

Молоко
молоку
не товарищ **10**

Сад
глазами
Любви **12**

Как глава
кедры
сажал **16**

Сила
русской
печи **20**

Принцип
равновесия
в поговорках **27**

Защитные
обереги
для детей **28**

Как часто мы говорим: «Завтра я начну худеть, завтра я стану богаче, завтра я получу хорошую работу, завтра я буду жить по-другому, завтра я начну изучать иностранный язык...» Мы привыкли жить с завтрашнего дня, понедельника, нового года... Мы часто всё планируем на завтра — мечтать, дарить любовь, строить планы. Это, конечно, замечательно, но необходимо понимать, что мы существуем здесь и сейчас.



Краткая инструкция для начинающих:

Начните!

«Решая проблему, действуйте. Раздумывая над сложностью проблемы, вы создаёте избыточный потенциал и отдаёте энергию маятнику. Действуя, вы реализуете энергию намерения. Как известно, «глаза боятся, а руки делают». Реализуя намерение, доверяйте течению вариантов, и проблема разрешится сама».

Вадим Зеланд

О чём сожалеют люди

— Об упущенных мгновениях. Люди жалеют о том, что находились в прошлом очень часто. Старики убеждены, что в молодости нужно как можно больше времени проводить в настоящем, ценя каждое мгновение.

— Большинство людей со временем начинает жаловаться на финансовое положение, отсутствие успеха, других благ, воспринимая собственную жизнь как должное. В результате многие прекращают наслаждаться тем даром, которое получили — жизнью. Фантазируют о будущем, рассчитывая, что их звёздный час впереди. Перестают ценить воздух, которым дышат, воду, которую пьют, землю, по которой ходят. И это является одним из главных сожалений многих людей.

— Люди жалеют о том, что в молодости не берегли здоровье, отдавая предпочтение работе ради финансового благополучия или пагубному времяпрепровождению ради сиюминутной радости.

— Статистика гласит, что в зрелом возрасте люди сожалеют о чрезмерных волнениях, допущенных в прошлом. Заработанные деньги, вещи, авторитет уже не имеют того значения, как раньше. В результате становится ясно, что

потраченные нервы стоят дороже мелких побед или неудач.

— Пытаясь постоянно быть удобным для кого-то, люди ограничивают себя в реализации собственных ценностей и интересов и проживают не свою жизнь: не прыгают с парашютом, не рисуют, не поют хором, не заводят собаку, не пишут стихи...

— Многократными исследованиями доказано, что люди, имеющие тесные узы с близкими людьми, родственниками и друзьями, проживают более качественную, долгую и насыщенную жизнь.

— Одной из самых распространённых причин многих психосоматических недугов является скрывание своих чувств. Смелее высказывайтесь, говорите о собственных мыслях и переживаниях, любите и дарите любовь близким.

— Как ни странно, больше всего люди сожалеют о чрезмерной занятости, из-за которой пропускают первые шаги детей, массу удивительных явлений и событий. Эмоциональной привязанностью часто жертвуют ради общепринятых (кем и почему?) стандартов — финансового благополучия, комфортной жизни.





Принцип жизни национального парка «Кенозерский» (Архангельская область) — единственный способ остановить умирание деревни, сделать так, чтобы в ней было хорошо и интересно жить!

На территории национального парка «Кенозерский» идеально сохранились культурный ландшафт северной Руси, традиции и реликтовые формы народного творчества, хозяйствования и отношения к природе.

По статистике, каждый день с карты России исчезает одна деревня. Умирают деревни, которым по 500–600 лет. «Идёт глобальный процесс исчезновения деревень, это большая трагедия для нашей страны и в особенности для русского Севера, — сетует Александра Яковлева, руководитель службы развития ФГБУ «Национальный парк «Кенозерский». — Это неправильно, когда больше 10% населения такой огромной страны живёт в одном городе, который, как пылесос, поглощает людей».

На территории парка «Кенозерский» сейчас чуть больше 20 деревень, в «с толице», Вершинино, живут 450 человек, но есть посёлки, в которых остался лишь один житель. Каждый месяц здесь что-то происходит, строится, реставрируется. Появились освещение и водопровод в деревне Вершинино, мобильная связь на всей территории, идёт модернизация дорог, электроснабжения, реставрируются уникальные постройки и объекты.

Парк поднимает социальные вопросы на разных уровнях — областном и федеральном, проводит обучающие мероприятия, встречи, приглашает экспертов, мастеров, специалистов по бизнес-планированию. Даже в самой маленькой деревеньке Рыжково, где постоянно живут только в двух домах, сейчас восстанавливают здание бывшего магазина, в котором разместится экспозиция истории этой деревни. Всё Кенозерье вовлечено в процесс придумывания и творения своей новой реальности.

История с варягами

Кенозерский национальный парк был образован в 1991 г. оду. Руководит им с момента основания Елена Флегонтовна Шатковская. В 33 года она стала директором «безпокойного хозяйства»: ей досталась территория с населением 2,3 тыс. человек на 40 деревень. Когда приехала в Кенозерье, её поразила гармония человека, природы и культуры.

— В трудные 1990-е годы все были растеряны, никто не понимал, что делать. Начали разваливаться совхозы, которые были главными работодателями на территории. Людям негде было работать, народ голодал и пьянствовал, был на грани отчаяния. И вдруг создаёт какой-то национальный парк. У парка не было ничего, — вспоминает Александра Яковлева.

Парк взял на себя заботу о сохранении не только памятников старины, но и самих людей. Первым построенным объектом стала школа в селе Усть-Поча. Парк взял на баланс и сельскохозхозяйственное предприятие, 270 голов крупного рогатого скота деревни Морщининской в Каргопольском секторе, а также все земельные совхозные паи. Позже это позволило сохранить самые ценные участки культурного ландшафта от расхищения и застройки. Из-за нехватки средств парку приходилось брать



«КЕНОЗЕРСКИЙ»

национальный парк

кредиты под 200% годовых на корма и сельскохозяйственные нужды. Но люди работали и чувствовали, что они под защитой парка.

Помогали поднять парк и зарубежные энтузиасты. Искавшие

Как грибы после дождя, стали появляться в Кенозерье с увеселительными лавочками, где продавались коврики, вышивки, обереги и игрушки, травяные чаи. С сегодня в парке более 80 жителей елей занима-

стил семинар «10 шагов к успешному проекту». Каждый год парк собирает активных местных жителей, у которых есть интересная проектная идея для реализации. В течение четырёх дней под руко-



объекты деревянного зодчества норвежские этнографы предложили свою помощь. После реставрации Никольской часовни началась многолетняя дружба. Скандинавы привезли оборудование для реставрации и предложили свои технологии, предоставили финансовую помощь, параллельно отремонтировали туалеты в школе села Вершинино, создали инфраструктуру детских лагерей. Норвежские и местные плотники работали вместе: норвежцы учились у кенозерцев традициям русского деревянного зодчества.

Самым сложным объектом стал Почезерский храмовый ансамбль из-за чрезвычайно редкой в русском деревянном зодчестве диагональной пространственной композиции. После реставрации памятники не закрыли на замок, а отдали в пользование местным жителям. Возродился институт хранителей часовен.

Эта история потянула за собой новую тему. В Кенозерье стали выявлять мастеров.

— Если сначала мы документировали ремесла, изучали, то потом стала задача, как их монетизировать, — рассказала Александра Яковлева. — Чтобы что-то сохранить, надо было с этим делать это экономически выгодным.

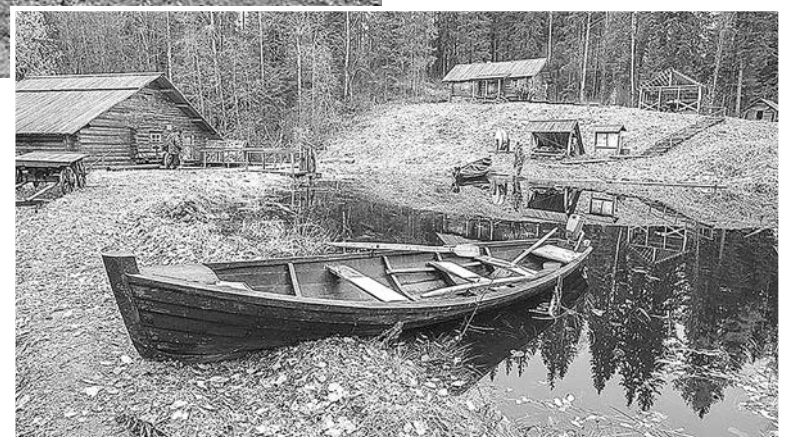
ются изготовлением разных видов сувенирной продукции. Для них это не только вид дополнительного заработка, но и творческая самореализация.

Уже в начале 2000-х в Кенозерье начало активно развиваться территориальное общественное самоуправление (ТОС) — с инициативных жителей, которые хотели сами решать, что они могут сделать для своей деревни и в це-



лом для парка. Парк стал площадкой для встреч активистов ТОС не только Кенозерья, но и всей Архангельской области.

Чтобы помочь реализовывать все их задумки и идеи, парк запу-



водством опытных экспертов они прорабатывают проекты. Учатся писать сметы, просчитывать риски, думать, чем их проект может быть интересен потенциальному партнёру — парку.

Самостоятельная жизнь

Село Поча — бывший лесопункт, памятный старшему поколению по фильму «Девчата». Дома там строились с расчётом на 30–40 лет, но люди до сих пор в них живут. Проект «Поча. XX век» за три года реализации изменил жизнь посёлка. Поча стала центром притяжения и для местных, и для туристов. Информационный центр «Поча. Жили, работали, любили» — большое общественное пространство в стиле советского конструктивизма, с детской площадкой, мостиком и беседкой — строили местные плотники. Материалы для инфостендов тоже собирали аборигены — это фотографии, документы времён Советского Союза.

Инфоцентр открыли в 2018 году, и Поча оживила — стали оборудоваться сельские гостевые дома, потянулись любопытные. Многодетная семья Губаль организовала своё сельское подворье «Трогательная ферма», сюда можно приехать погладить лошадку, покормить птицу, а экскурсии по подворью проводят сами дети.

Старый детский садик, заброшенное неиспользуемое здание, решили превратить в общественный дом посёлка «Привал Лесоруба». Начали без копейки бюджетных средств, хотя объект находился на балансе сельской администрации. Деньги на ремонт час тично выделил парк, час тично скинулись все жители, ещё часть собрали благодаря краудфандингу. В итоге казавшиеся заоблачными для деревни 800 тысяч рублей нашлись.

Хороший пример заразит елен. В деревне Усть-Поча решили восстановить местный клуб. Активисты собрали начальную сумму, провели первый этап работ и с этим проектом выиграли грант парка, потом подтянулись и спонсоры. В августе 2019 г. в клубе открылась «Стена памяти», посвящённая ветеранам Великой Отечественной. На открытие пришёл весь посёлок. Деревня вновь стала как одна большая семья.



— Люди обрели веру в завтрашний день, возродили чувство хозяина, — делится Александра Яковлева. — А это очень важное чувство, это не потребление, а ответственность за свою землю, за свою судьбу. В большинстве населённых пунктов самые активные жители поняли, что очень много зависит от них. Только в этом году активные ТОСы привлекли порядка 3 млн. рублей на свои общественные инициативы.

С 2006 года в парке был создан фонд микрозаймов для местного населения. Местные могут получить кредит в 200 тысяч рублей на ремонт дома, кровли и забора, а также на свои личные нужды. За эти годы парк выдал местным жителям займов на сумму 30 млн. рублей, и не было ни одного



случая невозврата. Форма получения — очень простая, под расписку.

Ещё один важный элемент культурного ландшафта Кенозерья — лошади, коровы, овцы, козы. Парк поставил для себя задачу возродить практически исчезнувшие коренные северные породы домашних животных — холмогорских коров, мезенских лошадей, коз «северное отродье». Поэтому были построены конюшня и ферма. Сейчас здесь находятся 14 лошадей мезенской породы, их ещё называют «арктические пони». Они участвуют во всех праздниках и мероприятиях парка. Коровы и козы дают молоко, овцы — шерсть. И все они просто радуют местных и гостей.

Навеки поселиться

Единственный способ остановить умирание деревни — с делами так, чтобы в ней было хорошо и интересно жить. Ещё в 1990-е в парке были выкуплены старинные крестьянские избы, многие из которых сейчас восстановлены, отреставрированы и превращены в гостевые дома. Но некоторые из них парк предоставляет желающим перебраться сюда на постоянное жительство.

— Мы хотим, чтобы у нас покупали заброшенные дома или строили свои, селились и жили. Готовы этим людям помогать, поддерживать на первых порах, — говорит Александр Яковлев. — Появится одна семья, а за ней и другая, будет две, по тянуты и другие. У нас уже два таких дома.

Практически в каждой деревне на Кенозере с тоит маленькая чудесная часовенка. Под потолком — расписные «небеса», богато украшенные звёздами, ангелами, херувимами и серафимами. Их строили в X VIII–XIX веках, часто — самовольно, не дожидаясь благословения. Рядом с часовенкой обычно рощица — живое напоминание о дохристианских временах. В них и сегодня не принято громко разговаривать, петь, рвать цветы, рубить деревья.

Вот так и живут в Кенозерье: с уважением к предкам, традициям и своей земле. Каждая изба — как этнографический музей; есть русская печь и баня, весь декор дома выполнен вручную местными мастерами — деревянная мебель, лоскутные одеяла, вышитые занавески. Из окон открываются живописные пейзажи. И самое главное, что, пожив здесь, начинаешь понимать, кто ты и зачем пришёл на эту землю. Как будто именно в этой северной глуши укрылась душа России, которая, как в сказке, ждёт только часа, чтобы расправить крылья и запеть в свою песню.

Екатерина ПОПОВА
<https://iz.ru>



Добрые полянки

Ярославская область, Переславль-Залесский

Наше поселение Добрые полянки создано как альтернатива городскому образу жизни. Здесь обустривают свои Родовые поместья славяне, которых вдохновляют идеи, изложенные в серии книг В. Мегре «Анастасия». У всех нас разное миропонимание, но объединяет нас желание жить со своими семьями на земле, обеспечивать себя здоровыми продуктами, а в перспективе — создать и развивать общее дело.

В 9,5 км (п. Нагорье) находится общеобразовательная школа, детский школьный автобус.

Поселение окружено лесом, богатым флорой и фауной. В лесу водятся много животных, в том числе зайцы, лисы, кабаны, лоси. Также много грибов и ягод. Рядом с поселением протекают две реки: Кубрь и Нерль.

Наши земли — это земли сельскохозяйственного назначения, на которых лет 15 назад выращивались лён и картофель. В настоящее время земли зарастают самосевом — сосны, берёзы, осины, ивы и другие деревья-первопроходцы, а также разными травами.

Наше поселение соседствует с поселением Родовых поместий Доброе. Мы считаем себя частью большого коллектива двух поселений. У нас периодически проводятся кологодние праздники (осеннее и весеннее равноденствие, зимнее и летнее солнцестояние). В поселениях более 40 семей, есть многодетные, около 10 семей с маленькими детьми. Вообще в поселении представлены разные возрастные группы. Наши устремления направлены на развитие не только своих поместий, но и поселения в целом (с тротуаром дорог, общего дома, проведение культурных мероприятий, организация образования детей и т. д.).

На территории поселения действует федеральная программа

подключения собственников участков к электросетям за счёт федерального бюджета. Требуется написать соответствующее заявление, оплатить пошлину в размере 500 руб., также придётся самостоятельно купить щиток и оплатить работу по заземлению и подключению. Всего примерно в районе 20 000 руб. установка столбов и прокладка кабеля за счёт бюджета.

Как добраться до поселения. Мы находимся на юге Ярославской области, в 130 км от МКАД, вблизи деревни Григорово, недалеко от посёлка Андрианово. От поворота на Лисавы заворачивается асфальт и остаётся ехать ещё 2 км по гравийной дороге, которая приводит в само поселение. На общественном автобусе можно добраться из Сергиева Посада.

Ближайшие населённые пункты: дер. Григорово — 1 км, п. Андрианово — 5 км, п. Нагорье — 9,5 км, г. Переславль-Залесский — 50 км, г. Сергиев Посад — 50 км.

Контактная информация
8-999-613-6610 — Александр,
8-905-138-0588 — Алексей,
8-905-528-6351 — Илья,
8-977-104-7519 — Александр.
Эл. почта: alternativa01112019@mail.ru

Сайт поселения: <https://www.dobriepolianki.com/>
ВКонтакте: <https://vk.com/club188141878>



Хорошие новости из Солнечного

В нашем поселении Родовых поместий Солнечное (Пензенская область), где к сносу суд определён 39 строений, 26 ноября 2019 г. губернатор И. А. Белозерцев принял жителей нашего посёлка. Этим встречи мы добивались два года.

Он пообещал, что приостановит снос посёлка, дал поручение своим юристам изучить судебную практику и узаконить строения через суд, сменить категорию земель на земли населённых пунктов, а за тем выдать владельцам

зданий участки по земельному кодексу.

29 ноября прошла позитивная встреча с уполномоченным представителем президента РФ в Пензенской области Д. М. Каденковым. Нас наконец с тали принимать и слушать.

Не время меняет людей, а люди меняют время.

Небольшая передышка. Очень надеемся, что слова наших чиновников не разойдутся с делами.

Светлана БЛИКОВА

Гостевые дни в Майском

Приглашаем читателей книг серии «Звенящие кедры России» познакомиться с нашим поселением Майское Владимирской области во время гостевых дней 21–22 декабря!

Если вы сможете приехать на день раньше, то примете участие в празднике Солнцестояния и сможете встретить восход Солнышка 21 декабря, в благоприятное время и в благоприятном месте!

В программе гостевых дней: знакомство и беседа, экскурсия по свободным участкам, приглашения посетить поместья...

Предупреждаем, что одного дня не хватит. Так что ждём вас со своими спальниками, удобной одеждой и сменной обувью, мы с удовольствием примем на ночь в дома жителей Майского.

И хоть голодными никого не оставим, вы можете взять с собой вегетарианскую еду себе и на общий стол на все дни пребывания. Предпочтение угощениям, сотворённым своими руками. Предупреждаем, что мясные, рыбные продукты и алкогольные напитки у нас НЕ ДОПУСКАЮТСЯ! Если вы не взяли продукты, то рекомендуем

себя отблагодарить ответственных за мероприятие («дежурную семью») за гостеприимство средствами, например, от 200 руб. в день со взрослого человека.

Для тех, кто едет общественным транспортом, по их предварительной просьбе будет организована встреча на машине от ближайшей станции электрички до общей поляны поселения в субботу в 13.20 и обратно в воскресенье к 16 часам за 500 руб. в оба конца.

Большая просьба не привозить с собой своих домашних животных без предварительной договорённости с нами!

Чтобы заранее получить персональное приглашение в ЛС, подписывайтесь на новости: https://vk.com/app5748831_13373979#750029. Более подробную информацию можно получить у Алёны Бояриновой <https://vk.com/boyarinova1> (т. 8-905-752-1563).

Наш сайт <http://mayskoe.ru/>
Будем рады новым добрым соседям, активным участникам проекта, будущим жителям нашего поселения!

https://vk.com/proekt_istok

О поиске спутницы жизни и красоте наших мест

Мне 62 года, родился в многодетной семье, все братья и сёстры живут в Воронеже. 10 лет назад умерла жена. Жили мы с ней в Воронеже почти 20 лет, детей нет. После смерти жены вернулся в родной дом, так как жить и работать в сельской местности мне более близко и знакомо.

Сам я высокий (195 см), по характеру, как и все в основном большие и крепкие мужчины, простой, добрый и озорливый. Курю и выпивку на дух не выношу. Чтобы не морочить голову, как истинно честный и порядочный, скажу сразу о своих недостатках: у меня почти нет зубов, и я слишком доверчив.

Если у моей избранницы будет физический недостаток, лёгкая (рабочая) группа инвалидности, — не беда, мои сёстры часто навещают нас с мамой, и есть кому помочь в случае чего, в том числе поухаживать.

У меня большое личное подсобное хозяйство, держу кур, кроликов. Моя слабость — голуби разных пород. Ещё люблю ездить на своём авто в лес за ягодами, грибами...

Наши места столь уникальны и притягательны, что даже городские, один раз побывав у нас, остаются здесь на постоянное место жительства. В подтверждение тому — осевшие у нас поклонники творчества В. Мегре.

Наше село Кучугуры своего рода сакральное, обладающее космической энергией место. Переехавшая к нам из Сургута руководитель эзотерического клуба Раиса Ивановна Чебо тарёва гораздо лучше меня может рассказать и объяснить всё на эту тему. А до приезда сюда где только она и её единомышленники не искали место под своё Родовое поместье, были на Волге и в других местах. И вот однажды приснилась Раисе Ивановне на меловой горе церковь и вода в роднике, сладкая на

вкус! Оказавшись тут, в Кучугурах, женщина поняла — вот это место! Она с единомышленниками продала квартиру в Сургуте и приехала сюда. Выезжал аж 30 человек!

Ныне тут в экопоселении живут около 15 человек с детьми.

