сидеть с любимыми людьми и, не торопясь, рассуждать о том, что думаем и чувствуем? Где беседы, полные красноречивого молчания, которое не нужно прерывать?

Как мы создали мир, где у нас горы дел, вещей и совсем нет времени отдыхать, размышлять, общаться, просто быть?

Мы же читали Сократа: «Человеку, который не постигает жизнь, и жить не стоит». Как нам прикажете постигать, быть, становить-



## Болезнь под названием «Я занят»

ся человеком, если мы настолько заняты?

Эта болезнь под названием «Я занят» (и это уже диагноз) разрушительна для нашего здоровья и благополучия. Она мешает нам быть рядом со своей семьёй, когда мы все сидим в одной комнате. Она не даёт нам создать то «родство душ», которого мы так отчаянно жаждем.

С 1950 года появилось столько новых технологий. Мы думали (нам обещали!), что прогресс сделает жизнь проще, понятнее, свободнее. А на деле нет у нас никакой свободы, мы не можем просто отдохнуть, как могли всего несколько десятков лет назад.

Для так называемой «элиты» общества граница между работой и домом стёрлась вовсе. Мы всё время палимся в планшеты. Всё наше время.

Смартфоны и ноутбуки означают, что нет никакой разницы между офисом и домом. Дети засыпают, и мы снова онлайн.

Моя личная ежедневная война — это лавина электронных писем. Да я уже объявил личный джихад против электронной почты. Я вечно похоронен под сотнями писем и понятия не имею, как с этим покончить. Я всё перепробовал: отвечал на письма толь-

ко по вечерам, не читал их по выходным, просил людей о личной встрече вместо пары строк. А письма всё копят и копят: личные, рабочие, реклама, спам. И люди ожидают ответа — прямо сейчас, не завтра. И я тоже, оказывается... так занят.

У других ещё хуже. Многие работают на двух работах за мизерную зарплату, чтобы семья держалась на плаву. Двадцать процентов наших детей живут в бедности, а наши пожилые родители вынуждены подрабатывать сторожами и техниками, чтобы сохранить крышу над головой и есть дырца. Мы заняты.

Так жить нельзя. Когда я спрашиваю: «Как ты?», о чём я на самом деле спрашиваю? Я спрашиваю не про список дел и не про то, на сколько писем вам ещё надо ответить. Я спрашиваю, что творится сейчас в вашем сердце. Так скажите мне.

Скажите, что ваше сердце радуется или болит, или грустит, скажите, что ваше сердце жаждет человеческого тепла. Загляните сами в своё сердце, а затем расскажите мне. Если я спрашиваю, то хочу знать ответ живого человека.

Скажите, что вы ещё помните, что вы — человек, а не машина, которая автоматически вычёрки-

вает пункты из списка дел. Давайте поглядим друг другу в глаза, пожмём руки. Давайте просто поговорим: разговор прогонит стресс, хотя бы частично, подарит ощущение, что вы не один.

Возьмите меня за руку, посмотрите в глаза и будьте целиком со мной всего одну секунду. Расскажите о вашем сердце и заставьте проснуться моё сердце. Помогите мне вспомнить, что я тоже человек, который жаждет человеческого тепла.

Я преподаю в университете, где студенты умеют «ударно учиться и ударно отдыхать» и гордятся этим. Это отражение жизни всех нас: даже когда мы расслабляемся, мы окунаемся в тот же мир перенапряжения. Наш отдых — такие же действия: яркие блокбастеры и спорт до седьмого пота.

И что делать, спросите вы? Я не знаю. Нет у меня никакого волшебного решения. Всё, что я знаю, — мы теряем способность жить настоящей человеческой жизнью.

Нам нужно по-другому относиться к работе и технологиям. Мы же знаем, чего хотим: осмысленности, чувства общности, хорошей жизни. Речь не только о том, чтобы «вкусней поесть» и «купить айфон покруче». Мы хотим жить по-человечески.

Поэт Уильям Йейтс писал: «Человеку, который решится изучить тёмные уголки собственной души, нужно больше мужества, чем солдату на поле боя».

Как нам изучать тёмные уголки собственной души, когда мы так заняты? Как нам постигать жизнь?

Я надеюсь, что вы предложите дельное решение: как начать жить, как изменить наше общество.

Я хочу, чтобы мои дети бегали по лужам, мечтали и даже скучали — учились быть людьми. Хочу жить в мире, где мы можем остановиться, посмотреть друг другу в глаза, прикоснуться и вместе понять, что творится в наших сердцах.

Я возьму паузу, чтобы подумать о собственной жизни, прислушаться к своей усталой душе, чтобы узнать, кто я такой.

В вашем сердце творится то же самое?

Давайте хотя бы попробуем построить мир, в котором, когда один из нас говорит: «Я так занят», второй ответит: «Знаю, друг. Знаю. Мы все заняты. Но Расскажи мне, что творится в твоём сердце».

**Автор неизвестен**  
<https://vk.com/vselo>

## Техники избавления от негативных мыслей

Негативное мышление способно испортить любое общение и качественно отравить жизнь. Избавление от него — важнейшая задача для любого, кто хочет жить в радости и всегда получать желаемое.

«О чём думаете — то и получите». Эта знаменитая фраза дзен-практиков лучше всего описывает последствия негативных мыслей. Человек, каждый день ожидающий от жизни сложности, трудности и препятствия, их и получает.

Уверены, что новые отношения не закончатся ничем хорошим? Скорее всего, разрыв неизбежен. С горечью говорите, что новую должность, с которой вы прекрасно справились бы, без сомнений получит кто-то другой? Вероятно, что так и случится. С тяжёлым сердцем даёте деньги в долг, заранее вздыхая об их безвозвратной потере? Почти гарантированно, что с возвращением

кровных в ваш кошелек, возникнут проблемы.

Сознание воспринимает негативные мысли как программу и меняет реальность под мысленные запросы. Это значит, что, научившись мысленно выстраивать позитивную картину мира и будущего, мы получаем то, чего хотим.

Чтобы избавиться от мрачной картины мира достаточно соблюдать несколько правил счастливой жизни и использовать техники, преобразующие мышление в позитивное.

**1. РАЗОГНАТЬ ПТИЦ.** Представьте все ваши мысли в виде птиц, рассаживающихся на большом дереве вашего сознания. В тот момент, когда вы поймаете себя на составлении очередной негативной картины будущего, мысленно хлопните в ладоши, заставив всех птиц взлететь с ветвей дерева и исчезнуть.

Со временем это будет получаться всё лучше, и вы сможете выделять из общей стаи именно негативные мысли (обычно они представляются в виде потрёпанных и больных птичек).

Когда вы начнёте чётко разделять их в своём сознании, то сможете прогонять только негативные мысли, оставляя остальных птиц на ветках.

**2. ОТРЕЗАТЬ ПРОШЛОЕ.** Эта техника помогает жить сегодняшним днём, «здесь и сейчас», отсекая от своего сознания навязчивые страхи, мысли и воспоминания. Проводить эту медитацию нужно каждый день с утра, сразу после пробуждения.

Расслабьтесь, представьте себе какое-нибудь спокойное место, например, лес или берег реки. Посмотрите на себя и свои мысли из прошлого, тянущиеся к вашей голове с левой стороны.

Обрубите этот канат, произнося при этом фразу-ключ: «Я отсекаю любые мысли и воспоминания о прошлом».

Представьте второй канат, тянущийся к вашей голове с правой стороны, — это мысли о будущем. Обрубите и его, произнося фразу-ключ: «Я отсекаю любые страхи и мысли о будущем».

Ощутите свободу внутри себя. Произнесите заключительный ключ: «Я живу сегодня, здесь и сейчас. Прошлое не имеет власти надо мной, потому что оно было. Будущее не имеет власти надо мной, потому что оно не наступило. Я есть сейчас, в сегодняшнем дне».

Ежедневно проводя эти техники, можно за короткое время существенно изменить своё мышление, а за ним и жизнь.

[https://vk.com/beliy\\_tiger](https://vk.com/beliy_tiger)



Зловещий шпиль Останкинской иглы, устремлённый высоко в небо, казалось, подпирает синий ночной небосвод. Со смотровой площадки телебашни Москва была как на ладони. Короли наслаждались видом города, который с такой высоты был похож на горящий огнями муравейник.

— Вот она, наша империя, — самодовольно произнёс владелец башни Иван Иванович, — это всё сделали мы. Мы здесь Короли, и нам нет равных.

— Это, конечно, были годы кровавых усилений, — ответил Василий Васильевич, алкогольный магнат.

— Именно! — отозвался Иван Иванович, — это было сделано не вчера и даже не десять лет назад, помните тот самый вечер на моей подмосковной даче в далёком 1986 году?

— Тогда начался наш путь к успеху, — с ностальгией в голосе произнёс глава секс-индустрии Пётр Петрович. — Но этот путь оказался очень трудным, никто из нас в тот момент даже не подозревал, насколько объёмная эта задача — изменить культурный код целого народа.

— Хотя нам это в какой-то мере и удалось, но я предпочитаю делать ставку на детей и подростков — влиять на них гораздо легче, чем перевоспитывать людей советской закалки. Кстати, в работе с подрастающими поколениями одной из наших главных опор стали диснеевские мультфильмы — помните всех этих милых и забавных гномов, эльфов, джинов и уток, хлынувших в Россию в 90-е. Разве могли тогдашние дети не влюбиться в такие соблазнительные экранные образы, сделав их частью своего внутреннего «я»?

— Да... — согласился Дядя Миша, король пищевой индустрии, — благодаря этим мультфильмам мы пошатнули базовую систему ценностей, стали внушать детям страсть к деньгам, к доминированию внешнего над внутренним, тягу к развлечениям, а самое главное — размыли границы между добром и злом.

— В сущности, господа, добро и зло понятия, конечно, сложные. К примеру, убийство — это априори плохо. Но вряд ли кто-то бы стал осуждать, скажем, советского разведчика, который бы смог убить Гитлера. Но вся эта философия актуальна для взрослого человека, с опытом, со сформированными нравственными ценностями — способного мыслить аб-

# ИМПЕРИЯ ЛЖИ

## Страшные сказки

страктно, держать в голове множество процессов. А если мы ребёнку начинаем в качестве положительных героев показывать того же Скруджа... сами понимаете, кого можно вырастить. И хотя даже само имя персонажа переводится, как «скряга», в мультике он показан, как образец предприимчивости, как пример, что называется «умения вертеться», — вступил в беседу Алекс.

— Хочешь жить — умей вертеться! — воскликнул Иван Иванович, — да, это лозунг нынешней эпохи, формирование которой происходило при нашем деятельном участии. При чём мы этой черни ещё и объяснили, что вертеться надо никак не в развитии своих талантов и способностей, и тем более не где-нибудь на заводе, «вертеться» — это значит обманывать, использовать людей в своих шкурнических интересах, манипулировать, спекулировать и так далее.

— Так, вернёмся к вопросу о мультфильмах. Вообще же взяли древний инструмент воспитания человека и, как всегда, обратили всё в свою пользу, — заговорил Пётр Петрович. — Сказки — вот первая форма воспитания человека. И многие столетия люди воспитывали ребёнка именно через сказки, в которых зашифрована мудрость о нравственности и гармоничной жизни. Мы сделали то же самое — взяли яркие запоминающиеся образы, придумали красивые истории, но трансплантировать наши персонажи стали новую мораль и новые ценности.

— Именно! — отозвался Иван Иванович. — В современных мультфильмах практически всегда все перемешано и поставлено с ног на голову. Если в советской продукции можно было понять, кто



плохой, а кто хороший, с кого надо брать пример, то сегодня на экране детских телеканалов полная путаница: хорошие персонажи часто демонстрируют, мягко говоря, странные модели поведения, а то и вовсе имеют какие-то демонические черты во внешности или речи. А ведь для ребёнка очень важно, чтобы в истории было чёткое соответствие образа и его содержания. Смешение добра со злом в одном персонаже явно не идёт на пользу детям. Понятно, что в жизни всё часто перемешано и нет праведника без прошлого и грешника без будущего, но для формирования базовых ценностей и навыков различения ребёнку нужно показать чёткое разграничение добра со злом. «Союзмультфильм» когда-то занимался именно этим. А мы по понятным причинам всё делаем наоборот.

— Слушайте, ну а как же это доброе чудовище из советского мультфильма «Красавица и чудовище»? — спросил его Алекс.