Раиса Ивановна в Нижнедевицке купила трёхкомнатную квартиру и тут — дом, на его базе сделан общий дом, он двухэтажный, с душевыми и даже ваннами на обоих этажах.

Экопоселение растёт, присоединяются семьи из Старого Оскола и Воронежа...

Дети пока ходят в деревенскую школу, но со временем тут будет школа по типу Щетинина. Раиса Ивановна ездила к нему в Текос много раз, всё никак не могла согласовать этот вопрос.

Сейчас экопоселенцы трудятся в столярном цехе, где выпускают рамы, хотя в райцентре — Нижнедевицке — таких же цехов четыре и все простаивают. Изделия экопоселенцев очень нравятся наро-

ду. Они же обустроили родник, без ворчания местного населения, так как самолюбие местных было уязвлено.

Раису Ивановну в Кучугурах все не только знают, но любят и уважают. Она избавляет всех к ней обратившихся не только от пагубных пристрастий — курения и наркомании, ведёт приём в Нижнедевицке по 100–200 человек в день. Оплату не берёт, обладает ясновидением, не она одна умеет принимать послания свыше.

Но лучше вам самим один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наверняка кто-то из страждущих уже захотел посетить наши места!

Приезжайте в гости, заодно и познакомимся. У меня вы сможете не только отдохнуть с дороги, переночевать, но и покрепиться. Денег я, как и Раиса Ивановна, с вас не потребую.

Сообщаю телефон сына целительницы Дмитрия: 8(47370)52-453; 52-4-67.

Мой телефон: 8-903-854-4845. Мой адрес: 396863, Воронежская область, Нижнедевицкий район, с. Кучугуры, ул. Первомайская, д. 60. Подпечалов Николай.

Наше село находится на стыке трёх областей, в 10 км от райцентра.



У Щетинина теперь всё законно

Суд признал право собственности Российской Федерации на 7 объектов, построенных коллективом школы Щетинина для государства.

18 ноября 2019 г., на 9-й день со дня трагического ухода Михаила Щетинина, состоялось заседание Арбитражного суда Краснодарского края по делу об установлении права Российской Федерации на 7 объектов Лицея-интерната комплексного формирования личности детей и подростков, среди которых два учебно-жилых корпуса «Сура» (на 16 учеников) и «Омега» (на 23 ученика), при-

стройки к главному корпусу «Святого», топочная, медпункт.

Все эти объекты были построены в маленьком селе Текос (1060 жителей) на внебюджетные средства коллективом сельских учителей и учащихся под руководством специалистов по строительству. Задача построить и подарить для государственной школы России новые здания, чтобы они служили каждому новому поколению лицеистов маленькой сельской школы, была частью концепции трудового воспитания и служения Родине в философии академика Михаила Петровича Щетинина и его коллектива, в котором дети принима-

ли решения вместе со взрослыми. Решили, построили и подарили.

— Это беспрецедентный случай в Российской Федерации, когда маленькая сельская школа без копеечки бюджетных средств не только сама отремонтировала единственное выделенное ей старое здание казармы, но и построила своими силами новые здания и попросила государство оформить новые строения как собственность государства, — комментирует новость юрист, суд-эксперт Оксана Савина.

Напомним, что отсутствие документов на право собственности РФ на эти построенные школой

здания стало одним из поводов для приостановки деятельности Лицея-интерната 30 августа 2019 года сроком на 90 суток.

В адрес Лицея-интерната в некоторых СМИ раздавались громкие обвинения в многочисленных нарушениях пожарных и санитарных норм и опасностях для жизни лицеистов. Однако сегодня суд признал, что все объекты соответствуют всем строительным, градостроительным, санитарно-эпидемиологическим, пожарным и иным нормам и требованиям Российской Федерации, что подтверждено результатами экспертиз.

— На судебном заседании Федеральное агентство по управлению государственным имуществом заняло позицию в поддержку Лицея и у законивания построек. Администрация муниципального образования город-курорт Геленджик заняла позицию «на усмотрение суда». Это фактически означает согласие с любым решением, которое принимает суд. Оно было принято в нашу пользу — признать право собственности РФ на постройки. Исходя из сложившейся практики, при такой позиции жалобы на решение суда не подаются, так что мы не ожидаем обжалования этого решения суда, — дал свой комментарий по результатам судебного заседания адвокат Лицея Александр Мамжиев.

Российская Федерация приняла подарок от Михаила Щетинина, который, к великому сожалению

его учеников, их родителей, коллег, друзей, соратников, не дожидаясь этого дня, которого он очень ждал.

Также 18 ноября в селе Текос прошла панихида на 9 дней по Михаилу Щетинину. Ученики выдающегося педагога-новатора собрались в горнице главного корпуса Лицея-интерната, чтобы с благодарностью помянуть учителя, создавшего уникальную модель универсальной сельской школы, которая способна расти и развиваться в условиях отсутствия финансирования, нехватки учителей высокой квалификации и обеспечивать учеников высочайшим качеством образования. Выпускники школы Щетинина не просто сдают ЕГЭ с результатами в среднем выше по краю, но и зачастую получают по 2–3 высших образования, несколько рабочих специальностей и остаются в селе.

Нацпроект «Образование» только мечтает о таких результатах в сельских малокомплектных школах, а Щетинин сделал. Накоплен уникальный 26-летний опыт, который, несомненно, необходимо изучить, обобщить и оценить возможность его распространения по всей России.

Вера ПИСАРЕНКО,

автор проекта «Природосообразное образование» и ведущая онлайн-курсов для родителей, тренер по развитию мышления детей
<https://vogazeta.ru>



Кедры в память о Щетинине

В середине ноября 2019 г. в нашем поселении Родовых поместий Светодар (Тульская область) прошла посадка именная кедра и краснолистных дубов в память об академике Михаиле Петровиче Щетинине, чтобы наши дети и внуки помнили об этом удивительном человеке.

Также были проведены работы по защите плодовых деревьев на общей территории от зайцев, грызунов и зимних ветров.

<http://светодар-тула.рф/кедр-и-краснолистные-дубы-в-честь-щети/>



Экотуризм в России могут полностью освободить от налогов

Сельских жителей и фермеров, развивающих экотуризм, предлагают освободить от налогов. Это единственный способ спасти вымирающие деревни и сохранить их культурную самобытность, считают в Ассоциации агротуризма России. Соответствующие изменения в законодательстве обсудили в Госдуме 28 ноября 2019 г.

Популярнее всего сельский туризм среди молодежи россиян от 20 до 30 лет и иностранцев, считает эксперт НИУ ВШЭ по развитию территорий Сергей Долгов. По его оценкам, показатели по внутреннему туризму в сельских территориях за последние годы выросли в 6 раз. Некоторые музеи и культурные объекты в таких деревнях за год принимают десятки тысяч гостей. Деревню Мартыново Ярославской области, где угощают блюдами из

русской печи и по-прежнему обычай древних жителей этих мест — кацкарей, посещают более 30 тысяч человек за сезон.



Горожан больше всего интересуют фольклор и фермерские продукты. «Это те, кто уже увидел Европу и теперь заинтересовался

сельскохозяйственной деятельностью. Для этого необходимо разработать отдельный указ о сельском туризме и описать категории граждан, создающих центры притяжения в своей деревне, которых можно освободить от налогов.

— Главная задача — закрепить человека в сельской местности, позволить ему развивать эту территорию. Человек, размещающий у себя до 50 гостей, угощающий их традиционными блюдами, обучающий народным промыслам, — не бизнесмен, он спасает свою деревню, обеспечивает работой себя и соседей. Он не направит свой доход за границу, все деньги останутся в этой же деревне, — считает глава ассоциации Тарас Астахов.

Для тех, кто строит более крупные объекты размещения или питания, эксперты также предлагают установить налоговые льготы на срок до 10 лет. Но при условии, что бизнесмен занимается жителем этого села, а работу получают его земляки.

Астахов отмечает, что в Китае развитие сельского туризма позволило вывести из черты бедности более 10 млн человек. В России, по его подсчетам, в этой сфере заняты не более 5 тысяч человек, и коммерчески успешных проектов пока немного. Один из примеров — деревня Рижово Ивановской области, где туристы встречают избы в старорусском стиле, охотничьи пиры и снежное сафари. Деревня создаёт рабочие места для соседних поселений и пользуется большой популярностью у иностранцев.

Елена КРИВЕНЬ

<https://www.mk.ru>



собственной культурой, и те, кто хочет купить продукты от местных фермеров», — отмечает Долгов.

Чтобы сделать такой туризм более рентабельным, эксперт предлагает освободить владельцев небольших фермерских хозяйств от налогов на срок от 1 до 3 лет и смягчить требования по ветеринарному надзору. Льготы смогут получить те, кто работает бизнес-проект по привлечению туристов в сельскую местность и будет обеспечивать гостей экологически чистой едой.

В Ассоциации агротуризма считают, что местных жителей, размещающих туристов, организованных для них культурные программы и развлечения, с той же целью вывести из закона о предпри-



Призыв единомышленников на землю

Призывать я буду не лозунгами, а доводами и своим пониманием.

По поводу переезда на землю мнение моё изменилось. Изменилось не в смысле «поменялось на иное», а в смысле «развилось».

До жизни в селе я понимал, что надо ехать, потому что это моя мечта, план, по тому что ...и много каких-то косвенных причин. Но упускал главное.

На месте у меня создалась позитивная ситуация.

Поселился в селе, меня хорошо приняли, помогли и помогают по сей день.

Познакомился со многими здоровыми людьми, на которых держится село. Люди работают, растят детей, отдыхают не только с бутылкой, как навязан стереотип об отдыхе сельских жителей.

И от такой перемены жизни я был очень рад. Всё шло по плану, всё происходило, как и ожидал.

Но потом случился перелом событий. Я погостил у единомышленников. Мы отметили праздник, пообщались, удалось поучаствовать в волейбольном матче против соседнего села — словом, посмотрели мы на наших изнутри.

Вот тогда и осознал разницу жизни с селянами и жизни с единомышленниками.

С селянами живёшь и учишься их устоям. Учишься не потому, что не знаешь в принципе, а потому, что желаешь познать, как это делают другие. Но отношения в этом процессе не равные.

Во-первых, селяне считают городскую совершенно не приспособленными к сельской жизни. Во-вторых, что учиться у городских нечестно. Поэтому всё, что сказал местный житель, не подлежит сомнению, потому что так делается годами, и это даёт результат. А всё, что говорит горожанин, — это бабка надвое сказала, и надо доказывать, передоказывать, и ещё не факт, что в итоге будет принято.

Типичная схема разговора всегда одинакова: на любое предложение, на любую идею в ответ слышишь стандартные ответы:

- Не-е-е, так не получится!
- Не, так не делают!
- Не-а, так не принято.
- Нет, так соседи засмеют.

Конструктивного диалога не получается. Любая мысль зарубается на корню. С отворочество не клеится.



В среде единомышленников всё совершенно иначе. Нет отрицания любой, даже самой абсурдной мысли. Всё проверяется здравомыслием. Если мысль здравая, образ гармоничный, но не видны пути реализации, начинается совместный поиск. Зачастую на твою идею накладываются мысли друзей, всё это комбинируется, и идея получается коллективной.

При большом желании участники обсуждения идеи всё заканчивается планом её реализации. План начинают реализовывать в кратчайшие сроки сообща. Полученный результат обсуждается. Если результат отрицательный, идёт работа над ошибками, доработка и новое планирование.

Вот такое я увидел после посещения единомышленников. И понял, что стою перед выбором: провести ещё один год среди добрых людей, но с тремрящими в городе либо быстрее переехать к единомышленникам.

Ясно одно, что ещё один год среди селян, настроенных на город, даст мне ещё один год повторения пройденного опыта.

С другой стороны, год, проведённый среди единомышленников, принесёт не просто новый опыт, но это будет скачок в развитии. Развитие для меня и для наших отношений с общиной, будет определённый мой вклад в общину, а это значит — развитие для самой общины.

Для чего всё так подробно описываю?

Дело в том, что каждый мой друг и единомышленник, сидящий в городе, находится перед таким же выбором. Пока человек в городе, по полной программе ра-

ботает морок, туманит голову, мысли в голове абстрактные, мало определённости и ясности.

Сидя в городе, приспособившись к этой городской жизни, втянувшись в неё, человек находится в зоне комфорта. Именно поэтому легко себя убедить, что к переезду надо «как следует» подготовиться, что можно не спешить, что ещё есть время, а если его даже нет, то всё же можно подождать, несмотря ни на что, несмотря на потенциальные угрозы (ведь морок всё делает абстрактным, в том числе и угрозы любого вида).

Но посмотрите трезво и здраво: ещё один год, проведённый в городе, даст вам повтора многократного опыта жизни среди толпы. Ничего нового не получить, отлично известно, что и как сложится, какие проблемы могут появиться и как их решать. Ещё больше притрёшься к соседям по лестничной площадке, к работе коллективу и к родственникам, живущим рядом. Если есть дети, они ещё больше сдружатся с ребятами своего двора и с одноклассниками. То есть отношения станут теснее со случайными людьми. С единомышленниками отношения могут развиваться только виртуально.

Переехав же на землю, в коллектив единомышленников, друзья из виртуальных станут реальными. Работать будешь не в случайном коллективе, а с единомышленниками. Соседи будут не случайными, а озвучены. Дети будут играть и учиться не с детьми случайных соседей и не с случайно попавшими в один класс одноклассниками, в общине детей и друзей с детьми твоих друзей.

В этом и суть моего призыва: приезжайте и сами посмотрите здраво, что вы можете получить в коллективе единомышленников. Даже не совсем идеальный коллектив единомышленников даст больше, чем идеально с ложившийся коллектив случайных друзей.

Притирка везде идёт, но лучше быстрее начать формировать свой коллектив, чем в комфортные заниматься ерундой.

Кстати, ещё одна подсказка: коллективы единомышленников в большинстве своём мало численны и молоды, по сути, не сформированы, и процесс только-только начинается. Поэтому в действительности будет идти не персональная притирка к коллективу единомышленников, но реальное формирование коллектива. Коллектив тебя не проглотит и под себя не оформит, ты внесёшь реальный вклад в его развитие.

И ещё одно отличие коллективов единомышленников от случайных или собранных по чьей-то воле: в таких коллективах работает единогласие. Именно поэтому каждый новый человек среди нас напрямую влияет на принимаемые решения, влияет на то, что мы сделаем, сотворим, куда направим свои светлые мысли.

Спешите к своим друзьям! Не тратьте своё время и время своей семьи на случайных попутчиков по жизни!

Переезд на землю плотно сопряжён с озданием коллектива единомыслящих.

Добра!

БЕЛОБОРДОВЪ

<https://vk.com/vselo>



Сколько в деревне обходятся коммуналка и связь

Пишу на своём примере. В каком доме живу, подробно описывать не буду, скажу коротко: общей площади в самом доме примерно 64 м². Три комнаты, одна из них совмещена с кухней, туалет с ванной. Есть ещё веранда, чулан, сенки и погреб.

За электроэнергию в месяц примерно выходит 1000 руб. Летом бывает больше, чаще работаю электроинструментом, станками.

Топим мы дровами, а от газа к дому выведен. По дому у разводки, новый газовый котёл, батареи тоже есть. Нужно делать отдельную котельную. И переделывать документы, так как вместо котельной сделал туалет с душем. Но газное отопление пока не к спеху. Постараюсь валежника навезти, ведь сейчас же его разрешено собирать.

На год нужно две машины берёзовых дров, это примерно 10 кубов. Стоимость одной машины нерасколотых дров — 5000–5500 руб. Колю дрова сам, если нанимать кого-то, это обойдётся примерно ещё плюс 2000 руб. к каждой машине. Уже расколотые дрова покупать невыгодно, их меньше.

Камин топим два раза — утром и вечером. Заодно утром на нём готовим, но не всегда, также готовим на электроплитке, в мультиварке, электродуховке.

Холодная вода из скважины подаётся насосной станцией по дому. Горячая нагревается электродонагревателем.

Есть канализация, септик. Выкачать септик раз в месяц стоит 450 руб.

Итак, за месяц: электричество — 1000 руб., дрова — 850 руб., канализация — 450 руб. Итого: 2300 руб. Годовые налоги за землю платить не стал, там немного.

Связь: интернет «Ростелеком» ADSL — 690 руб./мес., мобильный — 350 руб. Итого: 1040 руб.

Таким образом, за коммунальную вместе со связью выходит 3340 руб. в месяц. Раз в месяц пополняю карту в банкомате, а уже потом дома плачу за всё из личных кабинетов.

<https://dhoz.ru>



В деревне чувствую себя мужиком

В деревне никогда не бывает, что нечего делать, от слова «совсем». То одно, то другое, то третье...

Жизнь бурлит, и о диване не вспоминаешь только к вечеру. Приходится много строить и даже перестраивать и поправлять. Дел — закачаешься! К тому же — рыбалка... И брюхо не растёт...

В деревне есть возможность устроить себе мастерскую, даже

тёплую зимой мастерскую для чего угодно, и она никому не будет мешать. Главное — проследить за тем, чтобы не нести опилки, стружки, пыль и грязь в дом.

А что всё это значит? А то, что у мужика здесь всегда есть к чему приложить свои знания, умения, он всегда и сразу видит результат своего труда, получает моментальную позитивную оценку

и понимает, что без него жизнь в доме изменится в худшую сторону. И это понимают и его домашние, они постоянно об этом говорят, что реально придаёт силы и возбуждает желание делать ещё и ещё...

В деревне нас тоящий мужик ЖИВЁТ!

Алексей СОБОЛЕВ

<https://zen.yandex.ru>





Большие шаги Малого Турыша

Всё началось с того, что Гузель попросила четырёх бабушек собирать ягоды

Шесть лет назад Гузель Санжапова приехала в Малый Турыш, который находится в 200 км от Екатеринбурга, на пасеку своего отца, доставшуюся ему по наследству. Тогда в деревне было 20 дворов. Сегодня в Малом Турыше работает производство крема-мёда с местными ягодами, есть детская площадка, беседка, колодец с питьевой водой, и всё это благодаря Гузель. Сейчас в деревне строят культурный центр.

На форуме «Среда для жизни», проходившем в Великом Новгороде, Гузель рассказала, что делать, если хотите строить социальный бизнес и менять российскую жизнь к лучшему. Некоторые выдержки из выступления приведены ниже.

Развивать деревни, пока это не стало модно

— Очень жаль, что мы много говорим про развитие городов и очень мало — про развитие остальной территории России. Многие живут в очень красивых местах — деревнях, которые тоже нужно развивать. И делать это нужно сегодня, не дожидаясь, пока это станет общим трендом, как урбанистика. Проблема умирания деревень — общая для всего мира, но для России она стоит наиболее остро.

Рассчитывать на маленькие инвестиции

— У нас порядка трёх тысяч спонсоров из всех городов России, которые скидывались по 500

или 1000 рублей и получали произведённую нами баночку мёда. Эти люди помогли нам построить производство и всю инфраструктуру, которая сегодня в деревне существует.

Установить связи

— Чтобы деревня начала жить, нужно установить связи производителя с рынком, людьми из городов — людьми из деревень. Сегодня существует очень много стереотипов. В Москве многие пытаются забыть свою историю, ведь большинство людей вообще-то из деревни. А люди в деревне сидят и говорят: «Зажравшиеся москвичи нам тут не нужны». С этим тоже нужно бороться. Вот, например, в прошлом году у нас в деревне был концерт группы «Чайф». Люди из

больших городов и люди из деревни пели одинаковые песни, которые на Урале все знают.

Самому спасать российскую деревню

— Сейчас я с трою в деревне общественный центр. Это огромное здание на 800 м², которое закрывает все оставшиеся проблемы деревенских жителей. Центр даст нашей аудитории возможность приехать в деревню, на учиться чему-то новому, посмотреть, как у нас всё работает. Общественный центр будет окупаемый. Мы не просим денег, мы эти деньги зарабатываем. В нём будут пекарня, маленький деревенский магазин, услуги для населения. Сейчас вся деревня Малый Турыш ждёт общественный центр. Для чего я

это всё делаю? Мне очень хочется, чтобы таких предпринимателей, как я, появилось больше, по тому что российскую деревню спасут не государство и не вливания.

Российскую деревню спасут только маленькие предприниматели, которые в какой-то момент объединятся и придумают, как кооперироваться между собой. Поэтому в общественном центре будет большое образовательное пространство. И мне очень хочется работать с местными предпринимателями, которых я, возможно, выращу. То поколение, которому сейчас 14–15, уже умеет посчитать экономическую модель коровы и понять, что это не очень выгодно. Надо не сырьё продавать, а что-то посложнее и поумнее.

Просто сказать другому человеку «да»

— Мне бы очень хотелось, чтобы, когда вы видите меня или другого человека, которым вдохновляетесь, вы думали: вот этот 14-летний ребёнок смог. А вы можете гораздо больше и гораздо сильнее. Просто скажите другому человеку «да» и поддержите.

Научить людей планировать время и бизнес

— Я считаю этот шаг последним для Малого Турыша. Дальше пойду искать следующую деревню. Когда-то всё начиналось с пасеки моего папы. Я хотела помочь ему, а не торопиться бабушек и развивать деревню. Но так вышло, так мы растём.

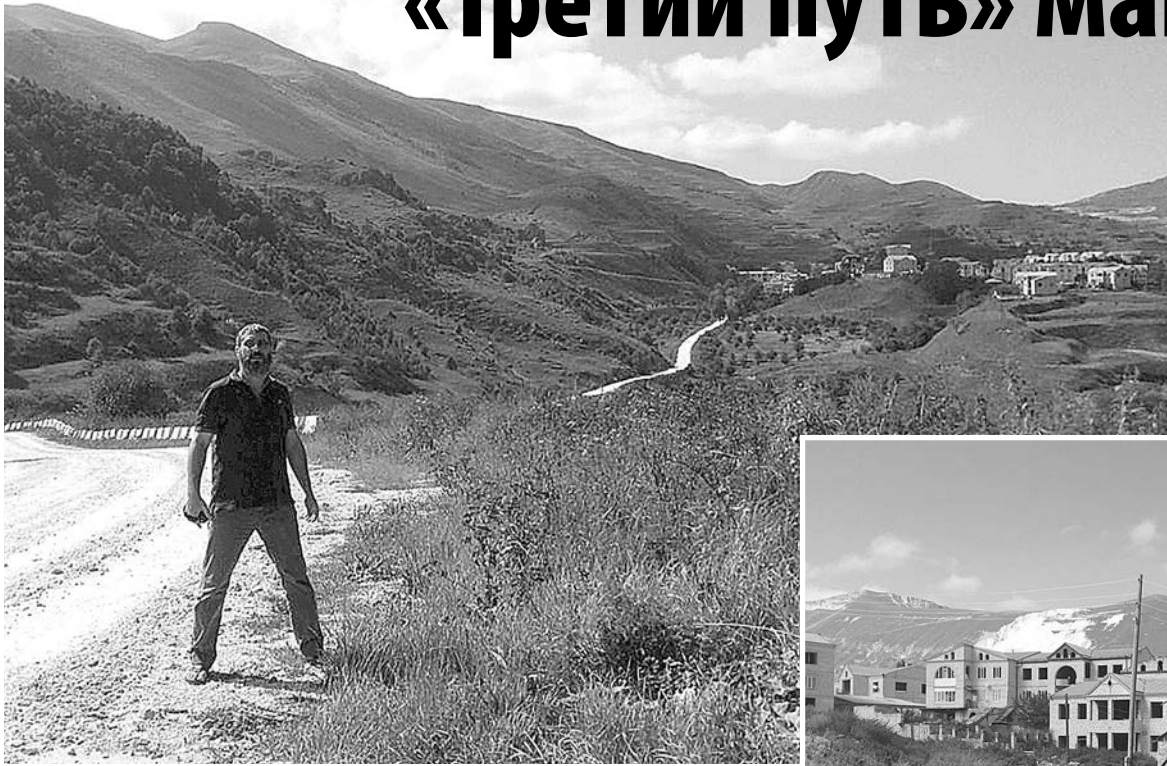
В 2013 году увидела, что у нас много мёда. Я его, кстати, не ем. Что делать? Всё началось с того, что попросила четырёх бабушек собирать ягоды, мы стали их добавлять во взбитый мёд, и так получился новый продукт. В этом году ягоды и травы для нас собирали 230 человек со всех окрестных деревень. Мы это используем в производстве мёда, чаёв, натуральной косметики. Сейчас мы ещё запускаем швейное производство — в деревне можно делать всё. Нужно думать не о sustainable development goals, а о своём городе. Бабушки пришли ко мне и сказали: «У нас высох колодец. Что делать?» Мы открыли новый колодец с питьевой водой. Мы не ждали, пока администрация поможет, а просто шли и делали.

Сейчас Гузель собирает средства на доски для общественного центра в Малом Турыше. В обмен на поддержку обещают подарки с турышского производства.

Зоя АЛЕКСЕЕВА

<https://strelkamag.com>

«Третий путь» Магомеда Чартаева



«Свобода — это ответственность. Вот почему её все так боятся...»

Б. Шоу

Мой знакомый из Москвы был в Дагестане и пригласил меня съездить в село Шукты к родственникам Магомеда Чартаева.

Для тех, кто не в курсе, Чартаев — председатель колхоза, который в 1985 году запустил уникальный эксперимент («Третий путь»), который является, по сути, объединением того лучшего, что есть в капитализме и социализме, — ответственности за результаты труда и направление части результатов труда на общественно необходимые потребности.

Метод состоит в следующем:
• каждый гражданин является собственником результата своего

труда (сам или артельно производит продукт и продает его);

• все граждане — совладельцы природных ресурсов по праву рождения (земля не продаётся, она принадлежит всем, и каждый, от младенца до пожилого человека, получает свою долю «природной ренты»);

• каждый гражданин является собственником своей доли в общественном капитале (средства производства в долевой собственности трудящихся и пенсионеров, в том числе работников социальной сферы).

Чартаев понял, что частная и государственная собственность — лишь два разных способа отбирать у человека результаты его труда.

Колхозник стал хозяином производимого им продукта.

Лук, выращенный колхозником, стал его собственностью. С



половины от проданной стоимости лука колхозник должен был рассчитаться за семена, за ГСМ, за услуги других специалистов и забрать часть денег как свой личный доход.

Вторая половина стоимости лука шла на увеличение «капитала» работника и на социальные выплаты — арендную плату за землю (которая считалась собственностью всех живущих в селе Шукты), на выплаты учителям, врачам, старикам.

То есть врач получал деньги не с больного колхозника, а с здо-

рогого и был кровно заинтересован, чтобы колхозник не болел, — вот вам и профилактическая медицина.

Колхозник с первых же доходов становился капиталистом-хозяином, собственником имущества колхоза. Часть стоимости от проданного лука шла на увеличение его «капитала», пая в общих основных фондах. На эту часть

лима к более справедливой и человеческой форме хозяйствования, к более справедливому и свободному обществу...

Но эта модель мало кому интересна, потому что её суть — труд. Не паразитизм, а труд. С ответственностью за плохой труд, с возможностью обанкротиться, если ты трудишься «спустя рукава»...

Что я узнал о Магомеде Чартаеве от его супруги Фатимы, от его детей Зухры и Абакара? Он рано потерял родителей. Не пил, не курил, был верующим человеком. Всю жизнь трудился на совесть.

«Третий путь» Чартаев придумал, когда ему рассказали о том, что многие завидовали тому, что у него в доме был дос таток. (Завидовали как раз те, кто не хотел «пахать» и трудом зарабатывать.)

За 10 лет (1985–1995) село Шукты стало одним из богатейших сёл Дагестана (посмотрите на фото: это дома, построенные в те времена).

Я надеюсь, что мы рано или поздно сделаем то, о чём мечтал Магомед Чартаев: построим справедливое и доброе общество. То общество, о котором мечтали Чайнов, Туган-Барановский, Кропоткин, Фурье, Роберт Оуэн и многие сотни светлейших умов человечества. То общество, о котором говорили Мухамад, Иисус, Будда. То общество, которое стоит на общине и на отношении к ближнему, как к самому себе, и в котором труд — основа благополучия.

Сергей ГРОШЕВ,

председатель Регионального отделения в Ставропольском крае Всероссийской политической партии «Партия Возрождения Села»



Хоббитания...

Как семья построила экоферму, применив технологии разных стран

Дом из мешков с землёй, подземные теплицы, отсутствие централизованных коммуникаций, ветряки и ручные насосы... На экоферму в село Гришковка (Харьковская область) приезжают на экскурсии чаще, чем во многие музеи. Чем же ещё славится хозяйство «ЭкоБуряки»?

Большая семья Буряковских ещё в 2010 году задумалась о коренной смене образа жизни и переселении за город. Первым делом Дмитрий с женой Ириной купили пару велосипедов и начали методично прочёсывать окрестности в поисках уголка, где им бы захотелось жить. Через несколько недель желаемое место нашлось, и появление новой экофермы стало делом решённым.

Когда строительство дома началось, на участок помимо семьи стали приезжать ещё и любопытствующие. Это и не удивительно, ведь технология строительства дома из мешков с землёй, выбранная Буряковскими, прежде на Украине не использовалась, да и в мире применяется редко. Круглые стены были сложены из мешков, наполненных землёй, снятой с этого же участка. Сам владелец и главный строитель Дмитрий утверждает, что не дефицит средств подтолкнул его к этому решению, однако сообщает, что каждый квадратный метр жилплощади обошёлся ему в 100 долларов.

От момента снятия грунта под фундамент до полной готовности жилья прошло три года. В 2011 г. Дмитрий с женой и двумя сыновьями сделали фундамент, возвели и утеплили стены, установили кровлю. В 2012 г. смонтировали печи, окна, двери, черновой пол и потолок, провели водопровод. В 2013 г. оштукатурили и покрасили дом изнутри и снаружи, смонтировали кухню, ванную, чистовые полы и потолки и вселились.

Столь нетипичный проект дома был куплен у американского архитектора Оуэна Гейгера, однако главе семьи пришлось адаптировать его под местный климат и рельеф. На возведении дома Буряковские не остановились и сразу начали строить теплицу «валипини», устанавливая ветряки и ручные насосы.

О том, как показало себя инновационное хозяйство, мы решили поговорить с самим Дмитрием Буряковским.

— Как изменилась жизнь вашей семьи с момента переезда?

— После переезда мы взяли полную ответственность за жизнь нашей семьи на себя. Это автоматически повысило уровень знаний и способности действовать. Похоже на высадку на необитаемый остров: либо вы становитесь умнее и способнее, либо вас не будет.

Мы не ищем работу, мы создаём её. Нельзя полностью уйти от зависимости, её можно поменьше. Сейчас мы больше зависим от природных циклов, погоды и меньше — от социальных и политических явлений. Здесь очень чётко осознаётся ограниченность ресурсов (времени, жизненной силы, финансов), это заставляет

его действовать максимально эффективно в рамках возможного. Сами изменения накладываются медленно и незаметны для нас. Со стороны, наверное, виднее. Отзывы посетителей это подтверждают.

— А где ещё кроме дома вы

— Зимой в доме тепло и сухо, а летом прохладно. Кондиционер не нужен. Мало где удаётся выспаться с таким комфортом, как на нашей твёрдой земляной лежанке. Для горожанина это за пределами. Простыня с электроподогревом — жалкая пародия.

мов и квартир. Летом крышу поливать не нужно. В засуху она пересыхает, зато после дождя зеленеет. Правда, после пары месяцев летней засухи дом на чинает через неё прогреваться. Поэтому полив зелёной кровли желателен как приём, регулирующий микроклимат дома.

— Что вы выращиваете на огороде и в теплицах?

— В огороде выращиваем всё возможное разнообразие овощей и трав (капусту, лук, разные виды салата, тыквы, дыни, арбузы, кукурузу, лён, бобовые, свёклу, морковь, пастернак, картофель, батат, топинамбур, спаржу, хрен, фенхель, томаты, огурцы, баклажаны, сорго, зелёные культуры, бамию, перец, чеснок, клубнику и т. д.).

Хватает себе, на корм животным и на продажу остаётся. У нас нет специализации — чем богаты, тем и рады.

— Какие деревья вы посадили



применяли технологию из мешков с землёй?

— Это рабочая технология, которая прекрасно подходит для сельского строительства. Кроме дома у нас по ней ещё построена заглублённая многоцелевая теплица «валипини», отреставрирован погреб под баню-гостиницу.

В теплице весной мы выращиваем рассаду и зелень, летом — огурцы и перец, осенью и зимой — руколу, капусту кале, кресс-салат, круглый год выращиваем лимоны. В теплице есть отделения для зимнего содержания коз и кур. Зимой их навозом удобряем часть грядок, которые используются для разведения червей. Червей скормим курам, на таком рационе они несутся круглый год. Биогумус весной раскладываем в посадочные лунки под рассаду. Такой вот круговорот веществ в природе! Теплицу отапливать не нужно, температура в ней круглый год плюсовая.

— Как дом ведёт себя зимой и летом?



Те, кто бывал в старом селе у бабушек-бабушек, могут понять, о чём речь.

— Как земляная крыша переносит холодное время года?

— Полагаю, гораздо лучше, чем летнее. А вот как мы переносим холодное время под земляной крышей, я сказать могу. Прекрасно, гораздо лучше зависимых от отопления жителей других до-

на склоне и дают ли они урожай?

— Вырастить плодовые деревья на южном склоне при отсутствии почвенного горизонта и в условиях постоянной засухи сложнее. Из высаженных деревьев лучше всего прижились айва обыкновенная, абрикос, сосна, грецкий орех. Но плод приносит пока только айва.

Я не зря упомянул сосну. Для

нас это универсальное дерево: шишки идут на варенье и на сушку, как лекарственное сырьё, хвоей и заболонью зимой охотно поедают козы.

— Продолжает ли осыпаться почва и как вы с этим боретесь?

— Почвенная эрозия на участке была остановлена ещё до нас дикой травяной растительностью, а мы дополнили её протеррасировали склон. Вопрос эрозии не стоит. Террасы предотвращают поверхностный сток во внутриводосборный.

— Какие новые технологии вы открыли для себя?

— Сейчас информация стала доступной, и посредством интернета можно общаться с любым человеком на планете. Я активно пользуюсь этим для поиска интересных идей.

Усадьба буквально «нафарширована» различными ноу-хау со всего света, которые я почерпнул: устройство ручных насосов — в Боливии, ветряк — в Ирландии и Калининграде, теплицу «валипини» — в Южной Америке, технологию обогащения почвы с помощью древесного угля — у индейцев Амазонки, погреб «подсмотрел» у китайцев, принципы пермакультуры родом из Австралии, проект дома — из США...

— Часто ли к вам ездят на экскурсии, появились ли у вас последователи?

— У нас много посетителей. Приверженцы органического земледелия едут посмотреть огород, экостроители — дом и другие сооружения, заинтересованные в альтернативной энергетике — поговорить о ветряках и солнечной энергии, клиенты, покупающие наши продукты, — познакомиться с поставщиками и посмотреть, как мы ведём хозяйство, а некоторые — как на экскурсию в зоопарк, посмотреть другой образ жизни. Есть категория людей, приезжающих за душевным утешением и укреплением веры в себя, иногда на реабилитацию. Мы принимаем добровольцев.

С последователями ситуация хуже, их нет. Формирование круга таких людей и их поддержка не входила в наши планы. У каждого своя «игра». Для нас главное — больше побеждать и меньше проигрывать.

— Планируете ли вы расширять хозяйство или вам хватает того, что есть?

— На самом деле мы освоили только часть участка. Один из принципов пермакультуры гласит: осваивай то, на что хватит сил, а остальное до поры до времени оставь природе. Мы следуем этому принципу. Развитие нашего хозяйства мне видится в повышении доходности этой же площади и не обязательно за счёт выращивания овощей. Также есть необходимость в жилых помещениях для гостей и добровольцев. Эту задачу нужно по мере возможности решать.

Мы приверженцы концепции «маленькое — прекрасно». На самом деле земляной червь не хуже тиранозавра или коровы и даже гораздо ценнее их. В малых хозяйствах каждое животное и растение получает больше внимания и ухода, и это отражается на качестве продукции.

Наша основная цель — такая организация производства, чтобы использовать всё меньше и меньше физических сил, а получить всё больший и больший результат.



«В Москве стало невозможно»

Сотрудник банка, менеджер по внутренним коммуникациям, учитель немецкого и юрист — все они были городскими жителями с перспективной карьерой. Зачем молодые люди в возрасте от 25 до 40 лет «сожгли мосты» и начали жизнь сначала. Три истории переселенцев, которые решили остаться в деревне навсегда.

Робинзоны

Отсюда до большой земли по воде — полтора километра волжской глади. На горизонте полоска леса и кубики зданий районцентра Каменники. Если посмотреть в другую сторону, берега не видно: перед нами «море» Рыбинского водохранилища. От раздолья захватывает дух.

— Как добираетесь «на материк»?

— Два раза в день в районцентр ходит паром. Цена за переправу как на автобусе — 28 рублей.

— Ну, ладно летом. А зимой?

— Если лёд хороший встаёт, ещё удобнее — даже машины ездят. А так пешком по льду ходим... Но есть и снегоход.

— А если оттепель и крепкого льда не будет?

— У нас это называется разледица — период ледостава осенью и ледохода весной. По два месяца.

— И как тогда?

Люба молчит и улыбается. Пятый год с мужем Алексеем и двумя детьми они живут на острове Юршинский. Я битый час пытаюсь выяснить, что два высококлассных специалиста крупной столичной компании в сфере HR забыли на этом острове? И почему остров, куда добраться — примерно как слетать в Мурманск? В ответ слышу про «поиск смыслов, обесценивание текущей жизни с её суетой и гонкой за призрачными достижениями». В общем, садись в крапиву и медитируй. Нет уж, давайте по порядку.

— Как вы сюда попали?

— Муж увидел объявление о продаже дома. Я раньше много где жила — Кострома, Смоленск, несколько лет снимали квартиру в Москве. Приехали сюда, посмотрели место и решили: если уж где-то жить в России, то здесь.

— Но ведь на острове очень тяжело в бытовом смысле. У вас ещё дети...

— А мы упорные. Не привыкли

отступать. Я хоть и выросла в степных местах, на севере Казахстана, а муж в аграрном Белгороде, нас как-то всегда тянуло на острова. Мы даже в свадебное путешествие отправились в Новую Зеландию!

От берега к дому у Любы ещё с километр вглубь острова. Юршинский образовался при создании Рыбинского водохранилища. Тогда под воду ушло больше 4000 км² земли. И вдруг — остров.

— Тут целых пять деревень, — рассказывает Люба, пока идём к дому. — Правда, постоянных жителей человек 30, не больше.

Деревни остались с колхозных времён. Тогда на острове даже работал небольшой заводик. Теперь — дикие туристы, рыбаки на катерах и лоси, зимой переходящие по льду через Волгу...

— У вас же дети, как решаете вопрос с образованием, медициной?

— Это, наверное, главная трудность. На острове ничего нет.

контроль за нами. Мы до сих пор не наладили хозяйство: не научились вовремя заготавливать дрова, строить необходимые хозблоки, сажать картошку.

— Удобства на улице?

— Алексей по профессии инженер, он легко может построить автоматическую теплицу с гидравликой на микроконтр-роллерах. А здесь нужно копать грядки, качать воду из колодца, сделать летний душ, чтобы мыться не в тазике... Но всё-таки сейчас огород кормит нас чуть ли не весь год, завели несушек — есть яйца, в прошлом году вырастили своих бройлеров, всю зиму ели свою курятину. Построили добротную каркасную душевую, в которой есть дровяной бойлер, насосная станция, прачечная. Потом поставили хорошую теплицу, сделали большую мастерскую. Я научилась печь хлеб в русской печи. Как и многие здесь, заготавливаем свой иван-чай, но ведь иногда хочется и китайского зелёного!

— На жизнь одного натурального хозяйства не хватает?

— Конечно, это основной вопрос. Первое время мы жили на сбережения, потом стали подрабатывать удалённо, благо интернет есть. Плюс хозяйство. Но нужно платить за электричество, содержать машину, на корма животных, да и себе — масло, мука, сахар, крупы... Бывало и тяжело. В один такой период у нас украли лодку с мотором. В трудную минуту выручили соседи...

Сейчас Люба ждёт третьего ребёнка. В помощь ей приехала мама, в то время как муж на работе в Москве.

— То есть всё равно вахтовый заработок?

— Сейчас — да, у Алексея 5/2, выходные дома, очень тяжело. Но такое уже было. Раз уехали из Москвы, год прожили, и пришлось вернуться в город. Но, когда вернулись, сразу поняли: уезжаем навсегда. Мне просто хотелось, чтобы дети так же бегали босиком по земле, как я в детстве по казахской степи. Чтобы видели природу и могли потрогать её руками, чтобы знали о ней не из учебников. Чтобы окружающий мир был для них не с трессом, а основой,

В детский сад мы не ходим. Со школой думаем, что делать: или ездить, или удалённо. Раньше на Юршинском был фельдшерский пункт, а теперь даже в районцентре больница в таком состоянии, что легче самим лечиться.

— А если форс-мажор?

— На берегу есть служба спасения, МЧС. Они про нас знают, мы на связи. Даже если разледица, у них есть судно на воздушной подушке, они могут эвакуировать с острова. Но за пять лет у нас такого, слава Богу, не было...

Вокруг — леса, которыми покрыта большая часть острова. За оградой дома они перекладывают сад, огород с грядками лука и парник с огурцами. У семейства совсем небольшой домик, в половине которого знаменитая русская печь. Выглядит всё романтично.

— Мы приехали все такие очень образованные, на чтение и цивилизованные. Нам казалось, что всё под силу. Но по факту окружающая реальность взяла



опорой, поддержкой, источником сил, знаний и вдохновения.

У многодетного семейства много задушек на будущее. Есть проект дома, который нужно строить. Есть бизнес-планы, которые должны приносить доход. Люба ведёт блог, где рассказывает, как полноценно жить на острове. Но пока главное — вернуть домой Алексея, на удалённую работу. В общем, «на материк» не собираются.