— Так вы, Алекс, посыл фильма-то не поняли. У чудовища сердце было доброе. А у наших персонажей его нет. Совсем, — ответил Иван Иванович.

— А чего стоят всякие эти безполые персонажи из серии «родила царица в ночь не то сына, не то дочь», — рассмеялся Пётр Петрович. — А потом у нас бородатые тётки на Евровидение едут, мужчины маникюр себе делают, а женщины стригутся, как будто в армию собрались идти. А всё начинается с таких мультфильмов.

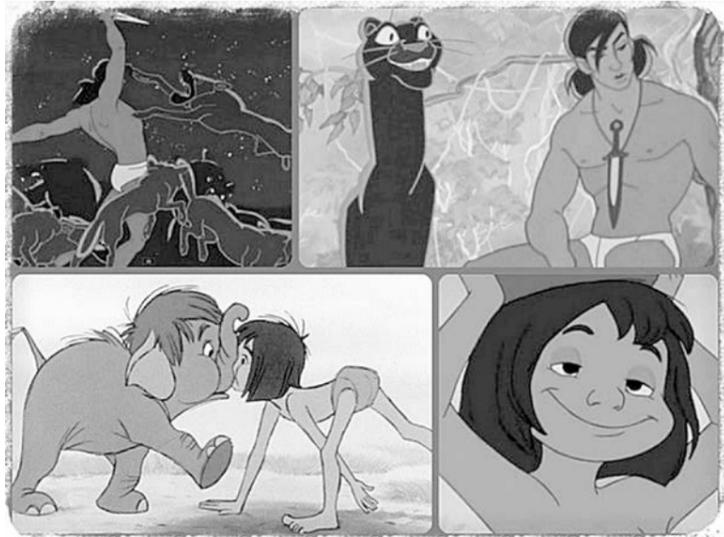
— Мне ещё очень понравилось, как из мультфильмов исчез образ сильного мужского персонажа. Остались только карикатурные пародии на мужественность и волю, — отметил Алекс. — Вот даже если сравнить две идентичных мультистории про Маугли — советскую 1973 года и американскую 1967 года. В первом на примере главного героя показан путь становления сильного, самостоятельного мужчины, способного ставить и достигать цели, бороться с врагами, действовать смело. Второй же мультфильм прекрасно ориентирован на воспитание раба, точнее капризного, вечно ведомого потребителя, который сам не принимает решения и ниче-

цию мы вшиваем в сознание человека с ранних лет ещё одну деструктивную установку: «не мы такие — жизнь такая». И когда уже во взрослом возрасте нашему клиенту кто-то указывает на ошибки в его поведении, то он начинает тыкать пальцем во всех кроме себя самого — начиная от матери, которая неправильно его воспитала, и заканчивая каким-нибудь дядей Васей, пьющим в Вологде запоем. А всё изначально берётся из детства: человеку внушается позиция жертвы и у него растёт убеждённости, что в его проблемах и пороках всегда виноваты окружающие, дескать «среда заедает», и вообще на любое преступление человека якобы «толкают».

— Толкать-то, толкают, это понятно, — рассмеялся Иван Иванович, — да вот только не все «толкаются», иного и не сдвинешь, если у него в детстве нравственный фундамент заложен.

— Ну а чернь пусть иначе думает, — ответил Алекс, — им приятно верить, что все кругом виноваты в их проблемах и они живут плохо, потому что ничего не могут изменить.

— Очень хорошо это психологическое отклонение ложится на идею избранности, уникальности, противопоставления лич-



го не знает о таких понятиях, как честь и достоинство.

— Да, сегодня сильными и волевыми в мультфильмах позволено быть только женщинам. Этот стереотип закладывает хорошую мину в формирование будущей личности, — добавил Василий Васильевич.

— Но самое главное, господа, — снова начал объяснять Иван Иванович, — мы даём детям буквально готовые модели поведения. К примеру, фея Теодора из фильма «Оз: великий и ужасный» стала злой ведьмой после того, как её бросил Оскар. По той же причине Малефисента из одноименного фильма встала на путь зла после предательства возлюбленного. Да, история жизненная, но наша задача не показать реальную трагедию, а дать неокрепшей психике (девочек в данном случае) посыл: в случае измены надо обзлиться на весь мир и начинать мстить всем и вся. И таких примеров можно привести сотни, если как следует препарировать содержание популярных мультфильмов. Ведь ни один сюжетный ход там не является случайным.

— С этой целью в этих мультфильмах практически всегда каждому пороку найдено оправдание. А все негативные персонажи стали такими якобы не по своей воле, — снова заговорил Пётр Петрович. — И это очень важный момент — через такую манипуля-

ности всему обществу, — затронул ещё одну важную тему Иван Иванович. — Окружающие тебя недооценивают, они скучные, непрогрессивные, следуют глупым правилам, тебе надо бежать из родных мест, чтобы получить возможность самореализации, — примерно этот посыл доносят многие диснеевские мультфильмы до зрителя. Поощряя развитие у детей гипериндивидуализма, мы способствуем формированию атомизированного сознания, что в итоге выливается в общество одиночек.

— И это прекрасно, пусть каждый наш подопечный думает только о своих интересах и при этом не видит дальше своего носа, — добавил Алекс и рассмеялся.

— В крайних случаях такое деформированное мышление проецируется и на более серьёзные вещи, доходя до маразма в стиле: «Даже Чикатило ни в чём не виноват, ему просто в жизни с женщинами не везло, вот и сорвался, с кем не бывает», — поддержал юмор Иван Иванович.

— Кстати, господа, надо нам снять какой-нибудь художественный фильм про Чикатило и желательно комедию: дескать, убивать и насиловать — это смешно, и вообще маньяки — это забавные такие дядьки, которые просто любят потрошить людей. Ещё представим его как обаятельного мрачного красавца, но вместе с тем — с отличным чувством юмора. Желаете?





тельно — чёрного. В общем, всё, как мы умеем, — отозвался Василий Васильевич.

— Отличная идея! Как в «Сумерках», где мы романтизировали образ вампира, — добавил Иван Иванович.

— Точно! Вы поняли идею. Вот такой же романтический образ надо и для Чикатило создать — замкнутый красавец, разочарованный в жизни, который решил убивать потому, что ему отказала женщина. Отличный сюжет и отличное оправдание зла, — ответил Василий Васильевич.

— И знаете, что самое интересное? Аудитория даже такую явную информационную диверсию с радостью примет, убеждая себя, что это же всё «правда жизни», что даже маньяка нужно уметь «понять и простить», ведь мы современное общество, стремящееся к толерантности. И официальные кинокритики, допущенные публиковаться в крупных СМИ, обязательно помогут сформировать именно такое мнение об этом фильме, — ответил Алекс.

— Потому что если с детства отучить человека отличать правду от лжи, доброе от злого, то в дальнейшем его можно будет убедить в чём угодно. Поэтому да здравствует Дисней — передовой отряд Голливуда, работающий с самой младшей аудиторией! — подытожил Иван Иванович.

— Я только одного не пойму, — Пётр Петрович решил задать давно мучивший его вопрос, — если все мультфильмы Диснея такие вредные, то что плохого в истории про «Короля Льва»? Сколько я ни пытался понять, где там собака зарыта, так ничего и не обнаружил.

— Во-первых, не все мультфильмы Диснея плохие, иногда для поддержания репутации надо снимать что-то действительно безобидное. Но что касается «Короля Льва», — вам ли не знать, мой дорогой друг, причину популярности именно этой истории. Взгляните на герб нашего клана. Кого вы здесь видите в самом центре?

— Льва с короной, — медленно проговорил Пётр Петрович, начиная кое о чём догадываться.

— Вот именно! Львы — это хозяева животного мира, цари зверей, которым с рождения природой предназначено повелевать. И стадо должно всегда знать своё место и чувствовать, кто им руководит, — с огнём в глазах проговорил Иван Иванович.

— Эх, какая всё-таки красота отсюда разворачивается, — мечтательно произнёс Алекс, повернувшись к окну, за которым далеко внизу бушевала непокойная Москва.

— Да, — согласился Василий Васильевич, — есть в этом что-то символическое. Нам, Королям, дано право видеть картину обширнее и без кривого стекла всех этих ложных стереотипов.

— А кем нам это право дано? — спросил Пётр Петрович.

— Никем! Будем считать, что мы его сами взяли! — рассмеялся Иван Иванович, пытаясь скрыть своё волнение от неудобного вопроса.

Город постепенно засыпал, а Короли заворожённо смотрели на свою империю с высоты птичьего полёта. Империю лжи.

**Слава Ветер**  
**Из книги «Игры Королей»**

Скачать или заказать книгу «Игры Королей» можно на сайте «Наука хорошему»: <https://whatisgood.ru/catalog/igryi-koroley/>



## Как вырастить из сына замечательного мужчину

1. Всё делать для того, чтобы у сына был полноценный отец. Если у женщины никак не получается совместная жизнь с мужчиной, но он не обременён серьёзными нравственными пороками и вредными привычками, всецело способствовать интенсивным контактам сына с отцом и его родственниками.

2. Беречь авторитет окружающих мужчин, не подрывать его почём зря пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным поводам.

3. Всячески поощрять общение с истинными мужчинами чести, по-настоящему уважающими себя.

4. С сыном разговаривать повзрослому, уважительно, исходя из понимания, что перед вами — полноценный человек, только мало проживший.

5. Не отмахиваться досадливо от вопросов, относиться к ним серьёзно и по возможности обстоятельно на них отвечать. Исходить из того, что у мальчишек не бывает наивных или преждевременных вопросов, бывают некомпетентные, невразумительные, высокомерные ответы.

6. Выслушивать сына внимательно, но и не поощрять излишнюю болтливость.

7. Не сюсюкать. Не опекать сына чрезмерно.

8. С каждым годом поручать

как можно больше операций по самообслуживанию, а потом и во благо семьи.

9. Не пресекать деловую инициативу, даже если это грозит некоторым ущербом (например, разбитой чашкой).

10. Не отгонять мальчика от занимающихся каким-нибудь делом мужчин (отца, дедушки, старшего брата и т.д.), наоборот, по возможности приобщать к простым операциям в домашнем хозяйстве и в работе с техникой.

11. Следить за соблюдением баланса между похвалами и критическими замечаниями.

12. Не охать при виде у сына (внука) царапин, ссадин, ушибов и прочих мелких травм, не ругать за них, а спокойно обработать рану, приговаривая что-нибудь вроде «до свадьбы заживёт».

13. С 4–5-летнего возраста отучать спешить к сиденьям в общественном транспорте, наоборот, уступать места женщинам и пожилым пассажирам, в том числе маме.

14. Ещё в дошкольном возрасте начинать вводить сына в курс своих дел и проблем, вызывая сочувствие и сопереживание. Вырастет ли из парня хороший отец, можно судить и по тому, какой он сын.

15. Каждый день с младенчества — физзарядка с постепенным усложнением, сначала в квартире, потом по возможности на улице.

Освобождать от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы научить плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол в кружок или другую игру с мячом.

16. Всецело поощрять правдивость: в случае честного признания в совершенном проступке наказание сводить до минимума или до нуля, приучая к мысли: честность выгоднее обмана.

17. С малых лет культивировать деловитость, жизнь по расписанию; нарушение режима — по уважительным причинам. Учить рассчитывать время с небольшим запасом, чтобы выходить из дома вовремя (настоящий мужчина прибывает в нужное место точно в срок и не опаздывает).

18. Приучать к правилу: не давши слово крепись, а давши — держись. Здесь особенно важен личный пример: все обещания, данные сыну, строго выполнять.

19. Не высмеивать, не оскорблять, не унижать сына; никогда не употреблять эпитеты и реплики типа «идиот», «тупица», «олух», «подонок», «щенок», «глуп ещё», «молоко на губах не обсохло» и т.п. Они обладают способностью западать в память на всю жизнь.

20. В то же время прививать уважение к людям, их поведению, мнениям, особенно к ошибкам, промахам и недостаткам. Сдер-

жанно, но твердо останавливать насмешливое, заносчивое, высокомерное проявление отношения к людям. Снисходительность — очень мужское качество.

21. С 6–7 лет включать в обсуждения общесемейных вопросов (расстановка мебели в квартире, очередность крупных покупок, организация летнего отдыха и т.д.).