Блогер-деревенщик

«Недоучившийся юрист» — так называет сам себя известный «деревенский блогер». Уже четыре года Андрей выживает своим трудом в маленькой деревушке на юге Псковской области. Вокруг классический сельский пейзаж: неказистые, большей частью деревянные (это край лесов и озёр) домики, пыльные ухабистые дороги, остатки колхозных коровников.

— Мы — идейные переселенцы. Ещё в 25 лет я понял, что хочу уехать из города, от толчеи, от пыли, чтобы ребёнок по траве бегал, а не копался в грязной песочнице. Я жил под Питером, посмотрелся.

— Почему именно сюда переехали? Далековато от Питера.

— Там всё-таки холодно и сыро, хотелось в среднюю полосу. Ездили в Новгород — холодновато, в Тверь — дорого, всё раскуплено.

Сам Андрей живёт в деревне уже четыре года, но с семьёй удалось перевезти только сейчас. Поначалу Андрей думал разводить кроликов. Подсчитал — один кролик в среднем даёт 1,7 кг мяса. Цена за килограмм — 300 руб., то есть около 500 рублей за штуку. Чтобы заработать, например, 20 тысяч рублей, нужно продать целых 40 кроликов, которые растут по полгода.

— В деревне сейчас главный вопрос — деньги. Точка. Если есть деньги, остальное — ерунда, — убеждён Андрей, и видно — знает, о чём говорит. — Временами было очень тяжело. Но и в самые тяжёлые месяцы, когда я и жил на





2500 рублей в месяц, уезжать не было мысли.

Тут работать надо, пахать. Рубль деревенский тяжеловеснее по трудозатратам городского — раза в два с половиной.

Материальная помощь для сбежавшего от города и hi-tech фермера пришла... из интернета. Вычитав, что на смену писателям-деревенщикам пришли блогеры-деревенщики, Андрей освоил камеру, основы видеомонтажа и начал вести свой «деревенский блокнот».

— Мечта была — зарабатывать на блоге тысяч пять в месяц, это для деревни вполне достаточно. Но мне повезло.

Год назад именно ролик про то, «как прожить в деревне на 2,5 тысячи рублей в месяц», собрал более миллиона просмотров. Ещё пара-тройка успешных роликов вывели Андрея в топ сельских блогеров.

— А если бы не повезло?
— Развёл бы больше кроликов... — не сдаётся Андрей.

К своему блогерству он относится серьёзно, поясняет: это работа. И вот уже разведение гусей, постройка сараев и огородничество — не самоцель, а темы для роликов. За два года список этих тем расширился. Теперь Андрей делится со зрителями размышлениями о жизни в деревне.

— После двух десятилетий падения в 2015 и 2016 годах уровень населения в нашей деревне относительно стабилизировался. Старушки умерли, алкоголики — тоже.

— Что, в деревне не осталось даже пьяниц? — не верю я.

— Остался один, классический, ещё советской закалки.

— Это же местная достопримечательность!

— Да, бережём его по возможности, — по-хозяински замечает блогер.

— А как насчёт таких же переселенцев из города, как вы?

— Ну, вот сосед мой, Аркадий 55 лет, сдаёт квартиру в Питере, живёт на дачу жильца. Другой случай — интересный. Молодая женщина из наших мест в Питере вышла замуж за немца и уехала в Германию. Там не спало, развелась и... вернулась

сюда! Из Германии! Есть «экономические переселенцы», приезжают из моногородов, таких, как наш райцентр. Там — катастрофа, стагнация, застой. Вот переехала семья: муж, жена, двое детей. В райцентре плата за ЖКХ съедает половину зарплаты. А здесь у нас — только электричество. Больше же ничего нет, вот и платить не за что...

Меня спрашивают: как же пенсия, стаж? А я им: какая пенсия? Вот у меня две знакомые недавно вышли на пенсию. У одной стаж 5 или 6 лет всего, у второй — 30 лет, всю жизнь впахивала. У первой пенсия — 8300, у второй — 8700.

Был друг, тоже очень хотел в деревню переехать. Но решил ждать до пенсии, ему у оставалось года два или три. Дотерпел, вышел на пенсию, переехал в деревню... и через три месяца умер. Не человек, а мечта государства — всю жизнь пахал, а пенсию платить не нужно.



Так что мы лучше здесь, — поглядывает Андрей на хозяйство, запущенную деревню и снова из блогера перевоплощается обратно в крестьянина. — Если что, в деревне кусок картошки и кусок мяса я всегда выращу. И буду наблюдать, что там, в городах.

Услышав рассказ Андрея о новых переселенцах в деревне, трудностях, с которыми они сталкиваются (совсем не только в Псковской области), мы обратились за комментариями к депутату местного законодательного собрания Льву Шлосбергу.

— Я называю этих людей «новыми псковскими». Нужна особая государственная политика благоприятствования их благоустройству. Часто у таких переселенцев сохраняется государственная регистрация за пределами Псковской области, и тогда они не имеют избирательных прав на местных выборах, не учитываются при расчёте социальных нормативов бюджета, к их деревням часто нет нормальных дорог, потому что они не включены в число постоянных жителей. Власти практически не видят этих людей, между тем они — спасение российской провинции.

Простая жизнь

Молодой Туд — крупное старинное село в Тверской области. Четыре года назад с мамой сюда приехало с семьёй Востриковых — Юлия и Александр. Ей тогда было всего 23, ему — 25, она из Тверской области, он — из запольных Апатитов. Не-

давно закончили вузы, начали работать, как и множество молодых супругов, скитались по съёмным квартирам.

— Мы несколько лет снимали жильё в Железнодорожном, каждый день на электричке в Москву, — Юлия встречает меня у «парадного» резного белого штакетника у входа во двор.

— Как и десяткам тысяч других. Это и допекло?

— Не только. Нам всегда не нравилась жизнь в большом городе. Всё время думали уехать. И вот нашли новую съёмную квартиру в Москве, и только переехали — стало совсем невмоготу. Поняли — ни чего не радуется, надо уезжать.

Родители новосёлов отнеслись настороженно: променять столицу на тверское захолустье? Без стабильной работы и карьерных перспектив?

— Приехали с небольшими накоплениями и несомненной верой в самих себя.

— А на что здесь жить?

— Планировали с татями перепелиными магнатами. Занялись этим всерьёз, организовали производство мяса, яиц. Занимались этим около двух лет.

— Что помешало про должить?

— По нам у дарил нарастающий кризис, в 2016 году резко упал спрос на продукцию. Но мы и сами охладели. У нас же не фабрика с наёмными рабочими. Решили сменить деятельность, тем более Саша всегда тяготел к пчеловодству.

Сегодня у Востриковых крупная пасека на 45 семей (ульев), что даёт часть дохода. Мастер-виный Александр делает мебель из дерева, клеит печи (и даже проводит мастер-классы для печников), занимается на сезонные заработки. Юлия занимается садоводством, завела аптекарский огород, заготавливает травы, делает чаи. Всё это продаётся через интернет и даёт приработок.

— Трудна сельская жизнь?

— Надо просто работать. У нас всегда были планы, мы что-то всегда хотели сделать. Испытания укрепляют.

— Расскажите про испытания. Это история с перепелами?

— Не только. Осенью на пасеку, она стоит у леса, пришёл медведь и разворошил десять ульев.

— Медведь — не такая уж мелкая неприятность...

— Были и крупнее. Ещё два года назад мы купили в окрестностях села землю, довольно много — 9 га. Мы хотели там и хозяйством заниматься, сеять медоносные культуры, а по том, может, и переехать туда. Год назад приходит нам бумага о том, что землю мы используем не по назначению, а значит, нужно платить штраф...

В общем, в результате нас засудили на 20 тысяч, и мы решили отказаться от земли.

— Вы отдали землю?

— Да.

— Ещё и штраф? Хорошая помощь начинающим предпринимателям...

Такие истории часты. Недопонимание с властями, неумышленные нарушения, суды, штрафы... За десятилетия упадка в малых городах и сёлах государственные службы не готовы к новым жителям, молодым и активным. В лучшем случае им не мешают. О какой-либо поддержке говорить не приходится.

— У вас у же здесь родилась дочь?

— Да, через год после переезда. В селе есть детский сад, школа, с этим проблем не будет.

— Планируете остаться?

— Да. Знаете, на самом деле только сейчас, спустя четыре года, я начинаю по-настоящему ощущать вкус деревенской жизни. Когда можно немного расслабиться и не думать только о том, как бы так сделать, чтоб ухватиться за эту жизнь и не отпускать, потому что страшно потерять.

— А потерять могли?

— Перебраться из города на волю хотят многие. У нас были такие знакомые. Пробовали, переезжали, а по том возвращались обратно. К сожалению, основная причина — деньги.

— То есть дело совсем не в деревенской скуке?

— Нет. Если кто решает вопрос заработка — остаётся. Пару лет назад мы через интернет познакомились с молодой парой, и они по нашему примеру тоже переехали сюда, в наш посёлок. Ну и мы делаем, что можем.

Илья ЛУДАНОВ
<https://www.pramir.ru>



Один в поле воин:

как фермер из Удмуртии возродил родную деревню

Деревня Мувыр в Игринском районе не так давно просто не существовала на карте. Признанная перспективной в 80-е годы, она была полностью разрушена. Вернувшийся из армии местный уроженец Александр Корепанов увидел вместо родного дома чистое поле. Тогда он принял очень важное решение, которое изменило всю его жизнь:

— Вот у меня дед ушёл отсюда, с этой земли, я просто не мог позволить, чтобы эти земли, которые они разрабатывали, бурьяном заросли.

Так началось возрождение Мувыра.

Александр Корепанов построил в поле первый дом. Несколько лет он занимался лесозаготовкой, разводил овец, обрабатывал землю.

— Страусы были, да. Это такой хитрый ход был, чтобы на нас внимание обратили, — улыбается фермер.

В последние годы Александр Корепанов переключился на крупный рогатый скот. На свои деньги построил ферму, а на выигранный грант от Минсельхоза Удмуртии оборудовал её и купил сотню коров.

— На остальные грантовские деньги мы купили два трактора, построили молокопровод, охладитель, — рассказывает фермер.

На сегодняшний день Мувыр — это 10 дворов, два из которых — строящиеся. На свои средства Александр Корепанов протянул водопровод и содержит дорогу, ведущую от деревни. А рядом с тем местом, где он решил возродить родную Мувыр, фермер поставил часовню в честь святого великомученика Георгия Победоносца. Провести там богослужение несколько раз в году приезжает приходской священник.

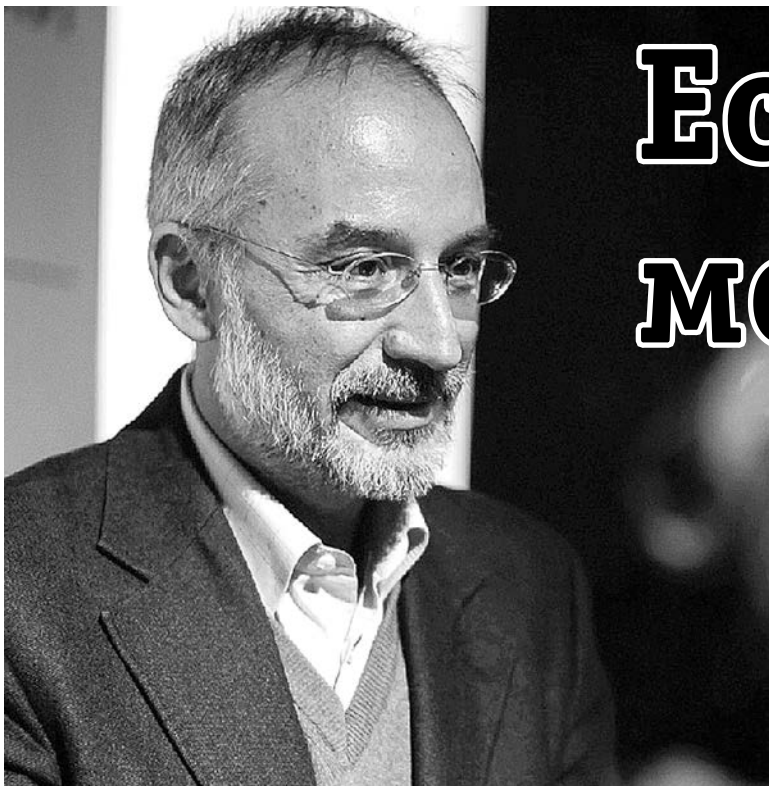
На 900 га фермерского хозяйства Александра Корепанова трудятся 19 человек. О них мужчина говорит, что смело бы пошёл с каждым в разведку:

— Пока есть такие люди, как Роман Филиппов и мужики, «воргороны», скажем по-удмуртски, которые работают на земле в такие трудные времена, наша Россия непобедима.

В планах на будущее у фермера — возрождение прудового хозяйства, строительство ещё одной фермы на 100 голов скота и запуск агротуристического направления.

Ольга КОНСТАНТИНОВА
<https://udmurt.media/news/apk/32805/>
ИА «УДМУРТИЯ»





Если бы растения могли говорить

Знаете ли вы, что о таком растительная нейробиология? Непосвящённому человеку её описание может показаться удивительным. Это наука, изучающая систему коммуникаций растений, их сенсорные системы и «поведение». Нейробиологи утверждают, что растения умеют слышать, нюхать, общаться и чуть ли не видеть, а также манипулировать другими растениями и даже животными. Эти непривычные утверждения опираются на эксперименты, проведённые в лабораториях по всему миру, десятки лет работы и публикации в серьёзных научных изданиях.

Недавно в Москву приехал основатель растительной нейробиологии — ит-альянский профессор Стефано Манкузо. В 2015 году команда под руководством Манкузо получила премию EXPO Milano в области инновационных идей в агробизнесе за проект «Jellyfish Barge», большой плавучий дом в форме медузы, в котором растения могут расти без почвы, свежей воды и удобрений, исключительно за счёт солнечной энергии. Манкузо — автор нескольких книг, в том числе «Бриллиантовый зелёный: чувственность и интеллект в растительном мире» (2013) и «Революция растений: Как растения изобрели наше будущее» (2017).

Манкузо предлагает переосмыслить статус растений, отказавшись от антропоцентричной картины мира, чтобы расширить понятия рациональности и осознанности, которые у растений, по его мнению, имеются, но которые следует изучать, отказавшись от привычных трактовок этих терминов.

Мы привыкли, рассуждая о больших организмах, подразумевать при этом животных. Например, все знают, что самое большое животное на Земле — синий кит. Но на самом деле с екой в ст раз больше кита. Если оценивать биомассу планеты, то растения занимают в ней, по разным оценкам, от 80 до 97%. Если мы посмотрим на древо жизни, дарвиновское или любое более современное, то увидим, что растения ещё и гораздо более древние организмы, чем животные. Цветковые растения, например, возникли раньше млекопитающих.

Движение

Мы привыкли считать, что растения неподвижны, но это не совсем так. Во-первых, растения, конечно же, растут. Во-вторых, ра-

стения способны менять положение в пространстве и форму, причём в некоторых случаях даже не расходуют на это собственную энергию. Например, шишки голосеменных растений устроены таким образом, что раскрываются, когда становится сухо. Эту технологию применяют при разработке крыш стадионов. Так же «экономно» раскрывается и одуванчик. При этом он делает 15 разных типов движения, но все они происходят самопроизвольно.

Семена некоторых растений, например *Erodium achicutarium*, будто бы «танцуют» на земле, выискивая место, куда можно запустить корень, и танец этот выглядит как осмысленный поиск, хотя и на это никакой собственной энергии семя не затрачивает. Подобные механические характеристики строения оболочки и других структур семян учёные пытаются применять при разработке аппаратуры для космических программ.

У растений есть и активные типы движений. Всем известная хищная Венерина мухоловка способна закрываться и переваривать насекомых и даже с лизней. Но и менее экзотичные процессы, такие, как раскрытие цветка, — тоже движение, пусть мы его и не видим из-за того, что для нас оно происходит очень медленно.

«Слух и голос»

Каждая вершина корня растения способна воспринимать по крайней мере 20 разных типов воздействия. Корни обладают чувствительностью к пагонам, химическим веществам, электрическим импульсам, уровню кислорода и соли, свету, температуре и так далее. Ещё Чарльз Дарвин полагал, что кончики корней являются своеобразным «мозгом» растения.

Кроме того, корни умеют ещё и сами издавать звуки. Если пытаться передать их словами, то они похожи на очень тихие щелчки, которых, естественно, не слышит человеческое ухо. По мнению учёных, это может быть связано со способностью корней к холокации — с помощью этих звуков они, подобно летучим мышам в воздухе, возможно, определяют положение друг относительно друга, а также других препятствий в пространстве.

Растения совершенно не способны различать голоса или музыку. Зато способны чувствовать некоторые частоты колебаний воздуха. Это явление называется «фонотропизм». Корни воспринимают частоты в районе 200 герц и начинают расти по направлению к

этому звуку. Эти частоты соответствуют шуму воды, и, вероятно, корни таким образом стремятся к её источнику.

«Зрение»

Недавно учёные заинтересовались ещё одним, совершенно неожиданной способностью растений — «видеть». Эту способность чилийские ботаники нашли у цепляющейся лианы *Voquila trifoliolata*. Лиана крепится к разным деревьям и с высокой точностью мимикрирует под них. Дорастая до нового дерева, она начинает копировать его листья, и получается, что в разный час дня одной и той же лианы её листья, во-первых, оказываются совершенно разными, а во-вторых, повторяют форму листьев каждой из своих «подпорок».

В ходе эксперимента один студент подставил лиане пластиковое растение, сделанное в Китае, форма листьев которого была совершенно ненатуральной. Лиана скопировала эти листья, и это особенно удивительно, учитывая, что ни о каком химическом или физиологическом анализе речи тут не шло.

Чувство пространства

Одним из эффективных экспериментов по анализу чувства пространства у организмов, которые не являются животными, стала работа с грибами-слизевиками, которые не только умеют проходить лабиринты, но и строят оптимальные транспортные системы, иногда гриб прокладывал даже более оптимальные пути между ключевыми точками.

Растения тоже умеют выбирать наиболее оптимальные пути и подходящие цели. Так, кускута, паразитическое растение, которому необходимо к кому-то прикрепиться, всегда между двумя растениями, до которых оно ещё даже не дотронулось, выберет помидор. Оно ведёт себя так, словно заранее знает, что и где вокруг него растёт.

Бобовые растения, растущие в лаборатории, тоже как будто заранее знают, в какую сторону им расти, чтобы встретить опору. С какой стороны ни поставь от их горшка палку, за которую им нужно зацепиться, они, вначале крутя побег во все стороны (на ускоренной съёмке это видно особенно хорошо), быстро начинают расти целенаправленно по направлению к опоре. Интересно, что когда за опору соревнуются два растения и одно успевае первым, второе тут же «сдаётся» и начинает расти в другую сторону. Получается, что бобовое растение в курсе всего, что происходит вокруг.

«Вкус и нюх»

Корни некоторых растений способны анализировать почву вокруг себя с высокой точностью и не только могут обходить преграды заранее, ещё и коснувшись

их, но и реагируют по направлению к полезным веществам и избегают вредных, опять же, не успев даже до них до тронуться. На съёмках видно, что некоторые корни одного и того же растения ведут себя «глупо» и растут не туда, куда надо, но огромное большинство прокладывает себе дорогу оптимальным путём.

«Нервная система»

Ранее люди полагали, что электрических импульсов в растениях нет. Однако эксперименты последних лет опровергли эту гипотезу. Слабые электрические импульсы, подобные импульсам, идущим в нервной системе, постоянно возникают в организме растений. На ускоренной съёмке электрические импульсы корневой системы риса выглядят как сложнейшая работа нейронов в мозгу.

Движение корней может быть очень синхронизированным. Они могут все одновременно менять направление движения, подобно рыбам в стае, копируя мельчайшие изменения ритма. Получается, что корни обмениваются информацией и меняют своё «поведение» в зависимости от неё.

Лес из «Аватара»

Что ещё более интересно (и даже напоминает научную фантастику), так это то, что растения обмениваются подобными импульсами и друг с другом. Так, последние исследования показали, что все деревья в лесу, по-видимому, взаимодействуют друг с другом и находятся в некой постоянной связи.

На примере канадского леса было продемонстрировано, как деревья передавали во время питательные вещества своему соседу, которому не хватало ресурсов.

«Растения — несравненные эксперты в разработке сетей. Тут уместно привести в пример интернет. У растений можно научиться очень многому из того, что необходимо нам, чтобы оптимизировать наши сети. Сюда же относятся и умение «предсказывать будущее», которое базируется на умении получать информацию от других растений».

Если вызывать стресс у какого-то растения, оно тут же передаст информацию об этом своим соседям, и все они повысят свою резистентность к тем или иным раздражителям. Она не повышается у них постоянно, потому что это было бы слишком энергетически невыгодно. Им нужно знать, когда именно необходимо защищаться от чего-либо. Это можно использовать в сельском хозяйстве. Перестав поливать одно растение, можно добиться большей резистентности к потере влаги у остальных, потому что оно сообщит им о грядущих изменениях. И не нужно применять никаких специальных химикатов или иных препаратов, достаточно использовать собственные инструменты растений».

Контроль над другими царствами

Помимо того, что представители других царств могут быть опасны для растений, они также бывают им необходимы. Всем известно, что насекомые являются опылителями многих видов цветковых. Для того чтобы привлечь насекомых, растения порой идут на удивительные ухищрения. Например, некоторые орхидеи крайне удачно имитируют самок опылителей, чтобы самцы попытались с ними спариться и получили на тело «рог», с помощью которого орхидея распространяет свою пыльцу.

Однако есть случаи и поинтереснее мимикрии — например, мирмекофилия. Это тот широкий термин подразумевает плотное взаимодействие с муравьями и свойственен самым разным видам живых существ. Муравьи в природе много, и некоторые растения пользуются их «услугами». Для этого, рассказывает Манкузо, некоторые виды акаций, например, предоставляют муравьям дом, еду и напитки. При этом они вырабатывают гораздо больше нектара, чем нужно. Однако муравьи, пьющие нектар, защищают растение от других насекомых и даже от других растений — стоит какой-то веточке прорасти поближе, как они тут же срезают её, чтобы она не мешала фотосинтезу акации.

Оказалось, что таких муравьёв нельзя соблазнить хлебом и даже сахаром — они просто скидывают их с листьев, как мусор. Выяснилось, что в нектаре акации содержится своеобразный «наркотик», с помощью которого она манипулирует своими квариантами. Более того, она меняет уровень содержания «наркотика» в нектаре в зависимости от обстоятельств, контролируя поведение муравьёв на разных жизненных этапах. Подобным образом некоторые другие растения добавляют в нектар кофеин, если их опылители им нравятся, и убирают его совсем, если опылители не справляются со своей работой.

Получается, что растения, хотя и являются практически неподвижными субъектами без нервной системы и привычных человеку органов чувств, способны с высокой эффективностью анализировать массу параметров окружающей среды, а также реагировать на них, коммуницировать с другими особями и даже контролировать другие виды живых организмов. Учитывая то, что было сказано вначале об абсолютном доминировании растительной биомассы на планете, невольно задумаешься над тем, кого на Земле на самом деле стоит называть хозяином (впрочем, потом вспомнишь о бактериях и вирусах и отказываешься от попыток устроить конкурс).



Сейчас всё чаще говорят о молочных продуктах, достаточно много информации можно найти в интернете. Но поделюсь своим опытом и своими маленькими исследованиями в этой области.

Проводя в Индии свои опыты по пермакультуре, впервые услышала о том, что молоко-то бывает разное...

Знаете, всегда удивлялась и не могла понять, почему в России мне редко хочется пить молоко, а вот в Индии просто не могла им напиться. Когда дома, в России, пила молоко, то после ощущала приличную тяжесть в теле, кроме того вырабатывалось много слизи, насморка утром было не избежать. И даже несомненно на то, что молоко покупала маложирное, всё равно его приходилось разбавлять водой, а для лучшего эффекта добавлять специи: к уркуму, имбирю или к ардамон. В Индии, в международном центре йоги «Искусство Жизни», молоко давали каждое утро. И я просто была в изумлении: его хотелось и хотелось пить, а после чувствовалась лёгкость в теле и не было слизи.

Однажды мой мастер йоги сказал, что существует молоко А2, для меня тогда это были загадочные слова. А на семинаре по пермакультуре я получила все ответы на свои изумления и вопросы.

Посетив местный ведический коровник, где тихо играла музыка Гандхарвы Веды, я не увидела наших обычных коров, все бурёнки были с горбами, а быки пугали своими размерами. Но все эти животные очень любят человеческую ласку и заботу. Особенное и необычное занятие было у добровольцев, пришедших в коровник, — гладить беременных коров. Бурёнки, как домашние кошки, тянули свои головы, чтобы их погладили.

Почему корову поистине называют матерью, поняла на курсах пермакультуры. Все существование коровы, все виды продуктов, получаемые от неё, являясь не просто полезными, но и дающими силу, питают тонкие тела человека и планеты в целом. У знала, что те коровы, которые есть у нас в России, на самом деле являются просто гибридным видом, и вся продукция от таких коров может не только не принести пользу, но и навредить здоровью: в лучшем случае получить расстройство желудочно-кишечного тракта, в худшем — онкологические заболевания.

Такие разные бурёнки...

Всех коров подразделяют на две категории: древние горбатые коровы Деси и гибридные Джерси.

У коров Деси через горб проходит вена, называемая Сурьякету. Согласно Ведической науке, эта вена обладает способностью поглощать необходимые лекарственные средства из окружающей среды и превращать их в молоко, мочу и навоз. Солнечная энергия впитывается этим самым горбом, поэтому все продукты оказываются питательными, полезными и благотворными. Благодаря присутствию этой вены, в корове Деси есть медь, а в масле гхи (топленое масло) содержится золотая соль, из-за чего гхи имеет золотистый оттенок. Из этой вены приодят необходимые микроэлементы: 6 видов витаминов, 8 типов белка, 25 видов минералов, 21 вид аминокислот, 4 вида фосфора, 2 вида глюкозы. Продукты, полученные от такой коровы, повышают иммунитет человека.



Загадочное молоко А2

Вена Сурьякету может принимать излучение солнечной системы, Солнца, Луны, планет, звёзд и других сияющих небесных тел, что обеспечивает энергией корову, от которой получают молоко, творог, гхи, навоз, мочу (панчаквья) и другие полезные продукты.

Этой вены нет в так называемых чужеродных породах коровы, спины которых плоские и прямые. У коровы Деси мягкая, свободно сложенная кожа, шейный шлейф, называемый «гала кабал» — «шейное одеяло», он спасает животное от экстремальных перепадов температуры.

Как правило, у коровы Деси более длинные уши, а у плоскоспинных коров Джерси — короткие. Рога коровы Деси имеют более длинную и пирамидальную форму, которая работает как крепкая структура и способна поглощать волны Вселенной и превращать их в правильную энергию для «панчаквья». Это всё отсутствует у коров Джерси.



Корова Деси имеет круглую спину, а корова Джерси — плоскую. «Му» коровы Деси приятно слышать. Пальцы на копытах коровы Деси маленькие и расположены ближе друг к другу, что благоприятно для окружающей среды. Урос сийской коровы большие копыта и широкие расстояния между пальцами. Интересный факт: на копытах Деси находятся определённые полезные бактерии для почвы, поэтому коров или буйволов разновидности Деси использовали при вспашке полей.

По словам учёных, коровы Деси довольно умны и имеют любящую и заботливую натуру по отношению к своему телёнку. Однако корова Джерси никак не привязана к своему телёнку.

Корова Деси обладает большой силой сопротивления и, следовательно, может адаптироваться к любым погодным условиям по всей территории Индии. У такого животного больше физических сил и духа, благодаря чему она, когда пасётся, может осилить большие расстояния, не уставая при этом. У коров Джерси этот фактор отсутствует. Этот гибридный вид коров более требователен к уходу и условиям и часто подвержен любым заболеваниям.

Корова Деси нуждается в меньшем количестве пищи и пьёт ограниченное количество воды. Полученная «панчаквья» чиста и ароматна, излучает позитивную энергию вокруг. Из-за жирной секреции кожи коровы Деси не страдают от мух и комаров. Это всё от-

сутствует у коров Джерси.

Если большое количество коров Деси долго находится в одном месте, то в земле пробиваются родники — так пишут древние источники.

Молоко коровы Деси имеет тип А2, а коровы Джерси — А1.

Что такое молоко А1 и А2

Новозеландский профессор Кит Вудфорд, изучающий различия между молоком А1 и А2 на протяжении 15 лет, рассказал, что присутствие в молоке двух различных бета-казеинов было впервые обнаружено учёными в 1979 году. До этого момента считалось, что в молоке содержится бета-ка-

зеин А1, обладающий опиоидным действием и является патогенным фактором в развитии ряда опасных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых и диабета 1-го типа.

У коров Деси молоко А2 содержит жирные кислоты Омега-6.

Один литр молока А1 с одержит 24–32 г кофеина и две столовые ложки БКМ7, опасного для здоровья. В коровьем молоке Деси есть цитокаины и неохватимые минералы. Обычно человеческому организму необходимы кальций и магний в соотношении 2:1, тогда как А1 молоко содержит кальций и магний в соотношении 10:1, из-за чего возникают многочисленные заболевания. С лишком большое содержание кальция может привести к инфаркту, лени,

но магний улучшает пищеварение и обеспечивает энергией, следовательно, это катализатор жизни.

Почему гибридная корова стала такой популярной во всём мире? Потому что её у дои намного больше, чем у древних видов коров Деси. Её распространили в основном после Великой Отечественной войны, что было на кормление народа, так этот вид и остался.

О существовании древних коров многие люди даже и не знают. А те, кто знает, умышленно продвигают молоко А1. Посмотрев некоторые сайты, я увидела компании, торгующие якобы молоком А2 и ставящие картинки плоскоспинных коров Джерси. Намеренная ложь сбивает людей, которые хоть что-то слышали о молоке А1 и А2.

Вот такие интересные факты были услышаны мной об этих изумительных созданиях Творца — древних видах коров Деси.

Люди, живущие в своих родовых поместьях или просто переехавшие в деревню и сёла, могут заняться разведением таких божественных древних коров, получать ценные продукты, набираться здоровья, да ещё и при этом неплохо зарабатывать. Ведь к тому же должен этим заниматься!

Листая страницы Гугла в интернете в надежде найти фотографии древних видов коров, оставшихся в России, нашла горбатых коров, именуемых Зебу...

Успехов всем и процветания!

Елена ЧУМИЧЁВА,
практик-пермакультурист
г. Орёл

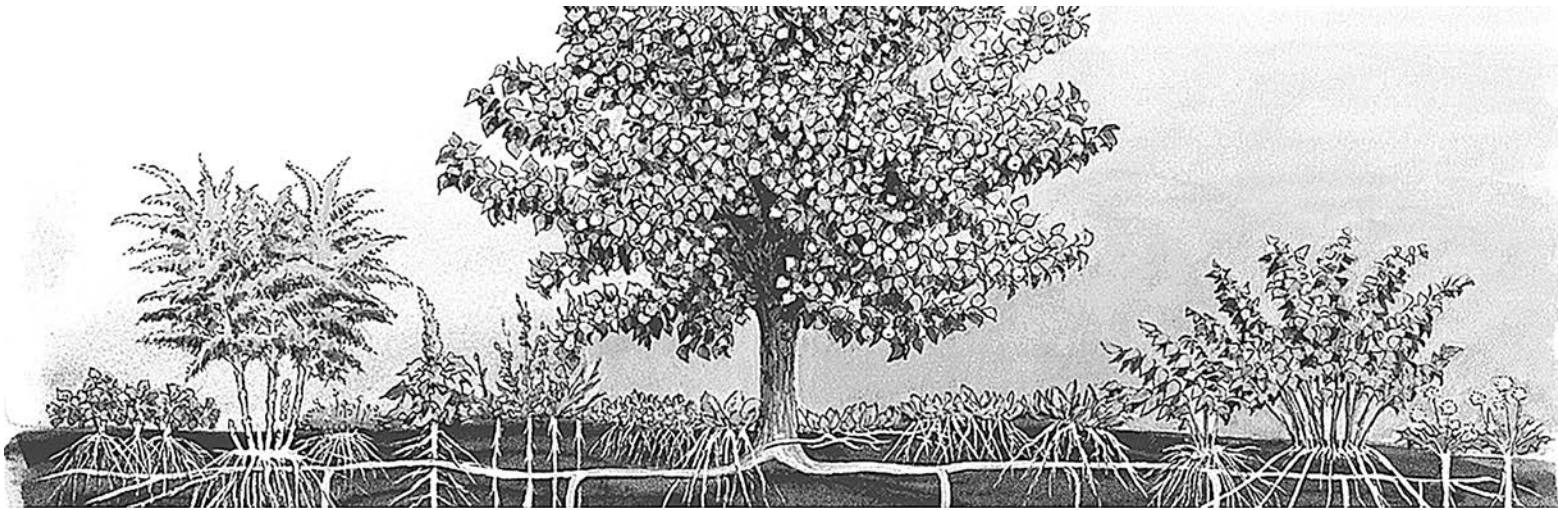
Немного микробиологии...

У коров Джерси бета-казеины А1-типа имеют аминокислоту гистидин в позиции 67, в то время как бета-казеины А2-типа имеют в позиции 67 аминокислоту пролин.

У коров Деси пролин прочно связан с соседним белком изолейцином. Но когда пролин заменяется гистидином, то изолейцин не связывается должным образом с гистидином, что приводит к расщеплению длинной белковой цепи на несколько небольших белков.

При переваривании бета-казеинов А1-типа из цепи аминокислот выделяется пептид БКМ7 (бета-казоморфин-7), а из бета-казеина А2 — нет. БКМ7 оказывает вредное влияние на мозг челове-





Сад, в котором есть место каждому

Эта статья поначалу давалась мне тяжело. Очень много хотелось поделиться, рассказать об ахимса-земледелии, о лесосадах, о необычных растениях для нашего огорода и о том, как быть счастливой, занимаясь садом. Наверное, последняя тема самая важная, так как она объединяет все остальные. Ведь именно из желания быть счастливой или по крайней мере умиротворённой и родились все эти начинания в моей земледельной жизни.

Ненасилие на земле

Взять хотя бы тему ахимсы (ненасилия) на земле. Ведь невозможно создавать свой счастливый сад ценой жизни других живых существ. Первые годы это была просто идея — «мы никого не травим». Но за пять лет она выросла и зажила собственной жизнью. Теперь ахимса-земледелие — это опыт синергии с растениями и живыми существами, которые нас окружают. Это не просто отказ от прямого насилия, это также и прежде всего создание таких условий, в которых каждое живое существо может реализовать свою природу. Ведь кроме грубого насилия есть ещё тонкие, неочевидные его формы. Например, забетонировали землю или выкопали все под деревьями — и с отни живых существ потеряли возможность жить, расти потомство и выполнять заложенное Богом предназначение. Или пример с деревьями. В природе всегда есть так называемые «патриархальные деревья», они отличаются размерами, сроком жизни и тем количеством живых существ, которые находят прибежище в их корнях и кроне. С другой стороны, существует тип деревьев, называемый «первопроходцами». Они тоже хороши и полезны, но многие виды птиц не воспримут их как свой дом, в их корнях никогда не будет разнообразия микоризы (полезных грибов, необходимых для здоровья почвы). И вот что получается: у нас нет патриархальных деревьев на участках, а это значит, что не будет и видового разнообразия птиц и насекомых, кото-

рые могут защитить сад. У нас нет чудодейственной цепи из микоризы, объединяющей все деревья в одну целостную и устойчивую систему. Как в фильме «Аватар», помните? Это не вымысел, при наличии микоризы деревья действительно способны объединяться и обмениваться необходимыми веществами, передавая их друг другу на сотни метров.

Мы создаём уродливые сады, в которых нет птиц, чтобы защитить деревья от вредителей, нет природных антибиотиков в почве, чтобы защитить растения от болезней. И в итоге просто не можем себе позволить неспешную жизнь, в которой вечерами есть время для чтения книг, вязания пледов и выпечки домашнего хлеба. Мы брызгаем свои сады химией вместо того, чтобы любить их, и стоим сами и исключаем природу вместо того, чтобы наполняться и расти вместе с ней. Вот так выглядит тонкое насилие над природой, не очевидное — мы не даём природе быть. Мы вытесняем её, замещая желанием выгоды (больше урожая) и быстрых результатов. Мы не оставляем место для ирги, которую съедят птицы. Ведь птицам нужно что-то есть? Мы думаем: «Мне это не нужно, и значит, это не будет здесь расти».

Творение большого сердца

Говоря о саде, я не имею в виду только такое пространство, в котором растут груши и яблони. Сад для меня — это всё вокруг: деревья, кустарники, полянки с огородом, лужайки с многолетними

травмами, палисадники возле дома и дом тоже в саду. Планируя свой сад, мы забываем о простых вещах — о тех, кто будет жить рядом с нами. О том, что сад — это не только наш дом. И если мы хотим, чтобы наш сад был Домом с большой буквы, нужно научиться быть в нём человеком с большим сердцем, чьим мотивом будет любовь, а не страх. Думаете, это просто слова? Представьте, что вы выходите в сад и видите там погрызенные листики капусты, а рядом слива, на которой тоже кто-то похозяйничал. Вот горка от кротаслепыша, а вон пробежала мышка. Как вы будете реагировать на это?

Мне понадобились годы, чтобы увидеть картину глазами любви. Но вначале, до любви, было знание. Я изучала пермакультурные принципы землепользования, системы проектирования лесосадов и природные модели, взятые за основу, по книгам, по видео и просто открывая википедию и выискивая что-то полезное по насущным вопросам. И поняла одну простую вещь: в природе нет «вредителей». В ней всё очень гармонично устроено, каждая жизнь и смерть вплетается в великолепный узор, прекрасный в своём балансе. Это грустно звучит, но, пожалуй, самое слабое звено этого узора — человек. Именно он больше всего подходит на роль «вредителя» в нашей пьесе. Человек, движимый догмами и шаблонами, основанными на чувстве дефицита. Человек узких взглядов, закрывающий глаза на всё, что не несёт ему выгоды (я бы даже сказала, скорейшей выгоды). Ведь даже с точки зрения выгоды прин-

ципы природы наиболее изобильны в своих результатах, но они не всегда позволяют получить сиюминутный результат.

Приведу пример. Моя подруга живёт в поселении, в регионе с сильными ветрами и перепадами температур. Поселение создано на бывшем поле, так что деревьев там нет. И когда она подошла к старшим жителям с предложением создания лесополосы для защиты от ветра и проектирования систем валоканав для улучшения водного накопления, знает ли, что ей ответили? «Это когда вырастут твои деревья, через десять лет?» То есть для людей десять лет — это слишком долго, лучше набурить скважин и посадить то, что можно продать уже в этом году. Вот где настоящее, хоть и невидимое с первого взгляда насилие над землёй. Вот предпосылка к тому, что через 10 лет они будут бегать и травить растения, потому что у них нет нужного разнообразия помощников, а почва большая и измученная.

Пространство мира вокруг

Поэтому принципы ахимса-земледелия — это не просто этика по отношению к конкретным жучкам, это разумное и адекватное отношение к природе, которой мы позволяем или, если правильно сказать, помогаем и потому не мешаем делать своё дело. Но это и правильное отношение к человеку в саду. Это возможность повесить гамак и слушать пение птиц, читать молитвы по утрам, а вечерами быть с семьёй, запекая молодую картошку в углях и разливая по чашкам малиновый чай. Эта возможность появляется тогда, когда у вас есть устойчивая биосистема и с жуками на картошке борется не вы, а те, кто должен это делать в природе, — птицы, пауки. Оказываются, существуют такие растения, которые привлекают жуков откладывать яйца на своих листьях, но не дают личинкам вырасти, таким образом подавляя или сдерживая популяцию. Вы переживаете, что ваши растения в тле? Лучше подумайте о том, что у вас на участке нет достаточного количества бо-

жих коровок, златоглазок (флёрниц) и многих других помощников, которые позволят вам не думать о тле, потому что это их природа — контролировать популяцию тли. Наша с вами цель — создать условия для сотрудничества, для проявления лучших качеств каждого живого существа. Создавать пространство мира вокруг — это ли не задача достойная человека? Это ли не вызов для нашей творческой созидательной энергии?

Сколько всего интересного можно и нужно сделать! Инсектоотели, домики для летучих мышей, поилки для птиц летом и кормушки зимой. Со временем появятся пруды, станет обилие питательных растений, и птицы будут сами находить всё необходимое в вашем лесосаду. А сколько интересных растений нам предстоит посадить на участке или вокруг! Многолетние травы самого раннего цветения для первых проснувшихся после зимы энтомофагов (хищников-помощников в саду). Для тех же энтомофагов, но уже перед уходом в зиму, травы позднего цветения, которые дают нектар в сентябре-октябре. Растения для очищения почвы, такие как чистотел, рута, горчица. Конечно же, есть ещё совершенно отдельная тема — структура почв и растения для её улучшения. Ведь почва должна быть подобна структурной губке со множеством ходов и отверстий, которые остаются от отмирающих корней кустарников, деревьев и трав. Они необходимы для обеспечения растений влагой и воздухом, что позволит иметь сильные растения, которые смогут вынести естественную нагрузку от тли или справиться с болезнями, если они нагрянут.

Семенной фонд

Правило таково, что в большинстве случаев (за редким исключением) проблема не в болезнях и вредителях, а в нехватке силы растений или количества этих самых растений. И тут можно вскользь коснуться ещё одной, совершенно особенной и любимой мною темы семян. Чем больше у вас хороших семян, тем меньше вы будете переживать, что какую-то фасольку кто-то подгрыз. Конечно, подгрызут обязательно. Поэтому вы и сеете с запасом. Но если мы упаём семена в магазинных пакетиках, то самое радостное, что получаем, — яркая картинка на упаковке. Особое за частую бывает грустным. Десять семян, из которых возшло семь, и из них два по чьему-то вышло, а два кто-то сгрыз на стадии всходов. Это и есть тот самый дефицит, который делает нашу жизнь в саду напряжённой, а наше сердце — закрытым. Мы только и делаем, что защищаем «своё», ведь самому мало. Но посмотрите на природу, как она сеет семена: тысячами, иногда миллионами. Её расчёт такой — хватить должно всем моим детям. Если мы серьёзно отнесёмся к теме семян и создадим свой семейный фонд любимых и нужных семян для огорода и лесосада, это даст нам чувство спокойствия, изобилия и устойчивости.