22. Как можно раньше начать выявлять деловые и творческие наклонности, но не навязывать свой выбор занятий насильно; не пугаться переключения с одного рода занятий на другой: многие не сразу находят своё призвание.

23. Накупить побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей и материалов для ремонтных работ и поделок, осваивать вместе с сыном все эти инструменты и устройства.

24. Показывать пример умения управлять собой: делаю то, что не хочется, но надо; не делаю того, что хочется, но вредно.

25. Не попрекать походя, по мелочным поводам крышей своего дома, содержанием, едой, одеждой и т.д. Такой разговор может иметь место только в исключительных случаях, должен быть начат серьёзным тоном без излишних эмоций.

26. Способствовать активному общению сына со сверстниками, зарекомендовавшими себя с положительной стороны и ничем серьёзным себя не скомпрометировавшими. Приветствовать визиты его друзей в дом.

27. Поощрять туристические походы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря, оставлять дома лишь при явных признаках болезни.

28. Приветствовать любую возможность честно заработать, если это не вредит учёбе.

29. Начать приучать заботиться о женщинах с малого возраста (за мамой, сестрой и т.д.), например, подавать тапочки старенькой бабушке, беременной маме, вместе с сыном выбирать подарки женщинам, поощрять изготовление подарков своими руками и пр.

30. Не чинить препятствий, не отговаривать сына в его желании кому-то помочь, что-то подарить, кого-то выручить, вообще уделить внимание какому-нибудь человеку, даже если это потребует чем-то поступиться, пожертвовать своим. Оказать помощь человеку в трудную минуту, подставить плечо — одно из главных мужских качеств.

По материалам <https://vk.com/whatisgood2>

## Надо ли держать детей в строгости

Детей надо держать в строгости и требовать от них уважения к родителям. Подчинения и дисциплины. Распустишь ребёнка — живёшь проблемы потом.

Знаете, можно и так, и так назвать проблемы.

В детстве я знала одну девочку. Её все подростки знали и много про неё говорили между собой — от удивления. Эту девочку воспитывала одна мама. Отец погиб, он был лётчик-испытатель. Ну, это мама так говорила дочке, точно я не знаю.

Так вот эта Оксана маму называла на «вы» всегда. На день получала список дел и поручений, которые должна была исполнить.

Она сама шила себе одежду, прибирала квартиру и готовила еду. Гулять её не пускали. На праздники или просто в гости — тоже. Дружить ни с кем мама ей не разрешала. В строгости держала дочь. И сама честно и много работала до ночи. Она работала в порту.

Девочка была очень скромная и воспитанная. И особенно всех поражало, конечно, вот это «вы». «Здравствуйте, мама! Как ваше самочувствие, мама? Какие указания дадите, мама?»...

Потом эта Оксана подошла скромно к маме, потупив глаза, и сказала вежливо и уважительно: «Здравствуйте, мама. Я беременна на седьмом месяце. От одного

сирийского моряка, который вернулся на родину. Полы я помыла и уроки сделала».

А потом родился мальчик. Оксана вечернюю школу потом заканчивала, она в восьмом классе родила, в 15 лет. Не знаю, как мальчик потом называл строгую бабушку: на «вы» или на «ты». Но вроде всё нормально было...

Так что излишняя строгость и вежливость тоже могут повредить. Круглосуточно следить за ребёнком невозможно. Можно только заставить его соблюдать ритуалы общения с давящим взрослым. Выдрессировать, как дрессируют собаку. Приучить к лицемерию. Отучить от доверия и

искренности.

Оксана не могла спросить у мамы личного совета, ни поделиться проблемой, ни опору в ней найти. И друзей у девочки не было, вернее, она их скрывала от мамы. И поэтому мама знать не знала, что её дочь — звезда таверны для моряков, так сказать. А контроль был маминой иллюзией. Цельный день трудолюбивая Оксана была предоставлена сама себе. Она знала, что надо быстро и качественно сделать работу, а потом гулять смело.

Так что обращение на «вы» и покорность ещё ничего не значат. Любая крайность опасна, вот и всё.

**Анна КИРЬЯНОВА**

# «Идею нормальной семьи не нужно объяснять сложными словами»

Интервью с Героем России, трёхкратным победителем Олимпийских игр, государственным деятелем Александром КАРЕЛИНЫМ



— Александр Александрович, в одном из своих интервью вы сказали: «Мужчина должен быть сильным, потому что это предполагает очень серьёзное определение — кормилец». Такой вывод — результат размышлений, личного жизненного опыта?

— Знаете, передо мной никогда не стояла проблема осмысления этой темы. Я считаю, что понимание своей роли в семье — это очень простая истина, которая должна органично передаваться от поколения к поколению.

Например, как можно ответить на вопрос «Почему нужно слушать папу»? Ответ один — потому что он папа. Или почему папа и остальные члены семьи обязаны слушать дедушку? Ответы очевидны, на мой взгляд, и они должны быть встроены в мировосприятие человека изначально, чтобы он не размышлял, а просто шёл спокойно верным путём.

Мужчина берёт на себя роль кормильца, потому что это правильно, потому что выполнять более тяжёлую работу у нас от природы получается лучше, чем у женщин. И, конечно, статус главы семьи, отца предполагает бремя обязанностей.

Бывая на свадьбах, каждый раз в поздравительной речи не устаю говорить, что брак — это в первую очередь принятие обязательств, договор о взаимном терпении и понимании между мужчиной и женщиной. Для меня это является традиционным проявлением нашей понятной, но, к сожалению, сейчас деформируемой части мировоззрения.

— Какую роль в формировании вашего личного мировоззрения сыграли родители?

— Для меня авторитет отца, Александра Ивановича, является жизненной опорой и по сей день. Папа может одним вопросом или хлёсткой фразой сформулировать для меня всю суть мироздания.

Например, в юности был случай, когда я с трудом достал книгу Дейла Карнеги «Как завоёвывать друзей и оказывать влия-

ние на людей», стал внимательно изучать написанное на четырёхстах страницах уборым шрифтом и понял, что многие мысли автора перекликаются с тем, что я вынес из разговоров с отцом. Когда поделился с папой этим наблюдением, он выдал мне простую фразу: «Не будешь дерьмом — будут друзья». Эту истину можно размазать на множество страниц, а можно выразить вполне доступным и чётким определением.

Мама присутствует в жизни детей постоянно, но влияние именно отца на формирование личности ребёнка является определяющим, судьбоносным. Спокойное внимание к ребёнку, скупая похвала, а иногда и заслуженное наказание — каждое действие отца, каждое сказанное им слово ложатся в основу детского мировоззрения.

— Спорт, в особенности профессиональный, учит принимать решения. Насколько велика в воспитании этого мужского качества роль детско-юношеского спорта?

— Спорт даёт возможность ребёнку или подростку немного отойти от родительской опеки, оказаться в состязательной среде сверстников, проявить себя. Воспитательная его возможность состоит в том, что с помощью очень понятных механизмов, в том числе и через физические ощущения, человек усваивает базовые нормы, такие как дисциплина, следование предписаниям, уважение к опыту старших и другие.

Ребёнок самостоятельно делает выбор, осознаёт или не осознаёт ответственность, в первую очередь, перед самим собой. Потому что какие бы усилия ни прилагали родители, как бы ни был методически подкован наставник, главным в достижении результата является желание самого спортсмена. И если принимается решение следовать указаниям, слушать, спрашивать, соблюдать дисциплину, то эти установки будут просто усвоены в совсем молодом возрасте. Это очень полезный опыт.

Также немаловажным воспитательным фактором спорта является и наличие здоровой состязательности. Все ребята приходят в зал с разными физическими данными, но должны действовать в рамках общих правил, без назначения фаворитов. Каждому даются одинаковые возможности работать над собой, становиться сильнее.

Мой наставник Виктор Михайлович Кузнецов, заслуженный тренер СССР и России по классической борьбе, так сказал: «Ты пришёл в зал, где открываются удивительные возможности. Ты здесь научишься бороться, станешь сильным, но это наступит потом. А вот между «ты пришёл» и «потом» происходит очень важная

для тебя история. Пользуйся, бери, применяй и не обсуждай, потому что все обсуждения чреватые сомнениями, а все сомнения разрушают». Я думаю, эти слова выражают всю суть детско-юношеского спорта.

На определённом этапе нужно просто следовать рекомендациям, методикам, наставлениям. И тогда ты получишь результат, даже если не станешь чемпионом. Я могу сказать, что мои товарищи, с которыми мы начинали заниматься греко-римской борьбой, не все достигли выдающихся спортивных результатов, но все остались борцами. Они прекрасно понимают, что такое нагрузка, дисциплина, уважение к тренеру, упорство. А от этих базовых установок совсем недалеко до библейских заповедей. Это и есть элемент воспита-

тельной позиции по отношению к семье.

— Для поддержки и развития детско-юношеского спорта сегодня по всей стране строятся много спортивных объектов, создаётся инфраструктура. Но в первую очередь нужны ведь тренеры, способные не только подготовить ребёнка физически, но и стать наставником для подрастающего поколения. Присутствует ли сейчас, на ваш взгляд, такой подход в системе подготовки спортсменов?

— Вы абсолютно правы, что не только наличие новых стадионов определяет качество спортивной подготовки в стране. Главное — «вдохнуть жизнь» в эти строящиеся объекты, да и в старые залы, а сделать это может только методически подкованный тренер, спо-

суть, узнать у родителей, почему тот перестал посещать занятия, дать ценный совет, правильно мотивировать, даже проконтролировать его успеваемость в школе. И если такая работа с молодёжью будет вестись постоянно и методично, дети быстро усвоят, что праздность не поощряется, что правильно быть не хитрым и отлынивающим, а в почёте у товарищей и тренера, и в жизни они будут придерживаться этих норм, которые передадут потом своим будущим детям.

Но такая работа, конечно, не вписывается в рамки предоставления услуги клиенту, поэтому нам нужно возвращаться к традиционной системе спортивного образования. Услуга тоже может присутствовать, как дополнительная возможность для тех, кто хочет зани-

«Жизнь состоит из множества вроде бы понятных, но бесконечно сложных вещей: государство, вера, семья, родной язык, дом, дети, внуки. Чтобы всё это поддерживать, сохранять в человеческом состоянии, чтобы всё это развивать, нужно всем нам верить в опыт прошлого, искренне проживать настоящее и истово бороться за будущее. И это мужская миссия, норма нашей мужской жизни, связанная с бесконечным количеством принимаемых решений, за которые мы несём ответственность».

ния сильного, способного ко многому мужчины, гражданина своей страны.

Чем сильнее каждый из нас, тем в конечном итоге сильнее Россия. Не так давно, когда на государственном уровне был возрождён советский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, мы думали, что можно дать ему новое название. И поняли, что весь смысл уже идеально чётко прописан — «Готов к труду и обороне». А как ещё сказать? Гражданин должен быть готов к труду на благо себя и своей страны и к обороне, если возникает угроза. Именно это может и должно принести людям спортивное воспитание.

— Перечисленные вами установки важны ведь и при решении создать семью.

— Конечно, спортивный опыт помогает и в этой сфере жизни, любой спорт несёт в себе элемент некоего приключения, упрощает общение с другими людьми. Человек постоянно должен проходить новые неожиданные испытания, быть готовым ко всему, не бояться, не тушеваться, быть на виду.

Такая позиция «путешественника в жизни» упрощает многое, в том числе даёт возможность познакомиться с будущей женой, заявить о себе, принять смелое решение о вступлении в брак, о рождении и воспитании детей. Безусловно, опыт спортивной жизни помогает формированию личной

собный «заколдовать» ребят, повести их за собой.

Частично традиции русской спортивной педагогики, преемственность тренерской школы мы сохранили. По всей стране есть прекрасные профессионалы, активно ведётся качественная работа с подрастающим поколением, не в последнюю очередь в плане воспитания личности.

Но есть и угрозы. Переход на Болонскую систему высшего образования с конца прошлого века задал вектор восприятия любого обучения, спортивного в том числе, как услуги, а учителя — как «поставщика» этой услуги. Я считаю такой подход неверным.

Спорт — это часть воспитания, образования, патриотической подготовки гражданина. И я очень рад, что годами недооценённая благородная роль наставника, учителя, физкультуры в том числе, постепенно занимает утраченные позиции в обществе.

Если говорить конкретно про спорт, то роль наставника переоценить невозможно. Причём есть тренеры, которые дают навыки высшего мастерства перспективным спортсменам, а есть, как я их называю, — «пионервожатые». Это люди, которые не только занимаются с ребятами, но и ходят с ними в походы, книги читают. Любой хороший мастер присутствует в жизни ребёнка за пределами зала. Он может позво-

маться для себя по облегчённой программе. Но для детей всей нашей страны спортивная подготовка должна быть максимально доступна, а наиболее перспективным ребятам предоставляться все возможности и поддержка, сначала на региональном, а потом на государственном уровне.

— Каким образом можно решить эту проблему, возродить традиции отечественного спортивного воспитания?

— В первую очередь нужно приложить все усилия и не дать прерваться замечательной поколенческой преемственности. Нужно, чтобы спортсмены, завершающие выступать на больших соревнованиях, шли вслед за своими тренерами и начинали готовить новое поколение.

К счастью, многие наши старшие наставники ещё могут поделиться своим опытом. Например, мой 81-летний тренер Виктор Михайлович Кузнецов сейчас в строю и обладает безграничным багажом мудрости, накопленных знаний. И есть спортсмены, которые пришли сегодня работать с молодёжью, например, в греко-римской борьбе это Сергей Андрусев, Сергей Чижиков, Алексей Сидякин, Ижен Чейнин, Вячеслав Роденко и многие-многие другие. И когда такие люди начнут между собой состязаться, а такие тренеры, как Кузнецов, будут их направлять, все усилия государства



по восстановлению спортивной инфраструктуры достигнут своей цели — спорт станет частью мироощущения, частью жизни. Тогда в новых залах не будет тишины, а постоянно будет вестись работа с увлечённой спортивной молодёжью. И в этом случае, когда мы вернём своё право на участие в международных соревнованиях, то будем к ним готовы.

Для спортсмена невероятно важно понимать, что на любом международном турнире ты представляешь великое государство. Так, когда я в 1984 году в первый раз приехал на соревнования в Германию, нам была дана установка всегда быть в парадной одежде: белая рубашка, обязательно галстук. Зачем? Потому что ты представитель большой, славной, победоносной страны.

— **Вы являетесь сопредседателем общероссийского общественного движения «За сбережение народа». Расскажите немного о проекте и вашем в нём участии.**

— Движение «За сбережение народа» основано в 2009 году новосибирским предпринимателем Андреем Борисовичем Красильниковым для инициирования и проведения публичных докладов о реальном состоянии дел и реализации государственных решений по охране здоровья и повышению качества жизни россиян.

В рамках движения организован ряд массовых общероссийских мероприятий, наибольший интерес из которых лично у меня вызывает одноимённая премия — «За сбережение народа». Она вручается гражданам за деятельность на благо общества: за

улучшение демографической ситуации, достижения в сфере здравоохранения, педагогики, продвижения массового и профессионального спорта и физической культуры, патриотического воспитания и многого другого.

Очень большое внимание проект уделяет поиску во всех уголках страны замечательных людей — многодетных родителей, тренеров и учителей с большой буквы и других достойных представителей общества. Удивительно, насколько эти люди способны в глупинке, часто не имея достаточных ресурсов, увлечь и повести за собой подрастающее поколение, показать на своём примере, что на самом деле правильно, что является нормой.

— **Сейчас в России сложилась очень сложная демографическая ситуация, результатом которой является убыль населения.**

— В основном мы пришли к таким плачевным результатам вследствие кризиса 1990-х годов, утраты СССР, дестабилизации мировоззрения, крушения установок советского интернационализма. И получили разрыв, идеологическое противостояние поколений, неверие в государство, непонимание перспектив в жизни. Мы вырастили поколение, которое не стремилось к созданию семьи, зато было недостаточно защищено от различных угроз, таких как доступность наркотических веществ и других.

Для меня есть единственный гарант улучшения демографической ситуации — это стабильность государства, его сила. Необходимо, чтобы каждый гражданин понимал, что в России у него есть

все возможности продолжить род, воспитать детей, получить образование и хорошую работу. Чтобы каждому в любом уголке нашей безкрайней и сложной страны, от Калининграда до Дальнего Востока, были доступны все возможности реализовать себя.

Поэтому главное решение демографической проблемы — сильное и стабильное государство.

— **Какие бы вы предложили конкретные решения демографической проблемы?**

— Первые самые простые шаги к решению государство уже делает. Это финансовая поддержка граждан, в первую очередь выплаты материнского капитала. Но экономические инструменты не решат проблему полностью.

Первые шаги в сторону формирования ценности многодетной семьи тоже есть. Например, сейчас мы вернули высшее звание Российской Федерации — «Мать-героиня». Но восприятие многодетной семьи как нормы должно стать частью мировоззрения. Стремление к многодетности должно стать сейчас элементом респектабельности, престижности, моды, а в итоге — нормы, которая особо даже и не обсуждается. В решении этого вопроса, конечно, велика роль образования, патриотического воспитания, мотивации. Нужны люди, которые на конкретном примере будут доказывать важность традиционных ценностей и связи поколений.

Идея правильности большой семьи должна считываться в каждой социально-общественной инициативе. Например, в том же градостроительном кодексе уже

это обозначено. Нельзя при комплексной застройке построить только многоэтажные дома для большого количества людей, если проект не предусматривает поликлинику, детский сад, школу, даже значимые элементы малой архитектуры. Обязательно нужно пространство, детские площадки, дорожки, где мамы могут гулять с колясками.

Ещё один очень важный фактор, без которого невозможно представить полноценную семью, — это связь поколений, присутствие дедушек и бабушек. Сейчас продолжительность жизни увеличилась, и у нас есть уникальная возможность перенимать опыт старших. То, чего не могут сказать родители своим чадам, могут донести родители родителей, и они будут услышаны. И вот это очень важно возродить. При обсуждении пенсионной реформы я высказал мнение, что нельзя полностью перекладывать на государство ответственность взрослых детей за благополучие своих родителей. Забота о стариках также формирует убеждение человека в необходимости продолжить род, чтобы и о нём в старости позаботились, чтобы не прервалась эта связь.

— **Какое наставление вы могли бы дать тем, кто только собирается создать семью, в общении с мужчинами?**

— Просто создавайте семью и ничего не бойтесь. Рассчитать всё наперёд нельзя, гарантий вам никто не даст. Но само решение должно быть рассудочным, ведь после того как мужчина получил согласие невесты, он берёт на себя ряд серьёзных обязательств. Также нужно понимать, что твоя

семья станет больше не только за счёт будущих детей, но её частью станут и родители, дедушки и бабушки жены. Поэтому нужно учиться дипломатично разговаривать со всеми своими новыми родственниками — прародителями ваших детей, но не сдавать при этом свою позицию.

Надо пробовать и делать. Становиться главным в принятии решений, уметь стабилизировать любые проблемы, потрясения, которые всё равно в жизни произойдут. Когда говорят, что супруги не выдержали испытание бытом, я в это не верю. Так не бывает, это неуклюжее оправдание. Всё можно пережить и стать сильнее.

И, конечно, не нужно откладывать на потом самое «цементирующее» определение семьи — детей. Это ваше предназначение: перед вашим именем, перед родителями и перед государством.

Я хочу вернуться к началу нашего разговора и ещё раз повторить, что всё чаще не понимаю, почему мы так усложняем самые простые истины. Идею нормальной семьи не нужно объяснять сложными словами и как-то доказывать. Она должна закладываться на примере собственной семьи, когда мама и папа требовательно, но с пониманием, с нежностью относятся друг к другу. И если мы выберем традиционный путь, будем придерживаться чётких, нормальных ценностей — в этом и будет наша сила.

**Юлия КОМИССАРОВА**

(в подготовке интервью принимали участие: Мария Власенко, Егор Косоуров)

Фото: Мария Власенко

<https://deminform.ru>

# Закрытые чакры у женщины

Стогны (чакры) — это не только энергетические центры на теле человека, но и «колодцы силы». Каждая стогна излучает свой уровень программ женственности или мужественности. В зависимости от того, раскрыта или закрыта та или иная стогна, проявляются разные программы поведения. Поговорим о том, какой становится женщина, если её колодцы силы закрыты.

## Стогна Зарод

Стогна Зарод располагается на четыре пальца ниже пупка (у женщин — напротив матки). Если у женщины закрыта эта стогна, то вместо состояния «хочу», она проявляет противоположное — «я должна». Вот откуда подобная установка появилась в мышлении современных женщин.

Вместо состояния «зато» такая женщина будет находиться в состоянии «нет», и в её сознании часто будет присутствовать фраза «да, но...».

Она будет говорить: «Да, ковыряться в земле хорошо, но у меня нет на это времени, у меня 20 работ», — вместо того, чтобы найти одну с такой же зарплатой как на 20, это всегда реально.

Она будет находить оправдания, чтобы не готовить, не учиться вышивать, вязать, заниматься женским рукоделием. Найдёт

оправдания, почему ей не надо рожать: поздно, возраст, здоровья нет и т.д. Почему не хочет видеть мужа: «мне одной комфортнее», «мне некогда слушать мужа, он меня не понимает, тупой козёл...».

Её сердце замёрзло, она уже превратилась в Снежную королеву, но даже этому она найдёт оправдание, чтобы не дарить свою любовь вовне.

## Стогна Жива

Находится в центре пупка. Если эта стогна закрыта, вместо вариантов развития будет присутствовать одно единственное качество, но оно очень многоликое — называется лень.

Если нет времени на зарядку, — это лень, нет времени на то, чтобы заняться фитнесом, — лень, нет времени на то, чтобы заняться вышивкой и сделать себе хоть одну вышитую рубашку, — лень и т.д. Успеть можно всё и всегда, это вопрос желаний. Если женщина хочет, всё будет для неё и она не будет видеть ограничений.

## Ярло

Стогна располагается в центре солнечного сплетения. Это

центр силы. Название этой стогны происходит от имени бога Ярилы — бога весеннего молодого солнца, а также той энергии, с которой пробивается росток сквозь асфальт. Это сила взрыва, в котором раскрывается почка. Это стогна, которая отвечает за энергетический потенциал. Если у женщины эта стогна закрыта и работает неправильно, по мужскому принципу, то это рождает одно единственное, но многоликое качество — злость, агрессию, нежелание контактировать с мужчинами, нежелание прождать.

## Стогна Середя (Сердце)

Здесь рождается состояние любви. Если у женщины эта стогна закрыта или любовью явной, правдой, не пахнет, то рождается обидчивость и равнодушие — это противоположность любви.

Обида — это нечестный способ управления реальностью. Проблема в том, что мы разрушаем этим не только себя, но и Вселенную вокруг себя. А Вселенная, в отличие от нас, умирать не хочет. Поэтому когда человек находится в любых негативных эмоциях, в том числе и в обидах, окружающие начинают подсознательно подсовывать те блага, на которые бы раньше вам пришлось договариваться. В итоге получается, что вы отгрываете на халяву кучу благ. Тот, кто обижается, всегда получает больше, чем заслуживает и о чём он договаривался.

## Стогна Горло

Горло отвечает за умение у женщины принимать божественную правду и готовность речью эту правду, притом подать её так, чтобы она для человека не была водоподом.

Вода бывает разной: бывает речка, которая журчит ручейком, а бывает водопад, который сносит. Чем больше женщина истерит и орёт, тем меньше её слышат. Чем некрасивее она разговаривает, чем более грубые выражения использует, тем меньше мужчины стремятся что-то делать для неё. Посмотрите внимательно на своё окружение: в нём обязательно будут женщины, которые позволяют себе материться, грубо выражаться, резко разговаривать. Как правило, мужчины не стремятся ради них бежать и строить памятники или возводить дворцы.

## Стогна Чело

Находится там, где третий глаз, в центре лба. Эта стогна отвечает за состояние премудрости, то есть за стремление к мышлению. Если у женщины эта стогна закрыта, то она глупа. Про такую женщину ещё говорят: «Красивая, пока рот не раскрыла, а раскрыла — все от неё побежали». Для глупой женщины мужчина никогда не стремится что-то делать. Он не спрашивает у неё советов, не прислушивается к ней.

## Стогна Колород

Располагается на вершине головы, на макушке. Коло — круг и род, как рождение и бог Род. Если у женщины данная стогна закрыта, то у неё существует только одна фраза: «Я сама...».