Разнообразие видов в саду

Ещё одна особенная и основная тема сада — это, конечно, деревья. Мы сажаем деревья не только для себя, но и для нашего многотысячного природного сообщества, поэтому разнообразие должно присутствовать, ведь в ахимса-земледелии мы учитываем потребности каж-



дого. В природе есть такое правило: «Чем больше разнообразие видов, тем устойчивее система». Разнообразие видов и родов, а ещё лучше — семейств и порядков. Это означает, что мы не должны сажать только вишни разных сортов, а сажать и вишни, и робинии, и бархаты амурские, и чёрные орехи, и какие-нибудь кипарисы, можжевельники, туи. В википедии есть возможность посмотреть, к какому семейству и порядку относятся растения, и постараться подобрать разнообразие из того, что у вас может расти. Для вдохновения посоветовала бы посмотреть лекции Ана толия Орлова и изучить тему сукцессии, то есть этапов формирования лесных природных сообществ. Возможно, вам покажется, что это не нужно, но, когда в следующий раз будете выдёргивать сорняки на огороде, знайте: ваш уровень сукцессии соответствует обилию этих растений. Так что это тема для вас и всех, она актуальная и нужная, поверьте.

Практические вопросы

Теперь немного о нас ушном, так сказать, часто задаваемые и болезненные практические вопросы. Всех беспокоят несчастные мыши. Оставьте их в покое, заведите пару кошек и, главное, — не морите мышей голодом, и они не будут вам досажать. Это не пустые слова, а реальный опыт. Если вы выращиваете что-то заведомо привлекательное для мышей, типа чуфы, постарайтесь сделать на некотором отдалении небольшие отвлекающие кормушки. Просто насыпьте немного семян подсолнечника на землю, подойдут перезревшие кабачки, зёрна. Мы так делаем, наши грядки с чуфой и бататом остаются целы. Непосредственно на самих грядках неплохо бы устроить местечки для кошек. Постоянное присутствие кошек не даст мышам разгуляться всласть, а небольшие потери урожая нам не страшны. Наш принцип: «Мы не воюем за урожай, мы работаем над созданием изобилия».

Также у нас есть опыт с ужами, они живут у нас в некоторых местах в каменных бортиках грядок и, я думаю, тоже вносят свой вклад в защиту урожая.

Насколько мне известно, ёжики тоже замечательные соседи в этом ракурсе, но, к сожалению, ёжиков у нас почему-то нет. Ах, да, есть ещё совы и подобные птицы — надо узнавать, как привлечь их к себе, если они живут в данной

местности. Тут однозначно понадобятся большие деревья.

Про тлю писала выше. Нам нужны божьи коровки, и много. Также изучите растения вашего участка, которые особенно нравятся тле. У них есть фавориты, которые обеспечат безопасность остальным, и муравьи просто не заметят их при расселении тли.

Кстати, о муравьях. Муравьи — важнейшие существа в саду! Большинству растений они совершенно не вредят. Замечено, что батат, выращенный в грядке с муравейниками, чище и здоровее, почти не подвержен атакам проволочника. Что касается деревьев, то не старайтесь уничтожать тлю, а убирайте факторы, которые мешают вашим растениям быть сильными и справляться самим. Недавно мы читали интересную статью о том, что лучше всего плодоносит яблоня, у которой оставлена лишь треть цветков. И садоводы гадают, как им лучше бороться с лишними цветками. Но ведь в природе эти цветки не лишние, просто они не для человека, а для бронзовок, олёнок и других подобных жучков. Всё в природе предусмотрено!

Заключение

Подведу итог. Мы должны обустроить такой сад, в котором хорошо, потому что в нём сейчас тли все. Заниматься такими земледелием и землетворчеством, которые позволяют жить неспешно и в ладу с собой. Нужно постоянно думать о дружбе и предназначении человека, деревьев, насекомых, ужинок и ёжиков, мышек и кошек. О том, как жить в этом всё так, чтобы не было с трахов, а были интерес, осознанность, широта взглядов и сердец. Изобилие вкусных продуктов — тоже важный критерий успеха.

Именно этого всего-всего я вам и желаю. Впереди зима, а значит, будет достаточно времени, чтобы понять: «Каким я вижу свой сад, как я могу его улучшить?» Есть время спокойно почитать о разных растениях, посмотреть полезные семинары, изучить вдохновляющие книги.

И пусть у каждого из вас будет свой сад, такой, в котором всем хорошо!

Алёна ЛУЛАМЕЙ

Граница Воронежской и Ростовской областей
Группа в ВК «Наша деревенская жизнь. Ахимса-земледелие»

Плодородие грядок зимой

Даже в зимнее время можно повысить плодородие своих грядок. Метод очень простой, но очень эффективный.

Как известно, одним из лучших удобрений является птичий помёт. И нужно его совсем немного, так как он обладает высокой концентрацией. Однако не всем он доступен, не у всех есть дома попугайки и канарейки, а на даче курочки да уточки.

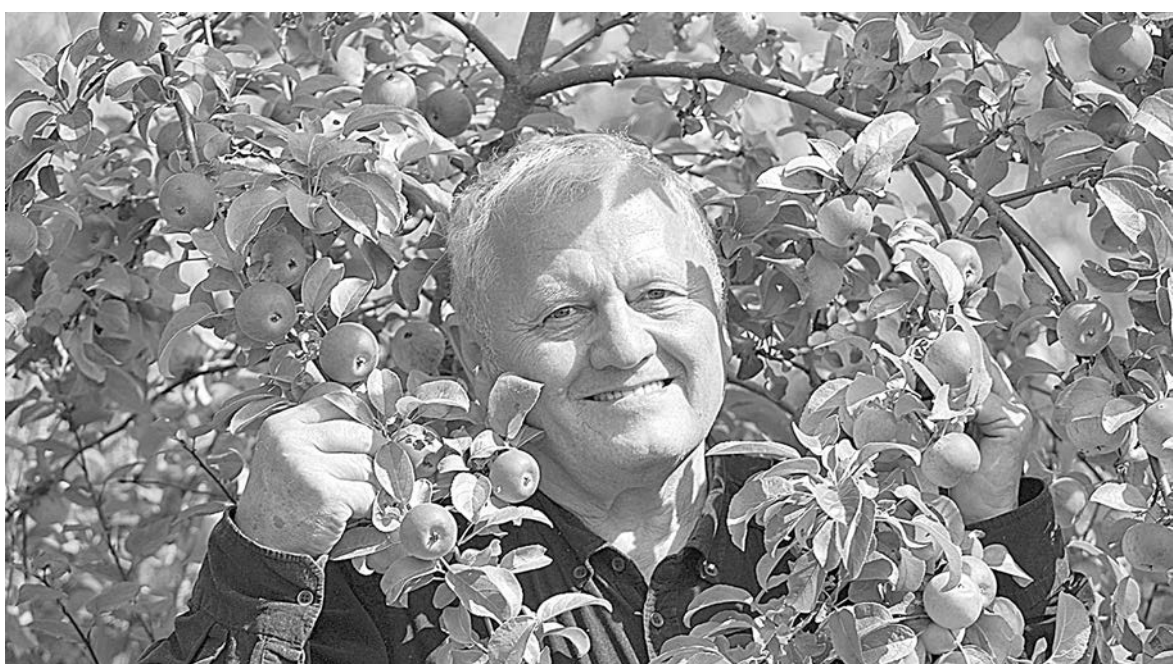
Берём обычную кормушку для птиц, устанавливаем её в саду — огороде в нужное место: над грядкой, на ветвях плодового дерева, в теплице, если у неё двери зимой остаются открытыми. Регулярно кормим птиц — и всё! Наши грядки удобряются сами!

За зимний период птичьего помёта — ценнейшего поставщика азота — накопится достаточно. Передвигайте кормушку с грядки на грядку, с дерева на дерево, а ещё лучше установите несколько кормушек.

Кормушки помогут многим птицам пережить зиму, а садоводы-огородники получат к весне удобренную почву. Нужно будет потом только хорошо прорыхлить почву, чтобы помёт распределился по всей площади грядки.

А птицы не только удобряют сад-огород за зимний период, но и дальше, весной и летом, помогут справиться с вредителями.

Клуб природного земледелия
г. Санкт-Петербург



Яблоневый рай Геннадия Распопова

Кто не мечтает иметь большой сад, в котором бы росли десятки, а лучше сотни плодовых деревьев? На первом месте должны быть яблони и груши, но и, конечно, вишни, сливы и всевозможные ягодники.

Чтобы ваш сад не был похож на промышленные поляные сады, где на голой земле стоят одинаковые, сплошь увешанные деревянными плодами деревья, походите на бройлеров в клетке, а сад, похожий на заброшенный парк, где рядом с яблонями растут клёны, липы, сосны и ели, много рябины, боярышника и калины, где среди тысячи наименований диких лекарственных трав преобладает луговая земляника.

Где поют птицы, ползают ежи и прячутся жабы и в то же время с мая по ноябрь деревья увешаны яркими с ладкими ароматными плодами сотен сортов, собранных из лучших питомников нашей страны и всего мира.

Я много лет с оздавал такой сад, 40 лет сбирал коллекцию растений, последние 20 лет в новом саду еже год делал с отни прививки и посадывал саженцы, вносил машины листового компоста со своего приусадебного хозяйства. Опрыскивал с весны до осени АКЧ (азерированный компостный чай) и практически не приме-



нял пестициды, заботился о жуках, паучках, бактериях и грибах не меньше, чем о саженцах.

И дождался чуда. Если с третьего года посадки колонновидные яблони давали мне уже несколько вёдер ароматных летних яблок, с десятого года без проблем — сотни вёдер урожая, то в 2019 году, на 17-й год от своего рождения, большого самосвала не хватило, чтобы увезти урожай.

Итак, весь июль и август нам было не до яблок. Вдруг на всех 30 деревьях груш двух десятков сортов, трёхлетках и на 15-летних деревьях ветки ломались от урожая, хотелось всё попробовать, насладиться вкусом и ароматом, ведь в нашей зоне растут только местные деревянные, безвкусные груши.

Но хочу сказать всё же о яблонях. Коллекционированием яблоневых деревьев занимаюсь 45 лет, у меня был первый сад на холмистой глине, где они все вымерзали, и я создал сад на южном песчаном холме на площади 40 соток, где собрал коллекцию из более чем трёхсот сортов со всего мира.

Уходящий год был у дачным. Сад цвёл бы урно, пчёл было много, заморозки меня обошли с торной, июнь был жарким, август — мокрым, и все сорта показали свой истинный потенциал.

Вот такой у меня райский, а точнее, экологический, а ещё правильней — медицинский сад.

Геннадий РАСПОПОВ

Новгородская область, г. Боровичи
<https://7dach.ru>





Аэрированный компостный чай

Тема об аэрированном компостном чае (АКЧ) мало знакома российским садоводам, возможно, потому, что у нас уже есть коммерческие раскрученные препараты из эффективных микроорганизмов (ЭМ). На этом рынке жёсткая конкуренция, на рекламу тратятся большие деньги, садоводы знакомы с «Сиянием», «Байк алом ЭМ», эти препараты легко купить и применять. А вот АКЧ надо делать самому, поэтому нет людей, заинтересованных в его рекламе и продвижении в России.

Я — практик. 15 лет назад хорошо опробовал все ЭМ-препараты в своём саду, оценил их достоинства и недостатки.

Несколько лет назад увлёкся АКЧ, но воспринял эту тему тоже не сразу. Много раз перечитывал всё, что опубликовано за рубежом. Ставил опыты, сравнивал с ЭМ. Даже микроскоп купил.

За последние пару лет глубже стал разбираться в процессах, которые происходят вокруг зоны корня, в ризосфере (узкий слой почвы, прилегающий к корням растения и попадающий под непосредственное действие корневых выделений и почвенных микроорганизмов, толщиной около 2–5 мм). Для себя сделал вывод, что АКЧ — это та последняя капля, которой мне не хватало для создания своей стройной системы органического сада.

Изложу свой опыт и понимание, зачем в своём саду применять и буду в дальнейшем применять АКЧ.

Представьте лес, в котором живёт стадо диких кабанов, а рядом деревня с охотниками. Охотники ждут, пока кабанчики соберут корешки и желуди с больших площадей леса, наберут массу калорийного мяса и жира в несколько тонн, и только тогда опытные охотники начнут привлекать, прикармливать кабанов овсом, делая корытца и высыпая туда зерно. Не любят охотники есть каши из геркулеса, а любят свежее мясо, подчиняются природным инстинктам.

Не любят также охотники бегать по всему лесу за животными, проще их обмануть, привлечь в свои сети.

Все знакомы с росянкой на болоте, которая обманывает комаров, привлекая их каплей ароматного сока. На болоте дефицит азота, но комары летают далеко, пьют кровь с тех же кабанчиков. Собирают для умной росынки белковый корм с большой площади.

В природе таких растений, охотников за белком, насчитываются тысячи видов. И открываются всё больше и больше способов, с помощью которых растение охотится за животной белковой пищей.

Недавно, например, сделано открытие. Бразильские учёные обратили внимание на растение, принадлежащее к роду *Philcoxia*. Оно отличалось своими необычными мелкими листьями, закопанными в песок. Кроме того, эти листья всегда были к лейкими, в результате чего к ним прилипали многочисленные нематоды. Нуж-

но было доказать, что растение действительно ловит нема и извлекает вещества из мёртвых животных. Для этого авторы вначале растили бактерии на специальной среде, обогатив изотопом азота ¹⁵N, далее этими бактериями кормили нематод. Накормленных нематод помещали на листья *P. minensis*, растущие в теплицах. Листья собирали через 24 и 48 часов, высушивали и подвергали изотопному анализу.

Через 24 часа в листьях было обнаружено 5% ¹⁵N, через 48 часов — 15%. С таким быстрым появлением изотопного азота в листьях говорило о том, что нематоды действительно переваривались растениями.

Но по-прежнему более 90% наших садоводов, да и агрономов всё ещё считают, что растению достаточно минеральных азотистых подкормок, чтобы оно хорошо росло и давало большой урожай, и никакой белковой животной пищи растению не нужно.

Когда я в свой слабенький микроскоп стал изучать микромир в АКЧ, то увидел, что уже через 6–8 часов после аэрации в капле АКЧ шевелятся миллиарды различных видов микробов. К концу суток в чае появляются крупные, быстрые, подвижные хищники — инфузории, амёбы, нематоды. В почве эти охотники, в отличие от малоподвижных бактерий, передвигаются также на приличные расстояния.

Я вместе с внуками пробовал на тепле проделать опыты, капал две капли, в одной — чистая культура инфузурий, во второй — культура сенной палочки. Если сделать между каплями тонкий мостик из воды, то инфузории большой толпой и с большей скоростью устремляются к бактериям и начинают охотиться за ними.

А теперь о почве моего сада. Сверху у меня м ульча из навоза, листьев и травы. Я её весной обрабатываю, допустим, «Байкалом ЭМ». Бактерии начнут разлагать органику, создавая минеральные соли, которые доступны для корней. Так нас учили корифеи природного земледелия, говоря о «почвенном пищеварении».

Проведем другой опыт. Например, если я регулярно буду опрыскивать органику хорошим АКЧ, в котором не только тысячи видов компостных бактерий, но и много амёб, инфузурий, нематод и прочей быстро движущейся микрофауны, то через некоторое время эти хищники съедят доступные бактерии, станут концентратами белка и жира и проголодаются, как кабанчики в лесу, когда съедят все желуди. Голод всю эту быстро движущуюся микрофауну погонит за поиском пищи. И думаете, не найдёт ся на жирных инфузурий охотников на моих грядках?!

Охотниками будут корни моих растений. Но корни не будут гоняться за шустрыми инфузуриями, они так же, как росянка, которая привлекает комарика своими выделениями, своими секретами, привлекут бактерий в ризосферу (как охотники подсыпают в кор-

мушки овёс). Концентрация бактерий в зоне ризосферы возрастёт в тысячи раз по сравнению с окружающей почвой. И все хищники — амёбы, инфузурии, нематоды — концентраты белка, накопленного с большой площади, устремятся в зону всасывающих корней.

Жизнь мелкой живности коротка. Они не только делятся, размножаются, но и погибают. Разлагающимся белком этих хищников питаются растения, корни начинают всасывать не только минеральный азот, но и аминокислоты, витамины и сотни других изученных и неизученных веществ.

Поэтому растения, растущие на почве, пролитой АКЧ, обогащённой «почвенными, быстро передвигающимися хищниками», перестают быть бедными собирателями малодоступных минеральных солей, конкурируя за дефицитный азот с почвенной биотой. Корни моих растений становятся умными охотниками за жирными «кабанчиками» — амёбами и инфузуриями, которые приносят им прямо «в рот» накопленный на большой площади азот в виде более ценной белковой пищи.

То, что я написал, известно учёным, почвенным микробиологам и экологам, но об этом совсем не знают учёные-агрономы. И таких примеров, как умные корни охотятся за пищей, можно привести множество.

Своими корневыми выделениями растения привлекают азотфиксаторов и фотосинтезирующих бактерий и водоросли, когда у них в дефиците минеральный азот. А когда в дефиците фосфор, то усиленно привлекают и вступают в содружество с микоризой почвенных грибов симбионтов.

Если в почве много дождевых червей и в ходах появляются их экскременты — копролиты, то корни растений не ждут, пока эти копролиты кто-то употребит, а сами о трастают по ходам червей и обволакивают корневыми волосками копролиты, ведь в копролитах минералы находятся в хелатных комплексах, они легко доступны для растений, особенно дефицитные микроэлементы. Растение не тратит силы на синтез тех биоактивных веществ, которые есть в копролитах и нет в почве без червей.

Поэтому, внося готовый компост, вы приучаете растения к «манной каше», а на органике, пролитой АКЧ, вслед за бурным ростом мелких хищников на начинают размножаться и крупные хищники — дождевые черви и прочие, которые в сотни раз быстрее перерабатывают листовую опад до очень ценных копролитов. Внося АКЧ, вы приучаете растения вступать в симбионтные отношения с почвенным микромиром.

На приведённых рисунках 1, 2, 3 видно, что в почве есть микро- и макрофауна. Всё это требует нашей заботы.

Мы знаем, по жалуй, о пользе дождевых червей, но их ведь очень много видов, каждый вид живёт в своей экологической нише, требует своего питания, структуры по-

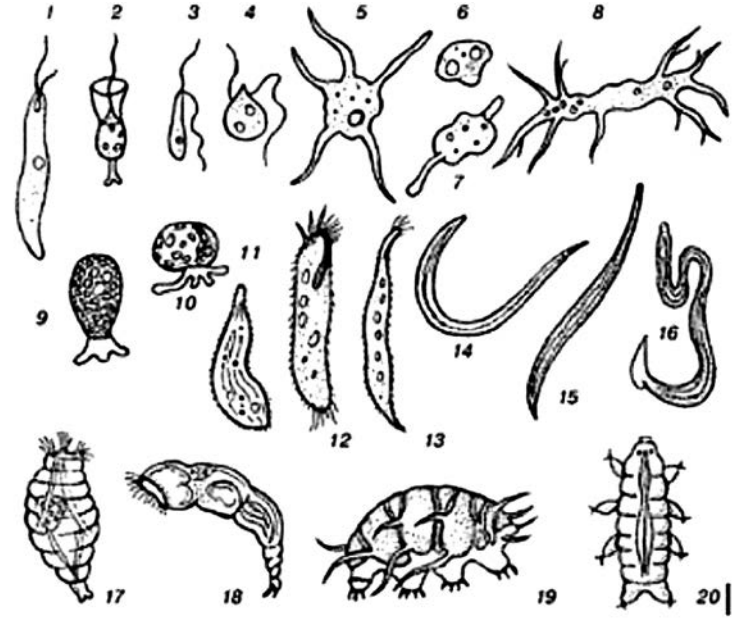


Рис. 1. Микрофауна

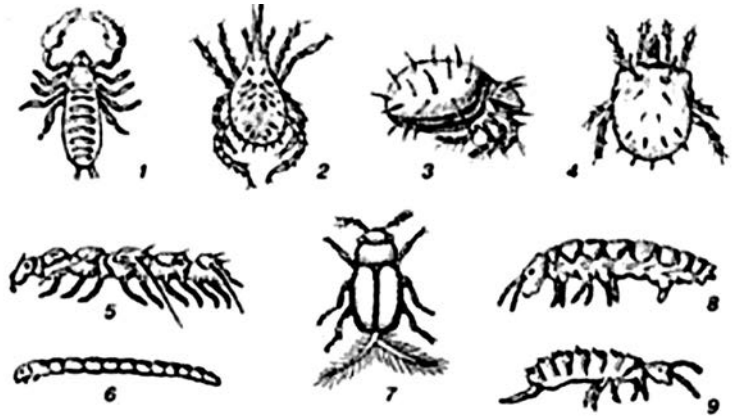


Рис. 2. Мезофауна

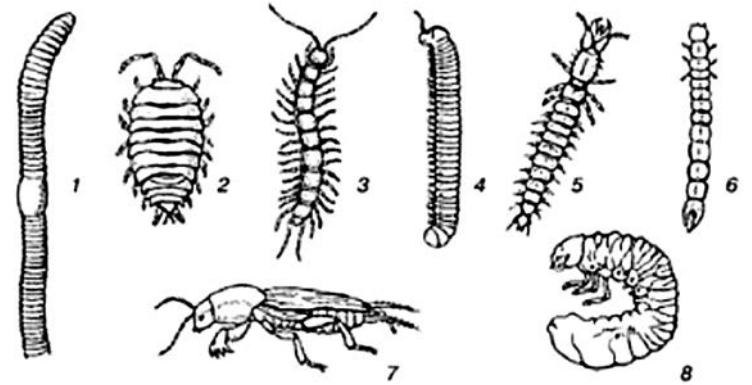


Рис. 3. Макрофауна

чвы, её температуры и влажности. Калифорнийский червь на наших почвах не приживается. Ещё более сложных условий требуют сотни видов инфузурий и амёб. Неоднородность почвы приводит к тому, что для организмов разных размеров она выступает как разная среда. Для микроорганизмов особое значение имеет огромная суммарная поверхность почвенных частиц, так как на них адсорбируется подавляющая часть микробного населения.