**Арина НИКИТИНА,**

знахарь, потомственная ведунья, преподаватель славянской культуры и носитель славянской традиции, филолог



# Чёрные мифы и историческая правда о начале Великой Отечественной войны

Знать и доносить до окружающих правду о подвигах наших дедов и прадедов — это моральный долг каждого потомка жителей СССР, выстоявших в тяжелейшей борьбе с нацизмом.

Каждый год 22 июня и 9 мая многоголосый хор «диванных экспертов» начинает вещать нам о «вине Сталина» в развязывании войны и его «глупых ошибках», о «сбегавших» от нацистов сотрудниках НКВД и тотальной «неэффективности» Красной армии...

Поэтому предлагаем по порядку разобрать «популярные» мифы о начале Великой Отечественной войны, а также вспомнить о том, как это было на самом деле.

## МИФ № 1. Вторую мировую войну Сталин изначально развязал вместе с Гитлером, поэтому в случившемся 22 июня 1941-го виноват он сам.

В последние годы этот тезис активно продвигается всевозможной политически активной и «околонаучной» публикой. Апологеты данной версии утверждают, что Сталин якобы «ударил в спину бедной Польше» и что без содействия Москвы войны, мол, могло бы и не быть.

Что можно сказать на это? Поверить в подобное может только человек, совершенно далёкий от исторической науки. Точнее даже — откровенно невежественный.

«Бедная Польша» первой из европейских держав в начале 1934 года подписала декларацию о ненападении с Германией, после чего начался процесс стремительного сближения с нацистским режимом — военного, культурного и экономического. Польские дипломаты при этом не стеснялись пронацистские симпатии и ратовали за установку памятника в Варшаве тому, кто выселит евреев в Африку.

А в 1938 году произошёл Мюнхенский сговор, который, судя по всему, серьёзно подорвал веру советского руководства в честность европейских «партнёров». Вопреки всем нормам международного права, Англия, Франция и Италия спокойно согласовали расчленение территории суверенной Чехословакии между Германией, Польшей и Венгрией. Активно возражал против этого из «третьих стран» только Советский Союз. Но Москву не только не пожелали выслушать, но и дали ей понять, что её могут ожидать крупные неприятности, если она возьмётся помогать Праге самостоятельно.

Даже после этого СССР почти год пытался договориться с Англией, Францией и Польшей о создании антинацистского международного объединения. Но западные страны делали всё возможное для того, чтобы торпедировать советские инициативы. Участникам переговоров не предоставляли официальных полномочий, делегации в СССР отправляли по самому долговому маршруту на тихоходных пароходах, и что самое главное, Москве не хотели давать никаких гарантий. А ведь Сталин прекрасно помнил, как Россия таскала для союзников по Антанте каштаны из огня ещё в годы Первой мировой войны.

В итоге по инициативе Берлина Москва заключила договор о ненападении с Германией. Почему,



если агрессивные намерения рейха были очевидны уже тогда, спросите вы? Да потому, что СССР было жизненно необходимо как можно больше оттянуть время. Сталин прекрасно понимал, что на выстраивание эффективной обороны (военную реформу, перевооружение, вывод на нужный уровень экономики) необходимо много времени. Поэтому каждый час шел на пользу Советскому Союзу.

Ну а пресловутый «удар в спину» Польше — это просто откровенная фантазия. СССР дал Польше срок на то, чтобы «отбиться» от Германии, более двух недель. И только когда стало очевидно, что польская армия разгромлена, а правительство бежало, советские войска перешли границу. Причём по историческим польским землям советские солдаты и шаг не сделали. Сталин лишь вернул территории, которые Польша аннексировала у Советов по итогам агрессии 1919–1921 годов.

Кстати, похожая ситуация сложилась и с другими «заклятыми» соседями. Например, с Румынией. Официальный Бухарест жутко скорбел по переданным СССР в 1940 году бессарабским землям, технично забывая о том, как, вопреки собственным гарантиям, аннексировал их в 1918 году у РСФСР.

Ну и так, маленькая деталь. Разработка германского плана «Вайс», предполагавшего нападение на Польшу, началось в рейхе ещё в апреле 1939 года, когда советско-германского договора не существовало даже в проекте. Поэтому «развязать» Вторую мировую войну Иосиф Сталин не смог бы, даже если бы захотел. Всё было решено без него.

Кстати, к мифу об «ударе» в спину примыкают и обвинения в адрес Москвы в военно-техниче-

ской и сырьевой поддержке Германии. Здесь нужно чётко понимать два момента. Первый — СССР действительно оказывал помощь в военной подготовке демократической Германии, но свернул её сразу после прихода к власти нацистов. Второй — в 1940–1941 годах Советский Союз, конечно, продавал Германии сырьё. Факт. Но в обмен он получал множество видов новейших образцов военной техники и промышленных изделий. Одних только самолётов было получено 35 образцов. Не говоря уж о судах, артиллерийских орудиях, рациях и многом-многом другом. Германское руководство раставалось со всем этим без всякого удовольствия и, как могло, оттягивало сроки. Но потребность в сырье диктовала свои условия. Нацисты при этом были весьма невысокого мнения о боеспособности Красной армии и вполне могли думать, что их поставки всё равно не спасут ситуацию.

## МИФ № 2. Сталин сам готовился напасть на Германию, а Адольф Гитлер всего лишь нанёс «превентивный удар».

Данную идею активно распространял в годы войны министр пропаганды Третьего рейха Йозеф Геббельс. После войны никто из приличных учёных не мог позволить себе повторить подобное. Но в 1980-е годы геббельсовскую фальшивку взялся творчески развивать бывший советский разведчик, предавший Родину и сбегавший в Великобританию, — Виктор Резун, известный также под псевдонимом Виктор Суворов. Позже близкие по содержанию «концепции» стали выдавать отдельные дилетанты-манипуляторы уже на территории России.

При этом сам Резун и «птенцы

гнезда его» приводили набор «доказательств», который непосвящённому человеку мог показаться чуть ли не откровением. Предатель утверждал, что советское командование «разрабатывало наступательные планы», выдвигало войска к границам, проводило «тайную мобилизацию», массово формировало новые дивизии, строило танки, пригодные только для европейских автострад и «плавания» по рекам вместе с самолётами «чистого неба», а также не хотело строить укрепления. Ну и, конечно, просто мечтало о «мировой революции».

Начнём с последнего тезиса. Звучит он откровенно наивно. Идея построения социализма в отдельно взятой стране победила в СССР уже после XIV съезда ВКП(б) в 1925 году. А ещё 11 лет спустя Сталин в интервью американскому журналисту Рою Говарду прямо заявил об отсутствии у Советского Союза планов организации «мировой революции». Сталина можно любить или не любить, но никаких оснований считать, что он кривил душой в данном вопросе нет.

Ложь Резуна и резуновцев по «частным вопросам» неоднократно опровергалась различными историками, в частности, сотрудником Института военной истории Минобороны РФ Алексеем Исаевым.

Как говорят учёные, любое крупное государство прорабатывало планы активных действий, направленных на упреждение противника в развёртывании. «Наступательные» планы имели, помимо СССР, Англия, Франция, Польша и другие европейские страны. Предполагалось, что они все дружно собирались напасть на Германию, было бы довольно странно. Плотность советских войск на

границе в июне 1941 года была достаточно низкой даже для действий в обороне, не говоря уже о наступлении. С учётом многочисленных «сигналов» относительно подготовки нацистов к агрессии советское руководство приняло решение о начале переброски на границу войск из глубины страны. Но ни о какой подготовке к «нападению» это, конечно, свидетельствовать не могло.

Что же касается «массового создания» в СССР «новых» дивизий накануне войны, то оно было связано исключительно с переходом в 1939 году от концепции дивизий тройного развёртывания (когда из одной дивизии в случае войны формируется три) к более совершенной концепции кадрованных дивизий, имеющих полноценное управление.

Нет ничего удивительного и в проведении в 1941 году «скрытых» мобилизационных мероприятий. Их в своё время проводили практически все государства, вступавшие во Вторую мировую войну. В частности, Польша и Франция. И это ни о каких «агрессивных» намерениях свидетельствовать, конечно, не может.

Попытки создать собственные колёсно-гусеничные танки были на счету практически у всех стран-производителей тяжёлой бронетехники, а фантастические рассуждения Резуна о намеренной локализации производства боеприпасов возле западной границы вообще не имеют ничего общего со здравым смыслом, так как многие из этих предприятий были возведены ещё во времена царской России.

Советские «плавающие» танки не были ничем уникально-агрессивнее в мировых масштабах. Более того, их прообразом являлись британские танкетки. Эксперименты с бронетехникой «амфибийного» типа имели место в самых разных странах. Однако танки, настолько лёгкие, чтобы держаться на воде, теряли фактически своё основное назначение, поэтому от них отказывались.

Укрепления на новой границе, известные как «Линия Молотова», в 1941 году успешно строились, вот только на то, чтобы достроить их и довести до ума, у СССР банально не хватало времени, как и на многое другое...

Впрочем, всё это частности. Любые утверждения о «превентивном» характере войны Германии против Советского Союза полностью разбиваются о план «Барбаросса» по нападению на СССР, разработка которого началась ещё летом (по некоторым данным, весной) 1940 года. И это не говоря уже о пассажах гитлеровской «Майн Кампф» по поводу «жизненного пространства» на Востоке...

## МИФ № 3. Сталин чётко заранее знал, что Гитлер нападёт 22 июня 1941 года

Тут даже комментировать особо нечего. Сообщения о подготовке Германии к войне приходили часто от самых разных источников: от инопрессы до агентыры. Вот только сроки агрессии при этом назывались самые разные.

Данный миф — это плод хрущёвской эпохи, дополненный в 1980–1990-е годы. Зиждется он преимущественно на домыслах.



Донесения о приближении войн от разведчиков (как от легендарного Рихарда Зорге, так и от его коллег, работавших в Европе), как уже говорилось выше, действительно в Москву приходили. Вот только сроки назывались самые разные: март, апрель, май, 15 июня... Свою лепту в этот процесс вносила и западная пресса. Учитывая, что к 22 июня уже немало предполагаемых дат начала агрессии остались позади, стопроцентной уверенности в том, что «громыхнёт» именно в этот день, у Сталина быть не могло. А спротоцировать Гитлера на войну он не хотел.

Причём наряду с реальными сообщениями (например, от Зорге) любители пообвинять советское руководство ссылаются и на откровенную «липу» — вроде выдуманной «записки от Берии».

Зато по мере поступления информации о движении в районе границы и данных от перебежчиков 21 июня была подготовлена знаменитая директива, требовавшая от личного состава западных округов быть в полной боеготовности, но не поддаваться на провокации.

Кстати, в полосе Киевского, Одесского и Прибалтийского округов противника встретили весьма жёстко. В районе границы рейха с СССР и МССР советские войска местами даже провалились на территорию противника. Однако глубокий прорыв нацистов в Белоруссии свёл все эти усилия на нет — ввиду опасности фланговых ударов Красной армии всё равно пришлось отступить. Почему в Белоруссии получилось именно так — это отдельная тема для разговора.

#### МИФ № 4. Армия была полностью обезглавлена и неспособна к эффективному действию из-за репрессивных.

В этом месте огульно махать шашкой мы не будем. Репрессии армию действительно затронули. Но вот называть их решающим фактором не поворачивается язык не поворачивается. Цифры вроде 70–100 тыс. репрессированных командиров в 1937–1938 годах взяты просто с потолка и ничем объективно не подтверждаются.

На самом деле всего в 1937 году из Красной армии было уволено 18 658 человек командно-начальствующего и политического состава, а в 1938 году — 16 362 человека. Притом лишь часть из них были уволены «за связь с заговорщиками», то есть по политическим причинам. В свою очередь часть уволенных (в 1938 году — почти половина) были в дальнейшем восстановлены на службе. Всего в эти годы войска потеряли около 15% командиров (сколько из них в действительности были репрессированы — неизвестно), включая уволенных по болезни, инвалидов, а также лиц, уличённых в уголовных преступлениях и «моральном разложении».

Если что и оказало некоторое влияние на неудачи начального периода войны, то это увольнение и аресты высшего командного состава. Что же касается нехватки командиров в целом, то она была связана не с репрессиями, а с быстрым ростом численности Красной армии (с 1,5 млн в 1937 году до 5 млн в июне 1941 года, на фоне мобилизационных мероприятий).

#### МИФ № 5. Советское руководство и Красная армия были совершенно не способны к отражению нападения. А Сталин то ли на неделю, то ли на месяц сбежал на дачу и спрятался

Тут можно сразу задать про-

стой логический вопрос. Если к отражению агрессии были не способны, то как тогда отразили?

Вообще причина поражений начального периода войны — вопрос сложный и многогранный. Отвечая на него, не стоит забывать о том, что гитлеровскому натиску до СССР не смогла противостоять ни одна из стран континентальной Европы. Практически вся западная часть континента была захвачена всего за шесть недель. Так что стыдиться нам, наверное, нечего.

Для поражений существовали объективные предпосылки.

Во-первых, СССР просто по времени не успевал выйти к 1941 году на достаточные промышленные мощности, чтобы запросто противостоять мощнейшей державе центральной и западной Европы. Станков на заводах рейха было в разы больше. На немецкую армию работали огромные военно-промышленные комплексы Чехословакии и Франции.

Во-вторых, ввиду объективной неожиданности нападения, немцы упредили Красную армию в развёртывании. По данным историков, в пределах дневного перехода от границы в трёх советских приграничных округах находились сорок дивизий против ста немецких. О чём тут ещё говорить?

В-третьих, масса советской военной техники была банально устаревшей. А новые образцы (вроде Т-34 и КВ) ещё страдали «детскими болезнями» — имели массу неустранённых недостатков.

В-четвёртых, с учётом экономических проблем Красной армии катастрофически не хватало автомобилей. И это было колоссальной проблемой: трудности были с перевозкой боеприпасов, личного состава, буксированием артиллерии. В итоге танки выходили навстречу противника без запаса снарядов и без прикрытия пехотой, которая далеко позади пыталась нагнать бронетехнику пешим ходом. Чем это заканчивалось для танков — догадаться несложно.

В-пятых, у нацистов был объективно более богатый военный опыт, полученный в Европе. В СССР через бои с финской и японской армией прошёл весьма ограниченный круг военнослужащих.

В-шестых, против СССР летом 1941 года выступал военный и технический состав почти всей Европы. На стороне Германии в войну вступили Италия, Румыния, Венгрия, Финляндия, Словакия, «добровольцы» из Испании, Скандинавских стран, Нидерландов, Франции, с Балкан. На театре военных действий в районе советско-германской границы преимущество нацистов в количестве личного состава достигало 4,3 млн к 3,2. Причём на направлениях главных ударов оно было многократным.

Уже этого было достаточно для того, чтобы первоначальный этап войны оказался чрезвычайно тяжёлым. Но несмотря на все сложности, советское руководство старалось насколько возможно эффективно контролировать ситуацию. Вопреки мифам хрущёвской эпохи, судя по анализу журналов посещения Кремля, Сталин вёл напряжённую работу с первых часов войны. Только 28–30 июня 1941 года он провёл на Ближней даче около полутора суток, обдумывая ситуацию, сложившуюся в Белоруссии. Причём на даче он не отдыхал, а работал над формированием Государственного комитета обороны.

Святослав КНЯЗЕВ,

историк

<https://www.km.ru>

# Интересные факты о Павле Бажове и его сказах

• Народные сказки Павел Бажов собирал на протяжении всей жизни. Они стали интересовать его ещё в юности, когда он во время летних каникул с целью сбора фольклора отправился на Урал.

В сказах П. П. Бажова часто указывается конкретное место действия, причём географических названий достаточно много, например:

«С той поры Степан на волю вышел, а в Гумешках после того всё богатство ровно пропало», «Хозяйка Медной горы заказывала тебе, душному козлу, чтобы ты с Красногорского рудника убирался» («Медной горы Хозяйка»).

«Что, — думает, — за шутка? Не уж сама? А что, если сходить на Змеиную-то горку?» («Каменный цветок»).

«Митюха в Полевой вырос, сколько-нибудь раз слышал про Хозяйку горы» («Хрупкая веточка»).

1. Полевая — «Хрупкая веточка», «Две ящерицы», «Змеиный след», «Кошачьи уши».
2. Сысерть — «Кошачьи уши», «Змеиный след», «Две ящерицы», «Марков камень».
3. Гумешки — «Медной горы Хозяйка», «Две ящерицы», «Дорогое имячко», «Каменный цветок», «Приказчиковы подшвы», «Малахитовая шкатулка».
4. Полдневая — «Серебряное копытце», «Змеиный след».
5. Зюзелка — «Синюшкин колодец».
6. Мраморское — «Каменный цветок», «Змеиный след».
7. Косой Брод — «Кошачьи уши», «Про великого Полоза».
8. Река Чусовая — «Кошачьи уши».
9. Красная горка — «Медной горы Хозяйка».
10. Азов-гора — «Дорогое имячко».

Выяснилось, что это реально существующие географические объекты, сейчас большинство из

них — это заповедная территория Свердловской области, природный парк «Бажовские места», который входит в семь чудес Урала. Существует даже несколько туристических маршрутов, которые объединяют бажовские места в Полевском, Сысерти, Мраморном, с посещением Змеиной горки и горы Азов.

• Все герои сказов П. Бажова были условно разделены на две группы:

- «тайные силы», то есть мифические персонажи, например: Медной горы Хозяйка, Огневушка-Поскакушка, Великий Полоз, Серебряное копытце;

- образы людей, например: Данила-мастер, Прокопич, Степан, владелец заводов Турчанинов и т.д.

Образы сказочных персонажей Бажов взял из народных преданий, из фольклора горняков. С древних времён в народе ходили, например, легенды о Малахитнице, Хозяйке Медной горы, которая помогает простым рабочим, награждает за честность и трудолюбие, наказывает за жадность. Этот образ в фольклоре имел разные варианты: Горная матка, Каменная девка, Золотая баба, девка-Азовка, Горный дух, Горный старец. В ходе проведения своего исследования мы много узнали о возникновении использованных Бажовым мифологических образов.

Происхождение образа Хозяйки Медной горы имеет несколько версий: по одной из них её образом является девка Азовка, та самая, которая, по преданиям, сторожит клады на горе Азов. Её описывают то страшилищем огромного роста, то женой атамана, прикованной к скале, чтобы охранять сокровища. По другой версии, это «преломленный народным сознанием образ богини Венеры, знаком которой на протяжении многих лет клеймили полевскую медь».

Оказалось, что Бабка-Синюш-

ка — персонаж, родственник Бабке-Яге, воплощение природного газа, который на Урале называли «синюхой». А Великий Полоз — огромный змей, властитель золотых жил — имеет ещё более древнее происхождение, с ним даже связывают возникновение Уральских гор: «Решил гигантский Полоз опоясать землю, однако остановился у порога Северного-Ледовитого океана, а затем и окаменел, превратившись в Уральский хребет: его кровь стала нефтью, а внутренности — полезными ископаемыми. А до наших дней дожили его дети — Змеёвки и Медяницы, да и сама Хозяйка Медной горы».

• Помимо сказов, автор писал и другую литературу. Из-под пера Павла Петровича вышло немало серьёзных трудов, посвящённых истории Урала.

• Образы из сказов Бажова — Каменный цветок и Хозяйка медной горы — изображены на гербе города Полевской, с окрестностями которого связаны многие сказы.

• Многие его произведения в советские времена были экранизированы. По ним снимались как киноленты, так и разнообразные мультфильмы. А образы, запечатлённые в сказах, до сих пор будоражат воображения мастеров и мастериц разных направлений творческой деятельности.

• «Хозяйка Медной горы» легла в основу балета знаменитого композитора Сергея Прокофьева. Этот балет был создан в 1954 году, и он получил широкое признание.

• Полное собрание «Уральских сказов» состоит из 56 небольших произведений. Они считаются главным трудом в жизни этого талантливого литератора.

• «Уральские сказы» Павла Бажова являются самым известным его сборником. Их уже перевели на десятки языков мира, причём множество переводов состоялось ещё при жизни автора.



**К**ажется невероятным, но ложь — главная причина всех болезней, и это правда. Объясню почему.

Ложь — это то, что не существует. Когда человек говорит о том, чего нет на самом деле, он лжёт. Увы, но это негативно сказывается на здоровье духа и тела. Представьте, что любая ваша мысль будет написана большими буквами на небе и будет видна всем. Разве тогда будет возможна ложь, если все про всех всё знают? На самом деле всё так и есть. Наши мысли никуда не деваются, а сразу же сливаются в общее энергоинформационное поле мироздания, то есть «по секрету всему свету». Хорошенько подумайте об этом, прежде чем вообще о чём-то подумать и тем более сказать.

Каждый из людей, так же как все растения, животные, а также горы, реки, моря, океаны, пустыни, саванны и вообще вся Земля и Солнце и другие планеты и звёзды — все мы являемся частичками или клеточками мироздания, которое в целом всегда гармонично. Даже если кажется, что мир стремится к хаосу в отдельной локальной точке, в целом он уравновешен, так как всегда действует закон сохранения энергии. Согласно этому закону, правда является нормой, а ложь — это патология.

Мироздание есть единый многомерный организм. Каждая клеточка в нём выполняет свою определённую роль, заслуживая тем самым право на своё существование. Точно так же в человеческом теле роль каждой клетки и органа строго выверена. Если нарушена роль какой-то клетки, если она перестаёт выполнять свои функции, то заболевает вначале орган, где она находится, а потом и весь организм. Чем больше больных клеток, тем меньше здоровья в организме и однажды может даже наступить смерть от так называемой старости, которая, по сути, есть накопление болезней. Однако организм всегда борется с плохими клеточками и изживает их, иначе погибнет сам. То же самое и с мирозданием. Если какая-то его клетка больна, она несёт в себе не пользу, а вред, и тогда мироздание жертвует частью себя, чтобы сохранить целостность, то есть изживает эту клетку.

Когда человек лжёт, он вносит фальшь в мир и нарушает стройные энергоинформационные связи со всем своим окружением. Да, иногда кажется, что ложь бывает во спасение, но в итоге после «спасения» возникают новые проблемы уже в результате лжи. Лгать во имя спасения — это тоже самое, как убивать убийцу, чтобы положить конец убийствам.

Лгущий человек является для мироздания большой клеткой, так как нарушает её правильное функционирование, разрушая стройные информационные связи. Поэтому в ответ на ложь мироздание (или если вам так проще думать — Бог или Вселенная) посылает человеку наказание с тем, чтобы он осознал неправильность своей лжи и прекратил это делать. Наказание может быть в виде любых негативных жизненных обстоятельств, которые, на первый взгляд, никак не связаны с ложью. Если человек продолжает лгать, следует ещё более сильное наказание. Это может быть даже отсутствие счастья в жизни или постоянные неудачи на работе. Когда человек вносит фальшь в мир, в ответ он получает фальшь в свою жизнь — она начинает рушиться. Если человек не останавливается в своей лжи, он погибает, умира-

# Ложь — главная причина болезней, или Почему нельзя врать



ет, то есть заканчивает своё существование. Таким образом мироздание избавляется от диссонанса в себе.

То же самое происходит и в нашем теле. Стоит в нём появиться вирусу, как начинается внутренняя борьба за здоровье и в случае успеха вирус погибает.

Ложь — это энергоинформационный вирус. Поэтому когда человек лжёт, он рушит своё здоровье. Этому есть научное объяснение. Возьмите обычный полиграф или «детектор лжи». Он построен на принципе отклонения показателей тела от нормы, когда человек сознательно лжёт. Во время лжи у человека происходит микростресс, изменяются ритм дыхания, электропроводность кожи, пульс и артериальное давление. Но когда человек говорит правду, с его телом всё в норме. Как говорят, все болезни от нервов, но именно собственная ложь ввергает человека в стресс. Тогда и получается, что все болезни от лжи.

Ложь — болезнь, правда — лечение (арабская пословица).

Это тоже самое, как с добром и злом. Добро — это норма, поэтому не требует награды, в то время как зло всегда наказуемо. Ложь есть синоним зла.

Если не лгать не получается, если к этому вынуждают обстоятельства жизни, подумайте хорошенько, как вы докатились до такой жизни и всегда ли так было? Может быть, неправильная жизнь началась с первой маленькой как бы незаметной лжи?

Например, когда я стала сыроедом, то активно вела блог в живом журнале. У меня было много читателей, среди которых не было сыроедов. Пару недель я боялась писать правду о своём питании в блоге, боялась, что от меня все от-

вернутся и перестанут читать. Однако однажды набралась храбрости и написала всё, как есть. Итог удивил и обрадовал. Пришло много новых читателей, единомышленников в плане питания, блог вышел на новый виток популярности и никто меня при этом не осуждал. Оттока почти не было, прежние друзья-мясоеды продолжили меня читать и комментировать и кто знает, возможно, они что-то тоже поменяли в своём питании или хотя бы задумались об этом.