Сложность почвенной среды создаёт большое разнообразие условий для самых разных функциональных групп: аэробов и анаэробов, потребителей органических и минеральных соединений. Для распределения микроорганизмов в почве характерна мелкая очаговость, поскольку даже на протяжении нескольких миллиметров могут сменяться разные экологические зоны.

Для мелких почвенных животных, которых объединяют под названием микрофауна (простейшие, коловратки, тихоходки, нематоды и др.), почва — это система микроводоёмов. По существу, это водные организмы. Они живут в почвенных порах, заполненных гравитационной или капиллярной водой, а часть жизни могут, как и микроорганизмы, находиться в адсорбированном состоянии на поверхности частиц в тонких плёночках плёночной влаги. Почвенные формы намного мельче пресноводных и, кроме того, отличаются способностью долго находиться в состоянии цист, переживая неблагоприятные периоды. В то вре-

мя как пресноводные амёбы имеют размеры 50–100 мкм, почвенные — всего 10–15. Особенно мелкие представители жгутиковых, нередко всего 2–5 мкм. Почвенные инфузории также имеют карликовые размеры и к тому же могут сильно менять форму тела.

Традиционный подход в качестве основного источника вещества, формирующего почвенную органику, рассматривает прежде всего надземные части растений, опад. Однако исследования последних лет показывают, что большая часть органического углерода почвы происходит из корней.

Кроме того, растущие корни выделяют в окружающую среду органические вещества. Эти вещества активно потребляются почвенными бактериями, которые потом разлагают и более устойчивую органику. Объём, занимаемый в почве непосредственно микроорганизмами, очень невелик, значительно менее 1%. А их микроместообитания, соединённые поровым пространством (заполненным или не заполненным водой), распределены в почве крайне неравномерно. Подобная фрагментация местообитаний способствует поддержанию высокого биоразнообразия микрофлоры, но вместе с тем она препятствует разложению органики. Микроорганизмы (и выделяемые ими ферменты) могут быть физически изолированы от органического вещества, являющегося их потенциальной пищей. Поэтому всё живое в почве стремится сотрудничать с корнями растений, находиться по-



Рис. 4. Слева - бутылка с мелассой и стакан с мелассой, стакан с компостом, 2 литра воды и аквариумный компрессор



Рис. 5. Чай через 4 часа начинает пениться



Рис. 6. АКЧ через 24 часа готов, так как пена вышла из банки

ближе к ним, оберегать их от вредителей, чтобы получать от них органические выделения.

В начале февраля я на чал готовиться к посадке семян. Начал с баклажанов, перцев, лука а-порей, тепличных томатов. И решил попробовать обработать грунт для посадки семян АКЧ. Но где в феврале взять хороший компост?

Поэтому ещё в январе пошёл в сад, раскопал снег по д кустами смородины, где много перепревшего с прошлого года навоза, взял его немного, смешал с подстилкой из кроличьей клетки, поместил в ведро и поставил в комнате у батареи. Каждый день рыхлил, насыщал воздухом. Вначале ощущался запах аммиака, но через месяц компост стал рыхлым, с запахом весенней земли.

На фото 4, 5, 6 виден весь процесс: как я в банку налил 2 литра воды, включил мощный аквариумный компрессор, налил 40 г мелассы, положил стакан компоста, и АКЧ стал созревать. Через 24 часа пена стала выходить из банки, появился приятный хлебный запах. Значит, чай можно использовать, процессов гниения нет.

Посмотрел в микроскоп, через экран монитора. Увидел миллиарды шевелящихся бактерий, много инфузорий и быстро двигающихся нематод. Появились в скоплениях и гифы микрогрибов — всё, что мне нужно.

Но как это работает? Есть ли стимулирующий эффект от тако-



Рис. 7. Посадки кукурузы через неделю, в переднем ряду слева от середины — с обработкой АКЧ



Рис. 8. Корни: справа — обработанный «Агровитом», следующий — АКЧ, крайний слева — водой

го АКЧ из компоста сверхбыстро приготовления?

Поэтому в ёмкости на торфяной субстрат посадил кукурузу и рядом — с тарые просроченные семена томатов 8-летней давности. Часть пролил водой, часть «Байкалом ЭМ», часть АКЧ, часть моим любимым «Агровитом».

Кукуруза взошла на 3-й день, томаты появились на 4–5-й. Достоверная разница в скорости роста, по субъективному ощущению, была между водой и АКЧ, а также «Агровитом». Через неделю выдернул ростки кукурузы из почвы. Наглядно видно на фото 8, что на почве, пролитой «Агровитом», корни достигают 15 см в длину и ростки 8 см, при обработке АКЧ они чуть меньше, но недостоверно, на воде — вдвое короче. Семена томатов при обработке взошли к 4-му дню, на воде чуть отстали в росте. Но меня это уже не интересовало. Я просто убедился, что АКЧ, даже сделанный в феврале, у меня полноценный по разнообразию микрофауны и его можно использовать для рассады и комнатных цветов.

Поэтому я весь этот АКЧ разбавил водой в 20 раз и пролил все наши комнатные цветы на подоконниках и лоджии, а также всю почву, приготовленную для высадки семян.

Геннадий РАСПОПОВ

г. Боровичи, Новгородская область
<https://moyadacha.temaretik.com>

Волшебный ЭМ-контейнер

Сколько пищевых отходов мы выбрасываем, не задумываясь об их ценности? А ведь семья из 3–4 человек за год выкидывает такое их количество, из которого можно было бы приготовить 500 кг пересортнейшего удобрения, превосходящего по питательности перепревший навоз в 40 раз!

Что же делать? Всё просто, ведь есть «волшебный ЭМ-контейнер», в котором пищевые отходы превращаются в хорошее удобрение!

ЭМ-контейнер — это 15-литровая ёмкость из ЭМ-пластмассы, дно которой поднято на высоту 9 см, чтобы было удобно сливать ЭМ-жидкость. В стенке у основания с одной стороны сделан вырез, над которым имеется доступ к крану, винченному в дно. Внутри, над дном, располагается решётка.

Имеются внутренняя и наружная крышки.

В таком ЭМ-контейнере благодаря работе эффективных микроорганизмов происходит негнилостное, а ферментативное разложение кухонных (органических) отходов с образованием питательных веществ, необходимых для нормального роста растений.

Пищевые отходы слегка измельчить, уложить на дно и полить (посыпать и увлажнить) микробиологическими препаратами «ЭМ-БИО», «ОФ ЭМ» или использовать «Сияние-3». Уже через 7–10 дней органические отходы, на которых поселились эффективные микроорганизмы, можно вносить на грядки, смешав с землёй. В осенне-зимний период ферментированные отходы можно хранить на балконе



в плотных полиэтиленовых пакетах, где они будут ждать, пока их вывезут на дачу.

Образующуюся ЭМ-жидкость применяют для ферментации тех же отходов, для повышения плодородия почвы и др.

https://vk.com/spb_klubpz

Редкие интересные

Среди всех орехоплодных культур отдельного разговора заслуживает Ксантоцерас, или Чекалкин орех.

В Америке его называют Китайский цветущий каштан или Желтый орех. Последнее название растение получило благодаря оранжево-жёлтым роговым придаткам между лепестками, а также листьям, которые осенью становятся ярко-жёлтыми.

Он растёт деревом или кустарником высотой до 3–4 м. Растёт быстро, за четыре года достигает двухметровой высоты. В цветение и плодоношение вступает с 3–4 года, при этом живёт до 200 лет.

Нарядное дерево

Чекалкин орех необычайно эффектен, один из красивейших цветущих кустарников. Причудливо изогнутый ствол и ветви, плотная пирамидальная крона из ажурных листьев, похожих на крупные рябиновые, и гроздьё душистых пятилепестковых белых цветов с жёлтой, а после опыления постепенно становящейся пурпурной серединой.

Используйте его для украшения приусадебного участка, парковых и зелёных зон, холмистых и горных ландшафтов! Дерево эстетично смотрится весь вегетационный период.

Отличный медонос. Цветёт до полного распускания листьев в мае, привлекая в этот период многочисленных насекомых-опылителей, в том числе пчёл.

Листья, цветы и семена съедобны

Орехи размером 1,5–2 см (похожи на фундук) обладают миндальным вкусом и очень питательны. Содержат до 70% масла! Употребляют орехи как в сыром, так в жареном или варёном виде. Кроме того, их высушивают, очищают от кожуры, поджаривают и перемалывают на муку.

Также в пищу используют цветы: варят из них варенье, и даже молодые листья добавляют в салаты. Одна из наиболее ценных маслических культур у себя на родине, в Китае.

Ксантоцерас был описан Джо́зефом Хукером, директором Королевских ботанических садов, как «... один из самых привлекательных и интересных выносли-

вых садовых кустарников, которые были интродуцированы на протяжении многих лет».

Чекалкин орех — эмблема Устимовского дендропарка в Глобинском районе, недалеко от Кременчуга (это юг лесостепи в достаточно засушливой зоне), где он хорошо цветёт и плодоносит: у бывших парадных ворот высажена благоухающая «белая» с тёмными из ксантоцераса, а всего в парке 110 деревьев, старейшему из которых уже 110 лет.



поддержку со стороны китайского правительства.

Особенности выращивания

Отлично растёт на лёгких, хорошо дренированных (с углинки, супеси) почвах. Предпочитает солнечные, защищённые от ветра участки. Выдерживает продолжительные морозы до –20°C без каких-либо повреждений, краткосрочно до –34°C. Ну ждётся в укрытии первые два-три года.

Засухоустойчив, любит жаркое, засушливое лето, так как имеет мощный с терпеновой корень, способный добывать воду из нижних горизонтов почвы. Хорошо растёт на солнечных, прогреваемых местах. Светлолюбив, но растёт и в частичном притенении.

<https://vk.com/permak77>



Как глава республики пригласил нас кедровую рощу сажать...

Более 15 лет назад основатели первого и самого крупного в республике селения Родовых поместий Родники, придя на священную землю Хакасии, мечтали о прекрасных деяниях своих. Мечтали о том, что их порыв душевный примут сердцем и будут всячески помогать в его проявлении и местные жители, и уполномоченные народом власти. Много было совсем иных событий, которые навряд ли запишут родниковцы в свою летопись. Но это знаковое, что состоялось в начале октября 2019 года, обязательно запомнится.

Вот что писала об этом республиканская пресса:

«...Активисты «Единой России» в Республике Хакасия высадили 100 саженцев кедра вблизи села Имек*. Мероприятие приурочено к 95-летию Таштыпского района. В акции приняли участие около 100 человек...»

...Кедр — символ нашего района, его визитная карточка. Каждый из присутствующих внесёт свою лепту в восстановление лесного фонда, в первую очередь для будущих поколений...

Глава Республики Хакасия В.О. Коновалов сказал:

— Сегодня мы закладываем кедровую аллею в селе Имек. Тем самым подчёркиваем важность восстановления и сохранения кедра в нашей республике. Таштыпский район имеет самые большие



лесные угодья в Хакасии. В районе ведутся работы по восстановлению лесов. Ежегодно высаживается большое количество саженцев. Сегодня работники Правительства Республики Хакасия, депутаты Верховного Совета Республики Хакасия, руководство района, депутаты районного Совета депутатов, жители с. Имек посадят 100

кедровых саженцев. Это хороший пример для всех жителей Хакасии. Такие мероприятия проводятся во всех уголках нашей Хакасии...

Любо-дорого читать. Верно? А дело было так. Накануне вечером родниковцам позвонил глава сельсовета — мол, завтра приедет В.О. Коновалов с «свитой», будут кедровую рощу возле нас

сажать, приглашаем вас, кедрачи**, поучаствовать. Мы думали, что ослышались.

В указанное время поехали, кто смог. И правда — огромная основательным побеленным забором территория, машина с саженцами, автобусы, телевидение, местные школьники. Ну и сами vlastь предрержа-

щие, многие в костюмах, видимо, только с очередного совещания. Как полагают, сначала митинг! Соответствующая музыка. Выдаются перчатки, лопаты, к каждому саженцу нужно установить табличку с номером. Каждый фотографируется в обнимку со своим кедром ... Непривычно нам было в таких условиях деревья сажать. К чему столько помпезности, ведь дело-то привычное, каждые весну и осень у нас такие «мероприятия».

Подошёл к нашей группе учитель физкультуры Имекской средней школы:

— Вы у нас — люди опытные в посадке кедра, — говорит. — Как считаете, сколько процент ов саженцев приживётся?

— Эх, поздно сажать! — отвечаем. — Да и поливать бы хорошенько. Вот у Глотова*** стояли вагонетки с водой, так кедровые и прижились.

Но осень была в Хакасии затяжной, достаточно тёплой и влажной. Да и посажены были кедровые с таким энтузиазмом! Будем верить, друзья, что поднимется кедровая роща рядом с горой Маяк, где каждый год проходят районные и республиканские праздники.

Всего-то прошло чуть больше 10 лет, и прекрасные мечты начали воплощаться. То ли ещё будет!

* упомянутое село Имек находится по соседству с Родниками.

** кедрачи — это слово закрепилось за первопроходцами после того, как услышали «Звенящие кедровые России».

***Глотов А. Н. — житель деревни Нижний Имек, посадивший у себя кедровую рощу, которая уже плодоносит.

Лилия КУДРИНА

ПРП Родники, Хакасия



Каждый на своём месте

Что знаменательно, уходящий год жители поселений Родовых поместий Хакасии многие праздники проводили вместе, за исключением Дня Земли. Уж его традиционно отмечаем только в своём поселении.

Родники

Праздник начался в каждом поместье, после обеда жители семьями «стеклись» в общий дом, возле которого есть и детская площадка, в этом году пополнившаяся каруселью, и сцена с лавочками для зрителей, и уголок для чаепития, и костровище.

На этот раз порадовали нас дети спектаклем о том, как важно беречь Землю-Матушку. Проникновенно играли юные родниковцы! Памятуя, что в это время по всей стране шли акции в защиту сибирской тайги, тема была выбрана очень важная.

Хороводы, общение гостей с жителями селения. Обильное застолье. На этот раз наш праздник посетил редактор районной газеты, который обещал написать о селении статью.

Арбаты

Тёплым июньским днём многочисленный коллектив «Славяночки» и многочисленные гости собрались на волшебной полянке у речки. Пришли те, кто любит играть и веселиться, от мала до велика. Собрались в день, про который говорят — макушка лета. Ну а раз лето, значит, много игр и развлечений. Наигравшись вдоволь, детям предложили взять кораблики, украсить их и пустить в плавание по речке, загадав желание... Затем все отправились за «тол», который организовали прямо на траве. А подкрепившись, дети стали играть ещё азартнее. Домой никто не хотел уходить...

Верхний Курлугаш

Здесь праздник всегда начинается с прочтения образа поселения. Всем миром отблагодарить тех, кто активно предьявляется на общее благо: убирает в общем доме, следит за памятником погибшим односельчанам, готовит праздничную поляну. Затем каждая семья по-своему поздравила земляков.

Курлугаш славится своими сердечными семейными праздниками. Игры, хороводы, совместное вкушение изобильных блюд — такие привычные и такие важные фрагменты праздника.

Каждое поселение Родовых поместий особенное по возрасту жителей и по характеру. Да и местность, где расположено поселение, тоже наносит свой отпечаток. Но День Земли везде проводится в едином Духе.

Лилия КУДРИНА

ПРП Родники, Хакасия





Мастерим кормушки для пернатых друзей

Зимой нашим пернатым друзьям приходится несладко: на улице холодно, раздобыть пищу трудно. Можно им помочь: смастерить красивые кормушки и приготовить вкусное угощение. Вот несколько идей.

Птичье меню

Помните, что птицам нельзя давать свежий хлеб, особенно ржаной, пшено, картофель, а также солёные и жареные продукты. Список разрешённых лакомств широк. Так, синицы, поползни, воробьи любят ягоды рябины, семечки подсолнечника, тыквы, орехи, несолёное сало. Снег ири, свиристели — гроздь калины, бузины, рябины, початки кукурузы, изюм, яблоки. Дятлы, сойки — орехи, желуди, сало. К ласты — шишки. Голуби — просо, пшеницу, овсянку, кукурузу, семечки подсолнечника, ячмень. Вороны и сороки — нежирные мясные продукты, суповые наборы, овощи, орехи. Утки и другие водоплавающие птицы — пшеницу, овсянку, зелень.

Пластиковая кормушка



Нам понадобятся: верёвка, ножницы, зерновая смесь или семечки, две деревянные или пластиковые ложки, пластиковая бутылка.

1. Просверлите две дырки в пробке бутылки.
2. Пропустите через них верёвку и смастерите подвеску.
3. Сделайте в бутылке отверстия для ложек. Возле широкой части ложки прорезь должна быть пошире, чтобы корм мог высыпаться.

Картонная кормушка



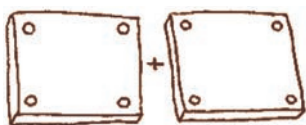
Приготовьте верёвку, цветную бумагу, бумажный пищевой пакет, прутик, гуашь и кисточку, грозди рябины, клей ПВА, шишки, ножницы, скотч. Вырежьте окошко в пакете, сделайте подвеску, из прутика смастерите сиденье для пернатых гостей, украсьте кормушку.

Из книги **Анны Васильевой «Птицы в городе»**

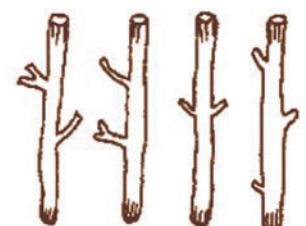
Прочная деревянная кормушка

Для неё по требуются столярные инструменты и столярный клей ПВА.

1. Просверлите дырочки в углах дощечек перьевым сверлом (d=15–20 мм).



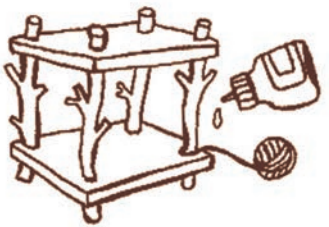
2. Заготовьте 4 палочки. Их толщина должна быть чуть больше отверстий в дощечках. Палочки можно срезать мощным секатором или отпилить. Оставьте короткие сучки — птицам понравится на них сидеть.



3. Немного заострите ножом концы палочек, затем промажьте их клеем и забейте в отверстия дощечек. Пользуйтесь деревянной или резиновой киянкой.



4. Чтобы сделать бортики, промажьте столбики клеем и обмотайте их грубой пеньковой верёвкой.



5. Сделайте подвеску из прочной верёвки или проволоки.



Из книги **Зины и Филиппа Суровых «Занималки. Зима»**



Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь
na-polyanke@list.ru

Волшебные конфетки

«Картошка». А в эти ещё проросшую зелёную гречку положила, но вкус у неё, как у орешков! Ну как, верно? Какой точный рецепт?

— Семечки, кунжут и грецкие орешки.

Я не поверила у слышанному! Ведь конфеты из семечек обычно имеют ярко-халвичный привкус, их много не съешь, а тут сама рука тянется за следующей порцией. И самое интересное — это вкус! Такое впечатление, что они сделаны из очень вкусного, но не менее вредного печенья со всякими добавками.

— Ты серьёзно? Расскажи-ка подробнее, как у тебя этот шедевр получился, — попросила я, протянув руку за следующей порцией. — И убери от меня эту тарелочку подальше, а то от них невозможно отстать, наркотик какой-то!

Мы рассмеялись.