## Земляника в моих руках

С тех пор поняла, что замалчивать правду (это тоже вид лжи) не стоит. А что было бы, умолчи я о своих переменах в жизни? Сто пудов пришлось бы или лгать или замалчивать многие темы. Чем больше лжи, тем больше новой

лжи. Одна настраивается на другую и надо уже очень много помнить — что, кому, когда, где и по какому поводу говорил и увязывать с тем, что собираешься сказать. Так никаких нервов не хватит, тем более, что правда всё равно откроется.

Также есть заведомая ложь — это когда вы не выполняете своих обещаний. Сказал, что буду делать то-то и то-то, и не сделал. Это же касается лжи себе. Некоторые люди занимаются самообманом, пы-

таясь таким образом закрыть глаза на правду. Но методики страуса, зарывающего голову в песок, или Винни Пуха, который прячется, накрывая голову горшком — несостоятельны. Рано или поздно, но любая ложь всегда обнаруживается.

С другой стороны, сейчас лгут многие — СМИ, политики, авторитеты, реклама, фармацевты, врачи, институты, кино и книги. Ложь настолько прочно вошла в жизнь современного общества, что на некоторых людей, говорящих только правду, смотрят как на чудаков. При этом люди в большинстве своём больны и даже не догадываются об истинной причине своих хворей.

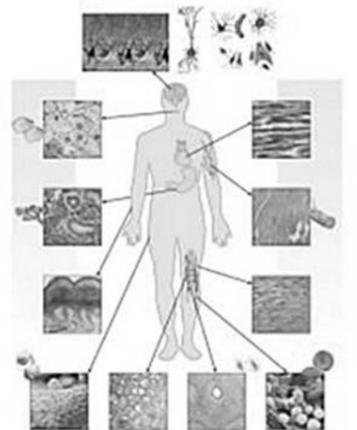
Печально, но дети начинают лгать в ответ на ложь своих родителей. Изначально ребёнок доверяет маме и папе, считая их богами. Он верит всему, что скажут и делают. Однако с опытом начинает замечать, что не всегда то, что говорят люди, есть на самом деле. Так человек учится лгать. Но ребёнка не надо учить говорить правду, он умеет это изначально. Если хотите, чтобы ваш ребёнок вам не лгал, не лгите в первую очередь ему сами.

К сожалению, в нашем мире пропагандируют и навязывают ложь как нечто правильное в поведении людей. Вот, например, фильм «Изобретение лжи» (или в правильном переводе «Оборотная сторона правды»), где извратили понятие правды. Показан мир, где ложь полностью отсутствует. Все друг другу говорят только правду. При этом это далеко не идеальный мир. Он такой же, как и тот, в котором мы живём. Люди делают гадости и нелицеприятные вещи, но в этом фильме они это не скрывают и говорят всё, как есть. Похоже, стыда там нет вообще, иначе люди бы не творили то, что они творят. И вот главный герой однажды начинает лгать и пользоваться своей ложью себе во благо. Его жизнь налаживается, он пишет успешные выдуманные сценарии для фильмов, женится на красивой девушке. В последнем эпизоде фильма показана семья героя, когда он с сыном получает на тарелке завтрак от жены. Они пробуют и кричатся. Еда явно невкусная, а жене и маме говорят, что завтрак удался.



На 99,9% ДНК у всех людей одинакова\*  
\*Human Genome Project

Все клетки нашего организма организованы вокруг простого результата - поддержания оптимального состояния жизнедеятельности с положительным эмоциональным тонусом, то есть здоровья.



Так в мире появляется ещё один лжец — маленький сын героя. На этом фильм заканчивается, как бы говоря, что ложь в жизни приводит к счастливому концу.

Концепция этого фильма обманчива. Там все вроде бы говорят правду, а живут не очень и этим самым создатели фильма говорят о том, что правда не спасает, а ложь — да. Но это не так! Причина любой лжи — личное несовершенство и эгоизм, то есть убежденность в самостоятельности от остального мира и независимости. Чем лучше и гармоничней че-



ловек, тем меньше у него нужды и желаний что-то приукрашивать, замалчивать и вообще лгать. Поэтому избавляться от лжи в жизни нужно не только по этическим соображениям, но и чтобы жить лучше. Ложь — это уход от себя настоящего. Чем больше лжёшь, тем меньше видишь правды и понимаешь её и тем ты дальше от осознанности и понимания мира и себя. Единственный путь к здоровью — это следование законам, которые запрограммированы в нас иерархически более высокими системами, служение поддержке и продолжению жизни и следование истине — постоянная честность во всех отношениях.

*Правду похоронишь, да сам из ямы не вылезешь* (русская пословица).

В христианстве различают семь смертных грехов — гордыня, алчность, зависть, гнев, похоть, чревоугодие, лень и уныние. Лжецам там почему-то наказание не предусмотрено. В то время как ложь порождает все порицаемые этой религией грехи. Почему тогда о ней ни слова?

В буддизме есть пять обетов — не врать, не воровать, не убивать, не прелюбодействовать и не принимать веществ, изменяющих сознание. Однажды я приняла эти обеты и стала им следовать. Самым трудным оказалось изжить в себе ложь. Я то думала, что говорю правду, но когда стала за собой намеренно следить, обнаружилось, что частенько я что-то приукрашиваю, недоговариваю, даю ложные обещания, говорю полуправду или вообще вру по мелочам. Причём даже несмотря на повышение осознанности в этом вопросе, ложь ещё долгое время вылетала из меня на автомате. Тогда я тут же вслух извинялась, говорила, что солгала и произносила правду. Постепенно спонтанная ложь исчезла и жить стало легче. Даже более того, я стала чувствовать чужую ложь.

Чтобы видеть правду и отличает её от лжи, нужно иметь совесть и различие добра и зла. Различение даётся каждому свыше согласно уровня его нравственности, а она всегда выше, если человек говорит правду. То есть чем чаще вы будете говорить правду, тем меньше найдётся поводов для лжи и тем меньше лжи будет в окружающем вас мире, тем больше вся ваша жизнь будет совершенной и гармоничней, а значит и здоровья у вас будет тоже гораздо больше. Просто потому, что вы не отклоняетесь от нормы и мирозданию нет нужды вас ни наказывать, ни тем более уничтожать.

Любые слова — это одежда мыслей и смысла. Ими можно прикрыть как голую правду, так и голую ложь. У животных нет такого преимущества перед людьми, нет второй сигнальной системы в виде речи и слов. Все они телепаты, а передавая мысль напрямую, не облекая её в слова — лгать невозможно, ведь не зря же есть афоризм, что «мысль изречённая есть ложь». Когда-то и мы были такими. Изобретение слов понадобилось именно для лжи. Вслед за этим понадобилось изобретать одежду, чтобы прикрыть нездоровое, а значит и некрасивое тело. Вот и получается, что если бы не было лжи, мы все были бы совершенны — красивы и здоровы и жили бы много сотен лет.

Говорите правду — это легко и приятно!

**Ангелина ВЕРЕТНИКОВА**  
www.veretalan.ru

# Манипуляция сознанием, или Окно Овертона на Украине

**О**дной из целей российской спецоперации на Украине является денацификация страны. И это неспроста: нетерпимость к русскоязычному населению и этническим меньшинствам на территории этой страны стала официальной политикой Киева. За 30 лет «независимости» Украина в прямом смысле шагнула в «окно Овертона», приняв нацизм как государственную идеологию.

Приведём пример, как легализовать и реабилитировать фашизм в уже небольшой разваливающейся стране под названием «Украина».

и просто ни в чём неповинных людей. Настоящим поражением для УПА послужила ликвидация командира Романа Шухевича, а в последующем и лидера националистов Степана Бандеры. С течением времени на Украине говорить и думать о бандеровцах становится невыносимо.

## • Радикально: 1991—2008

С момента развала Советского Союза на территории Украины появляются националистические организации, симпатизирующие УПА и героизирующие их лидеров как борцов за свободу и не-

## • Приемлемо: 2008—2013

В период с 2008 года в Верховной Раде Украины увеличивается количество националистических партий. Партии расширяются и формируют фракции (партия «Свобода») и коалиции. В 2010 года Степану Бандере присваивают звание героя посмертно. В школах меняют содержание и термины в учебниках по истории. Так, например, переиздававшийся четыре раза учебник по истории Украины 7-го класса, одобренный министерством образования Украины, повествует детям о том, что древнейший период в истории украин-

ставители которой ещё в древности считали скифов-украинцев самым первым народом в мировой генеалогии».

## • Разумно: 2013

В обороне евромайдана и поддержании правопорядка на нём принимала участие организация «Правый сектор» — неформальная правоэкстремистская коалиция националистических, включая неонацистские, организаций и партий (УНА-УНСО, Всеукраинское объединение «Тризуб» имени Степана Бандеры, Спортивно-патриотическая организация «Карпатская Сечь», «Белый молот», «Патриот Украины», Социал-Национальная Ассамблея, С14 (до 1 декабря 2013)), а также Всеукраинская политическая партия «Братство» и сочувствующие им граждане и футбольные ультрас. Разумный инструмент свержения легитимной власти.

## Популярно: 2014

В марте 2014 года националистическая организация «Правый сектор», получившая известность как объединение разнородных правоэкстремистских националистических организаций в ходе событий Евромайдана, формируется в партию. По её инициативе создаётся добровольческое военизированное объединение для участия в боевых действиях на востоке Украины. Лидером «Правого сектора» является Дмитрий Ярош, руководитель украинской националистической организации «Тризуб».

## Норма: 2015

Украинский президент Пётр Порошенко издаёт указ, который отменяет празднование 23 февраля Дня защитника Отечества. Вместо этого вводится праздник День защитника Украины, который планируют отмечать ежегодно 14 октября. Как известно, 14 октября украинские националисты имеют привычку праздновать годовщину вооружённого крыла бандеровского движения, Украинской повстанческой армии (УПА). 9 апреля этого же года народные депутаты Верховной Рады Украины одобрили законопроект № 2538-1 «О правовом статусе и чествовании памяти борцов за независимость Украины в XX веке». Данные «ветераны» теперь также смогут рассчитывать на государственные и муниципальные льготы, а их награды и звания будут приняты на высшем уровне.

<https://vk.com/whatisgood2>

<b>НОРМА</b>	<b>2015 г.</b> День основания ОУН УПА стал государственным праздником. Пособник Третьего Рейха Бандера признан национальным героем.
<b>ПОПУЛЯРНО</b>	<b>2014 г.</b> Нацистские лозунги на ТВ, в СМИ. Карательные батальоны, идеология и т.д.
<b>РАЗУМНО</b>	<b>2013 г.</b> Нацисты становятся основной силовой группой, выступающей против «режима Януковича».
<b>ПРИЕМЛЕМО</b>	<b>2004-2013 гг.</b> Количество нацистских движений растёт, крайне правые партии проходят в Раду, их представители активно выступают по ТВ.
<b>РАДИКАЛЬНО</b>	<b>1991-2004 гг.</b> Неонацизм становится модной идеологией среди неформальной молодежи, активно публикуются учебники, искажающие правду о Второй Мировой войне.
<b>НЕМЫСЛИМО</b>	<b>1945-1991 гг.</b> На территории Украины ностальгировать о временах Бандеры и Шухевича просто невыносимо.

Немного о теории Овертона. Если кто-то не слышал о политической технологии, описывающей методику изменения границ, которые могут быть приняты обществом, то эта технология именуется «Окном Овертона». Данная теория названа в честь автора — Джозефа Овертона (1960–2003), бывшего вице-президента Макинского центра публичной политики. Овертон описывал спектр от более свободного до менее свободного в отношении правительства, располагая его по вертикальной оси. По мере того как спектр сдвигается или расширяется, некая идея становится более или менее приемлемой. Его деление приемлемости общественных идей было примерно следующим.

## • Немыслимо: 1945—1991

Самым неблагоприятным периодом для так называемых воинов ОУН—УПА был период послевоенной советской власти, которая до конца своего существования нещадно боролась с остатками небольших отрядов бандеровцев, оставшихся после разгрома немецко-фашистских захватчиков и полной капитуляции Германии. Наибольшую популярность УПА получила из-за своих «героических» убийств с особой жестокостью женщин, детей

зависимость. Первой организацией, официально зарегистрированной министерством юстиции Украины 29 декабря 1994 года, стала УНА-УНСО, а председателем был избран Народный депутат Украины, председатель подкомитета ВРУ по защите прав человека Олег Витович. В 2004 году переизбирается глава партии и председателем становится её основатель Юрий Шухевич. С 2006 года в Киеве открыто празднуется день рождения Степана Бандеры и круглые даты основания УПА.

ского народа — древний — длился свыше 140 тысяч лет. Ещё одним видом исторической фальсификации стали попытки некоторых исследователей приписать украинскому народу более древнее происхождение (протоукраинцы). В частности, академик, профессор, доктор филологических наук П. Кононенко в своём учебнике «Українознавство» пишет: «сами протоукраинцы создавали жизнь в согласии со своим внешним и внутренним миром. А тот мир был глубокий, как сама история, пред-

## Вернула жизнь...

Много лет назад я говорила с женщиной, без шести лет ей было сто. Она уходила легко, без обид, и без сожалений. И дело было не в возрасте, а в умении быть благодарной.

— Умереть, Лиля, я могла очень давно, в первые послевоенные годы. Оказалась я тогда одна с тремя детьми да ещё на чужбине. Все мои погибли, и нам после эвакуации некуда было вернуться, даже дома не осталось. Жили мы на квартире у такой же побитой войной женщины, в старом бараке. Спали на нарах, ели что придётся. Было плохо, но стало ещё хуже, когда артель, в которой я работала, закрылась. На работу не брали, городок крохотный, я весь обошла, место давали только на швейной фабрике, но и то не сразу, надо было учиться два месяца. Денег не осталось ни на еду, ни за квартиру. И стала я думать о плохом. Каждый день просыпалась с мыслью забраться на чердак и повеситься. Отчаялась. Хозяйка заметила моё

изменившееся настроение. Я ведь смешливая была, несмотря ни на что кадрили отбивала без гармошки, а тут затихла. И стала говорить со мной, утешать. Хотя сама с лебеды на картошку перебивалась с двумя ребятами. И тут утром открываю однажды дверь, а на крыльце корзина помидоров с огурцами, а рядом в тряпочку чистую завернутые три буханки хлеба. Я метнулась к хозяйке. А она говорит: «Это уж точно не мне, Вер, это тебе». Вот с этой корзины я и воспряла. Поделили мы её поровну, а там и работёнка подоспела, кое-какие деньжонки появились...

Много ещё чего было, но вот той корзины безмянной и хлеба я не забыла никогда. По сей день за неё благодарна и сама всегда помогала, кому могла, и старалась тихо, чтобы не знали. Помощь, она — дело негромкое...

Я, слушая её, тоже на всю жизнь запомнила, что помощь не может быть громкой. Как и всё настоящее...

**Лиля ГРАД**

<https://vk.com/detiroditeli>

# Ярмарка

На правах рекламы

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 300 рублей 1 публикация.  
Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

**НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ-СПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР** для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений по классической технологии, на медном аламбике. Цена 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.

Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена 450 руб./100 г. Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина). По промокоду «РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ» — скидка 20%. Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» ВК — vk.com/lubisoap

**НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ** из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почеч тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;
- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;
- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;
- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб.  
Пишите в Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее!» ВК — vk.com/lubisoap.

**ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД** — 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.  
Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового по-

местья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.  
Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки.  
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.  
ИП Сальков А. В., Респ. Хакасия, ПРП Родники.  
Sallkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./кг. Иван-чай с **ЦВЕТАМИ** — 150 руб./100 г, 1500 руб./кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничник — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.  
Денис и Полина Александровы.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе; **ЖМЫХ** кедрового ореха; **ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.; **МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле, **МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца; **МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.; **МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ**. **МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульниковым болотным. **ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный. **САЖЕНЦЫ кедрового стланника**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: [eco-trapeza.ru](https://www.eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

В Солнечной Хакасии **ПРОДАЮТСЯ ДВЕ УСАДЬБЫ** в деревне Верхний Курлугаш. Кругом лес, от райцентра — 12 км. Ходит школьный автобус.

**Первая усадьба:** дом 6х9 м, недострой, сруб с крышей, электричество, скважина, 1 га земли.  
Тел. 8-983-256-3519.

**Вторая усадьба:** жилая времянка-баня, дом-сруб 6х6 м с крышей, недострой, электричество, 40 соток земли.  
Тел. 8-913-193-7330.

**ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ**, садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно дооформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокалитвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16. Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб.  
Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАЮ ДОМ** (поместье «Доброе»). Дом не достроен, участок 1 га, есть сарай. Электричество есть. Лес, река рядом.  
Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово.  
Отвечу на СМС.  
Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

**ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 км от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников. Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй (также можно добавить ещё земли не один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переварено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом.

Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом.

Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

**ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ)** в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м<sup>2</sup>, площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подаётся насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшой уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огорожено небольшой живописной рекой.

Цена 870 тыс. руб.  
т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

**СДАМ ЖИЛЬЁ** за просмотр или **ПРОДАМ**.

Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** (в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Жилая площадь — 85 м<sup>2</sup>, встроенная мансарда на крыше — 21 м<sup>2</sup>. Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит специально-бытовой вагончик, построен сеник — загон для животных. Под участком есть ключ и протекает небольшая речушка. Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодой, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.  
Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

**ПОД РОДОВОЕ ПОМЕЩЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА** с/х земли в собственность на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.  
Цена 300 тыс. руб., оформленные 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м<sup>2</sup> (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно заработаем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.  
Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

**ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА** в Самарской Луке, около деревни Северюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

Есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай. Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят немножко).

Проведена вода из Волги. В этом году планируется провести электричество. Свет от солнечной батареи. Участок на берегу Волги, спуск близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в другую область, буду жить рядом с родственниками.

Цена 300 тыс. руб.  
Тел. 8-964-484-4777, Екатерина.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ.** Общая площадь участка 1 га, в собственности. Подтаёжная зона.

Имеется: жилой дом 2-эт., общ. пл. 112,2 м<sup>2</sup>; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м<sup>2</sup>), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедр, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Илек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га** в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.  
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

**ПРОДАЁМ ПОМЕЩЬЕ 1 га** в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.



Дом 62 м<sup>2</sup>: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены. Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА** 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м<sup>2</sup>) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительно землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому. Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК** 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна. Evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ** 3,1 ГА (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются:

Подземный домик «лисыя нора» 3,9x2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5x2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец; Электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения. Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Илек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>,

жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖНЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧНЫЙ ДОМ** 8x11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодарное (бывшее СДТ «Юбилейное»), ул. Добрая, д. 1 (возможна прописка), в 23 км от г. Волгодонска Ростовской области.

Дом очень тёплый, благоустроенный. Окна пластиковые, двери металлические. Меблирован. В доме: веранда, баня, погреб, летняя кухня + мастерская, прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтопком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблони, груши, сливы, абрикосы, черешни, вишни, орехи... Посажен лес: более 200 сосен, более 300 берёз, а также ели, туи, дубы, ясени и др.

Скважина 23 м, вода чистая, питьевая. Водопровод — пластик, введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег высокий, сделана лестница на мостки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричество за 15 тыс. руб.

**Продаю 1/2 дома, 1/2 участка.** Цена 500 тыс. руб. Собственник второй доли живёт далеко в Краснодарском крае, устроившись на новом месте. Поэтому дом и участок в полном распоряжении новых хозяев.

Тел. 8-928-112-4790, Светлана.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственные постройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.

Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои де-

ти, горел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей. Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км. Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 ГА с домом в центре РП Благодарный Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество.

На территории есть летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 4,1 млн. руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен. Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

## Разное

**ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПОМОЩНИЦУ** по хозяйству с проживанием в семью. Круг обязанностей и степень вашей занятости зависит от ваших возможностей и предпочтений. Приветствуется желание помогать по кухне и помощь в воспитании девочки 12 лет, требующей особого внимания. Работа подойдет для любого возраста, возможна для лиц с ОВЗ. Оплата от 10 до 30 тыс. руб. в зависимости от вашей занятости. Питание и проживание за наш счёт. Помощь в проезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой деревне Вологодской области, на берегу красивого озера. Вокруг прекрасная природа, лес, грибы, ягоды. Приглашаем на срок от одного месяца до постоянного проживания. Whatsapp: 8-962-904-6042, мобильной связи в деревне нет.

## Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК** старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено. 427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.** Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО** в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт до-

статочно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenie.ra@gmail.com.

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Души из дольменов». Шершукова Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слёзов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 480 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., илл. — 220 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинова Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведанные волховом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами

дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гаманю» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. Рассказы». Макеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пьерков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пьерков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севкины геройства. Побывальщины для детей». Пьерков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб. «Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб.

«Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки. Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТЧИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 670. Подписано в печать 30.06.2023 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 03.07.2023 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина  
И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин  
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:  
302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36-168.  
Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.  
Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),  
[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2023.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: **ПР602** по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



с 6 по 11 августа 2023 г

п.г.т. Кромы  
Кромского района  
Орловской области

Межрегиональный форум  
по возрождению  
сельских территорий

**ВОСХОДЯЩАЯ  
РУСЬ**

## Внимание всем участникам Первого межрегионального форума- фестиваля по возрождению сельских территорий «РУСЬ ВОСХОДЯЩАЯ»

В связи с отклонением нашей заявки на грантовую поддержку, необходимую для покупки звукового оборудования и устройства сцены, оргкомитет объявляет о смене места проведения на **пгт Кромы Кромского района Орловской области на базе БМУ «Центр культуры и досуга Кромского района».**

Ранее для организации места проведения оргкомитетом форума-фестиваля были поданы две грантовые заявки. Одна — в Фонд президентских грантов, другая — в Фонд культурных инициатив. К сожалению, наша заявка в Фонд президентских грантов не получила поддержки. По действующей системе мы не смогли добрать до положительного результата всего несколько баллов. Наша команда подавала такую заявку впервые,

в очень сжатые сроки, поэтому у нас, видимо, не хватило знаний и профессионализма.

С одобрения губернатора Орловской области Андрея Евгеньевича Клычкова и при поддержке администрации Кромского района в лице главы Андрея Ивановича Усикова, начальника отдела культуры и архивного дела администрации Кромского района Анны Леонидовны Волгиной и директора БМУ «Центр культуры и досуга Кромского района» Валентины Михайловны Мельниковой мероприятие будет проходить **с 6 по 11 августа 2023 г на поляне близ «Центра культуры и досуга», а круглые столы в самом здании,** где нам любезно предоставляют в пользование соответствующие помещения для проведения круглых столов.

# Сотворение

## ФЕСТИВАЛЬ РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ И СЛАВЯНСКИХ ТРАДИЦИЙ

**Место проведения**

Брянская обл., Карачевский район,  
д. Воронинка (Фестивальная поляна)

**Вход платный**

Подробная программа и условия  
участия в группе по ссылке [vk.com/club218344397](https://vk.com/club218344397)

**Вас ждут 2 дня насыщенной программы:**

- Концерт союза Шадровых «Душевные песни»
- Бодрящая утренняя гимнастика, встреча солнца
- Увлекательная Хороводно-игровая программа
- Музыкальная и творческая программа
- Оздоровительные семинары и интересные мастер-классы
- Молодецкие забавы
- Наивкуснейшая вегетарианская еда, приготовленная на живом огне
- Экскурсии по поселению. Море общения с интересными людьми. Посиделки у костра.
- Детская площадка с творческими занятиями и увлекательными играми, качели
- Игра «Зарница» (16 июля - с собой необходимо взять спортивную одежду)
- Широкая Ярмарка продуктов и изделий собственного производства от нашего поселения и других ремесленников и производителей

**июля**

# 14-16

**2023**

По вопросам регистрации на фестиваль обращаться по тел. 8-961-105-2599 — Людмила Романченкова-Гришкина (регистратор).  
По вопросам ярмарки — тел. 8-960-555-0852 — Светлана Павлова.

Желающим записаться добровольцами — тел. 8-930-720-2779 — Вера Шаповал.  
Программа фестиваля — <https://vk.cc/coNrdJ>.  
Стоимость участия — <https://vk.cc/cp0Zxc>.  
Правила фестиваля — <https://vk.cc/coNrge>.