— В самом рецепте ничего

сложного: на две части семечек взяла по одной части кунжута и грецких орешков. Семечки и кунжут хорошенько перемолола в кофемолке, а грецкие орешки — только слегка, в «крюпичку». Для сладости добавила ложку мёда и ещё ложку масла гхи (можно и кокосового взять), а для шоколадного привкуса — по одной столовой ложке какао и кэроба. Ещё у меня были проросшие гречки. Я их высыпала в тарелку и немножко подсушила, чтобы не были мокрые. Вот они и создают ощущение орешков в конфетках. И, конечно же, сами шарики обвалила в какао. Я этот рецепт специально опробовала, чтобы можно было сделать такие конфетки к сладкому столу на мой юбилей.

— М-м-м, хорошая идея! — поддержала её я. На выходные поздравить маму приехало большое количество народа. Праздник получился замечательный.

Забавно было наблюдать за реакцией гостей (далёких от каких бы то ни было принципов здорового питания), когда мы предлагали попробовать наши волшебные конфетки.

— Слушайте, что вы туда добавили? Рука сама к ним тянется снова и снова, невозможно мимо пройти! — смеясь, возмущалась одна гостья.

— Это точно, — подтвердила другая гостья, — я сама жожу и такую их потихоньку!

— Как вы думаете, из чего они сделаны? — улыбаясь, спросила я.

— Не знаем, из чего сделаны, но в том, что вы туда какой-то наркотик добавили, никто не сомневается! — смеялись гости.



Снеки

Нам понадобятся: сало, дикие ягоды (боярышник и шиповник) или сушёные фрукты (изюм, клюква), семена для диких птиц, овсяная каша, сыр (по желанию), небольшая кастрюля кипящей воды, жаропрочная миска с диаметром большим, чем диаметр кастрюльки, половинки кокосовых орехов (их можно заказать через интернет), небольшие кашпо из волокон кокоса или стаканчики из-под йогурта, садовый шпагат.

1. Возьмите примерно 250 г сала.

2. Отмерьте ягод, птичьего корма, семян и сыра столько, чтобы их общая масса была равна массе сала. Пропорции могут быть любыми.

3. Растопите сало в большой жаропрочной миске над кастрюлькой с кипящей водой.

4. Снимите миску с огня и добавьте к салу ягоды, сухие ингредиенты и сыр (если вы его используете). Хорошенько перемешайте всё ложкой.

5. Дайте смеси остыть настолько, чтобы сало перестало быть прозрачным, но было ещё достаточно мягким для того, чтобы переложить его в половинки кокоса, горшочки для растений или стаканчики из-под йогурта.

6. Между тем сделайте карандашом или отвёрткой маленькую дырочку в дне стаканчиков из-под йогурта или кашпо из волокон кокоса. Половинки кокоса

часто продаются с прикреплённой к ним нитью.

7. Отрежьте кусок садового шпагата длиной около 25 см, сложите его вдвое и завяжите двойной узел, чтобы получилась петля.

8. Проденьте верёвочную петлю в дырку в горшке так, чтобы узел остался внутри.

9. Заполните столько контейнеров, на сколько у вас хватит смеси, и дайте смеси остыть и полностью затвердеть.

10. Если вы использовали стаканчики из-под йогурта, можете

срезать пластик прежде, чем повесить угощение для птиц на улице.

11. Выберите место в саду, как минимум в 1,5 м над землёй, чтобы кошки или другие хищники не могли добраться до птиц.

12. Сядьте у окна с кружкой чего-нибудь согревающего, наблюдайте за птицами, подлетающими к кормушке, записывайте наблюдения в свой дневник и, если захотите, попросите зарисовать это.

Из книги **Эммы МИТЧЕЛЛ «Коротаем зиму»**

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru>





Продолжение.
Начало в № 10, 2019 г.

Как мы подкисляем свою кровь

КИСЛЫЕ ВОДЫ

Прежде всего это знаменитые «кислые воды». Это углекислые источники с содержанием H_2CO_3 больше 750 мг/л. Везде, где они есть, к ним паломни чество. Такое место есть в горах над Архызом. Немало «кисляков» в Кавказе — Черкесии и Дагестане.

В честь них и Кисловодск назван. И особенно он показан сердечно-сосудистым больным. Углекислые ванны улучшают показатели кровообращения, быстро снижают давление. Тем же самым знамениты и Мацеста, и Пятигорск, и прочие сероводородные воды. Их ванны также увеличивают концентрацию протонов в крови. А углекислые воды можно ещё и пить. Точно так же действуют и различные слабокислые грязи.

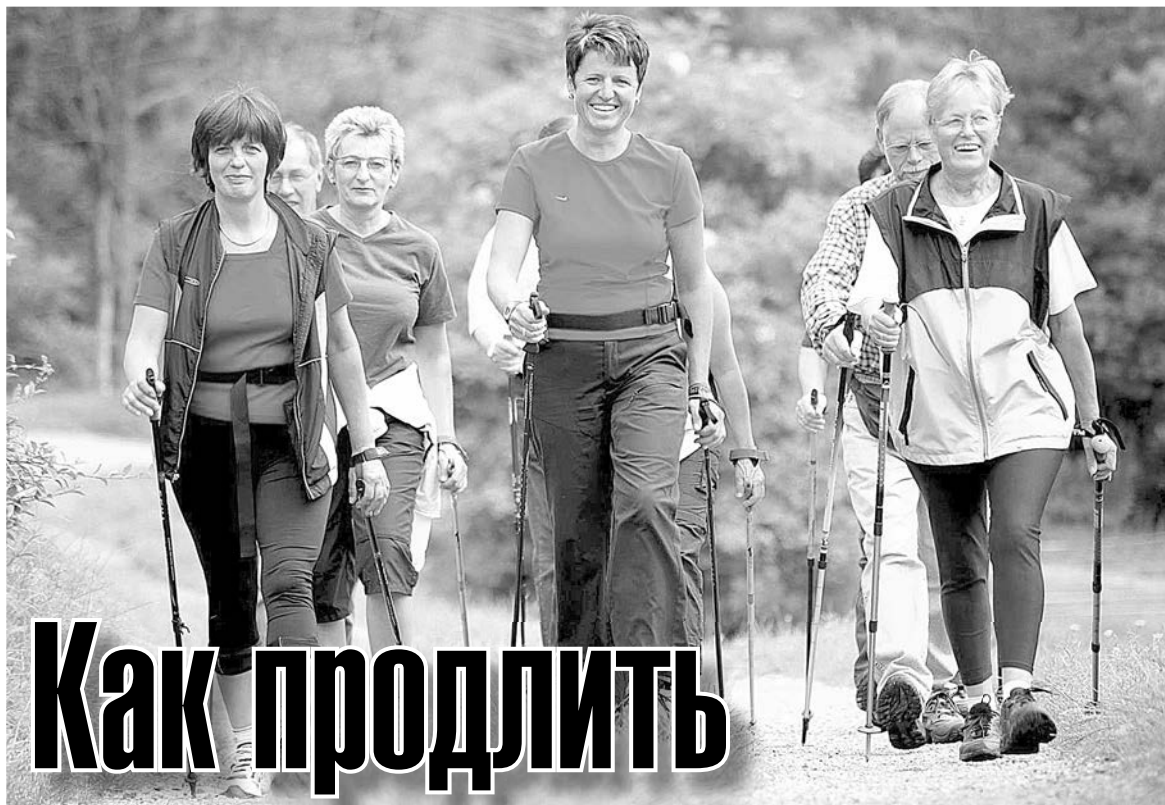
Друзьяк уверен: точно так же действует и подкисление крови органическими кислотами. И уверен не голословно, а на основе многолетних наблюдений. «Я надеюсь, что наступит такое время, когда вся профилактика болезней сведётся только к подкислению крови и люди будут изредка ходить в поликлинику с единственной целью — для проверки реакции своей крови». Представляю картинку! Заходишь, а на стендах под Маяковского: «Наелся мяса? Натрескался пончиков? Пополни, товарищ, запасы про тончиков!» Или: «Вдыхай кислород — глотай водород!» И везде симпатичные мордахи улыбающихся здоровяков, как в рекламе. Картинка, однако, нереальная. При таком раскладе исчезнут сами поликлиники...

ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ!

Холодные купания, моржевания, снегования, обливания и прочая закалка холодной водой. Вода отнимает в 14 раз больше тепла, чем воздух той же температуры. Организм реагирует взрывом окислительных реакций, выделяющих тепло, мгновенно сжигает запас сахаров в мышцах. Взрыв такой мощный, что капилляры кожи тут же отводят лишний жар, при этом кожа краснеет, «тело горит». Полминуты в проруби — и температура тела восстанавливается за 10–15 минут, а кислорода при этом потребляется вдесятеро. Глюкоза сгорает, как бензин, и в кровь выбрасывается тьма «выхлопа» — углекислоты и молочной кислоты. Закисление происходит изрядное! Протоны активизируют обмен, помогают справиться с инфекцией, но и теряется их изрядно. Моржуешь — пей к люквенный сок, лопай лимоны, иначе можешь заболеть «моржовой болезнью»!

Холод — это серьёзно. Тут вообще надо трезво оценивать своё состояние. Друзьяк описывает случаи, когда люди, увлекшись Порфирием Ивановым, страдали от серьёзной холодовой аллергии. Сыпь, потом зуд, затем кашель, а то и ревматизм. Прекращали обливаться — всё проходило. Сейчас умные докторы говорят: каждый человек индивидуален. Что русскому баня, то немцу — смерть. У одного — клин клином, а у другого — ещё хуже заклинило. Иначе болезнь опасно и неразумно лечить стрессами. Болезнь — уже стресс!

Видимо, это и имел в виду Николай Григорьевич Друзьяк, подводя черту: никакая закалка сама по себе не создаёт устойчиво-



Как продлить быструю жизнь

го здоровья. Это ещё один способ ошарашить себя стрессом, дабы уменьшить вред от щелочной крови, не прекращая её защелачивать.

БЕГ И ПРОЧИЕ НАГРУЗКИ

Говоря про «бег», мы разумею любые сильные нагрузки, длительно перемещающие тело в пространстве: плавание, велосипед, беговые лыжи, ролики и коньки, горную тропу с рюкзаком.

Многие страны и города прошли через эпоху массового увлечения оздоровительным бегом, он защищён с отнятия диссертаций. Его воспели Амосов, Шаталова, Семёнова и десятки других подвижников. Со времён «быстрее, выше, сильнее!» древних греков мы свято верим в пользу длительных физических нагрузок. «Движение — это жизнь!», «Хочешь быть здоровым — бегай!» — мы даже не вдумываемся: это же аксиома, закон жизни.

Но вдуматься не повредит никогда. Никто из долгожителей никогда не бегал. Никому из увлечённых бегунов не удалось приблизиться к долголетию, скорее, наоборот, многие умерли довольно рано, и примеров тому достаточно.

Врачи подтверждают пользу бега с единственной оговоркой: «проконсультируйтесь со специалистом». Главное — мол, понемногу, но регулярно и постоянно.

Несмотря на пропаганду, бег так и не стал массовым. Для большинства людей за сорок это слишком тяжело, а для больных — нереально и опасно.

Но как бегать на пользу? Наверное, так, чтобы стресс был оправдан. Если бег не даёт подкисления крови, он будет обычной стрессовой нагрузкой и здоровья не прибавит, а, наоборот, прибавит риска. И чтобы подкислить кровь, бегать нужно предельно медленно, но минимум полчаса. Почему?

Когда вы идёте с обычной скоростью, ваши клетки требуют уже в 4 раза больше кислорода, чем в покое, а когда бежите, в 30 раз больше. Но, как ни дыши, кислорода лёгких на это сразу не хватает. Первые пять минут вы разлагаете глюкозу анаэробно, по без-

кислородному типу, малоэффективно, зато быстро и сразу. Следующие 20–25 минут — всё более аэробно. И только через полчаса устанавливается аэробный тип и почти вся глюкоза разлагается окислением.

То есть, бегая, вы целых полчаса накапливаете в крови молочную кислоту — продукт анаэробного распада глюкозы. Кровь кислеет очень сильно, до pH 6,5–6,0. В такой «кислоте» гемоглобин теряет навязчивую любовь к кислороду. На клетку обрушивается кислородный водопад. Собственно, поэтому и налаживает аэробный тип энергообмена, он просто становится возможен.

Вот так вот мудро природа устроила: бег, борьба, массаж, баня, голодуха, травма, в общем, любой физический стресс, — кровь подкисляется. Иначе не выжить!

Условия оздоровительной нагрузки: темп ниже среднего, минимум полчаса — для закисления крови, подключения жиров и налажки аэробного энергообмена, и максимум час, чтобы не создавать стресс.

Аэробика и прочий фитнес особого оздоровления не дают, они не увеличивают объём потребления кислорода, что доказано. Штанга, тренажёры и турники лепят красивое тело, но и только.

Итак, говоря о кровоснабжении органа, нужно иметь в виду не просто обилие капилляров и интенсивный поток крови, а активное снабжение кислородом клеток, и это невозможно, пока кровь щелочная.

Если кровь подкислена и свободна от лишнего кальция, никаких особых нагрузок для сохранения здоровья не требуется. Каждый человек двигается так, как ему нравится, и этого достаточно. Физическая культура — это правильное содержание своего организма 24 часа в сутки, а не просто маханье и пыhtение по расписанию.

ГОЛОДАНИЕ

Брэгг голодание сводит к двум вещам: очищение от шлаков и защелачивание «вредной и опасной» кислой крови. Интересно, откуда он взял, что кровь у нас кислая, если медицинская норма —

pH 7,4? Вообще на туропатия, как выясняется, полна эмоций и путаницы. Брэгг применял голодание, «щелочную» диету и отказ от соли, чем «ощелачивал кровь». Джарвис — яблочный уксус, калий, йод и мёд, чем «подкислял мочу». Оба получали хорошие результаты, но объясняли их по-разному. А что у них общее на самом деле? То, что они оба закисло кровь и убрали лишнюю кальций.

Теперь о ядах, которые мы накапливаем всю жизнь и которые активно выводятся голоданием из каждой клеточки и из межклеточного пространства. «Шлаки и яды» — символ, лозунг и главный смысл всей натуропатии от Брэгга до С. А. Будилова и М. В. Оганян. Тридцать лет эти слова были выбиты огненными буквами на скрижалях моего сердца. И с моими последними лет меня терзал вопрос: ну что не так?!

Друзьяк и тут холодным душем окатил. О каких «ядах и шлаках» речь, ребята? Что именно выводится, кто-то знает на самом деле?

Кстати, Джарвис не считал, что при голодании выводятся «яды и шлаки». Он рекомендовал больным просто отказаться от обычной учтивости и не есть всё, что предлагают, а слушать своё тело, как это делают животные, и постоянно пить кислое питье.

Но, братцы, если все основные «яды и шлаки» прекрасно выводятся кислой кровью, то зачем мучить организм голоданием? Ведь голод — серьёзный стресс да ещё и по теря ресурсов. Каждый день голодания мы «съедаем» 20 г своих белков. Друзьяк уверен: теряя белки, мы не молодеем, а стареем.

Если так, картинка получается юмористическая. Голодать щелочную кровью — от же синдромом Сизифа, только усиленный мазохизмом. Можно ведь просто меньше жрать, можно не есть после 15.00 — голод маленький, но регулярный. Можно пить кислоты и спокойно выводить «шлаки» да ещё и не страдать аппетитом. Полноценное питание, при котором насыщаешься, съев немного, — вот реальный выход.

В общем, я рад, что о голодании не обязательно. Вот подкисляюсь

и констатирую: в первую неделю моча была тёмная и пахучая — так же, как и на голоде. И вот на этой оптимистической ноте пройдемся по разным кислотам.

УКСУС

Хронический гастрит и колиты, хронические холециститы, ожирение, гипертоническая болезнь, подагра, полиартриты, ангина, стоматиты — всё это американская народная медицина лечит яблочным уксусом. Видимо, с подачи Джарвиса. Ещё уксусом обрабатывают гнойные раны, варикозные вены, разные грибки и лишай. Обычная доза — столовая ложка на стакан воды. Для питья добавляют мёд. Получается вкусно.

У нас же и сейчас непросто купить хороший натуральный яблочный уксус. А нам по давай только натуральный, потому что в нём и витамины, и минералы, а это самое главное! Не уксус же лечит, в конце концов! Уксус только желудок раздражает!

Одним из первых эту путаницу породил Уокер. Белый с столовый уксус он обьявил вредным, а яблочный — полезным благодаря полезной яблочной кислоте. Идея, мягко говоря, странная: ради яблочной кислоты лишний есть яблоки, в них её столько же, те же полпроцента. А «вредной» уксусной кислоты в уксусе аж 6%, но Уокер его рекомендует! Джарвис усугубил непонятки, разумея пользу яблочного уксуса в высоком содержании калия и минералов. И опять мимо: калия там вдвое меньше, чем в яблоках. Всё, что там есть, — уксусная кислота. А если дело в ней, то чем хуже простой столовый уксус? Уксус легко проникает в кровь, и обтирания ног и рук — хороший способ закисляться, пока не позволяет желудок. Мамы знают: уксусные обтирания снимают температуру, а компрессы — воспаления. Раствор уксуса помогает заживлять раны. Укусила пчела или оса, тут же приложите уксус, и воспаление быстро пройдёт. Ложка уксуса с мёдом помогает выспаться и встать бодрым.

Однако миф — дело мощное, и наши врачи дружно пишут о вреде уксусной кислоты и лимонки, хваля лимоны и фруктовые уксусы, но ничего вразумительного об объяснения. Странная категоричность.

Ведь уксусная кислота — родная в нашей био химии. С её участием строятся гормоны надпочечников — кортикостероиды и много ещё чего. Она образуется из сахаров, а её избыток легко распадается на CO_2 и H_2O .

МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА

Очень даже прекрасная кислота! До полутора процентов её в кефире, мацоне и айране, они и считаются самыми целебными. Но кисломолочные продукты — вовсе не подкисляющие. Вся их кислота уходит на нейтрализацию их же кальция. Ещё и не хватает. Посему лучше ешьте квашенные овощи, варганье капустку-провансаль. Молочной кислоты там столько же.

Академик Б. В. Болотов рекомендует употреблять целебные квасы, приготовленные на основе воды, сахара, сыворотки, лекарственных трав и плодов. Они насыщены молочной кислотой от молочнокислых бактерий, уксусной — от уксуснокислых, а от дрожжей поступает немного спирта для лучшего просачивания сквозь клеточные мембраны. Такой напиток получается ценным и питательным.



Но ведь травы можно и на воде настаивать. Значит, суть та же — кислоты.

МУРАВЬИНАЯ КИСЛОТА

Есть авторы, предлагающие регулярно ходить в лес и исцеляться муравейниками. Например, В. С. Уворов захватывающе рассказывает, как раздевается и бросается в большие муравейники. Всего минута жгучей боли — и организм чудесным образом омолаживается! Секрет в «м уравьиной жидкости», она «с охраняет и консервирует всё что угодно».

Но жидкость сия — обыкновенная муравьиная кислота. Она немножко сильнее молочной, но вчетверо слабее лимонной. А жжётся, потому что муравей в своих железах жутко её концентрирует, до 60%!

Видимо, её главный эффект — всё-таки гордость экзотичностью оздоровительного подвига. Для того, кто способен решиться на купание в муравьях, это «лекарство» — самое ценное. По себе знаю, ох, по себе!

АСКОРБИНКА

Витамин С, освященный и незыблемый. «Единственное» средство от цинги. «Единственное» спасение от грибковых токсинов. Главный витамин от простуды и гриппа. Участник всех окислительно-восстановительных реакций.

Вывод Друзьяка: аскорбинка — прос то кислота, как многие другие, тем и ценна. И не нужно выискивать, в каких ягодах её больше, все кислые плоды равно полезны. Суть целебности съедобных растений — в их кислотах.

ЛИМОНКА

Люди используют в пищу в основном те кислоты, которые легче доступны и вошли в традицию. Грузины — виноградную, испанцы — лимонную, американцы — уксусную, якуты — кефирную. Лимонная — одна из сильнейших.

В отличие от аскорбинки, лимонка полностью сгорает до CO_2 и H_2O и никаких проблем почкам не создаёт. В лимонах её до 5%, в апельсинах — до 1% и в з убуной эмали — 1,5%! Ок азывается, она усиливает усвоение кальция.

Аскорбинки в лимонах в сто раз меньше, но медицина говорит только о ней. И ладно. Так или иначе, во все целебные смеси мы добавляем именно лимоны. Пусть «ради витамина С», лишь бы добавляли!

Однако и кристаллическая лимонка ничем не хуже, если понимать, для чего она нужна. Чайная ложка лимонки и три ложки мёда на литр воды — хорошая доза на день.

Итак, смысл всех оздоровлений — добавить протонов в кровь. И что мы должны признать «в унисон подобного сюрприза», как сказали бы в Одессе? А вот что: столь любимые нами с трессовые методы оздоровления — не природны. Природа не обрекла нас на стрессы, аскезы и м ужественное терпение! Ни один долгожитель такой ерундой не страдает. Гармония — это когда ты удовлетворён и здоров без всяких крайностей. А аскеза — крайность, стресс и по тому очень далека от гармонии. Это наши метания в поисках выхода, но не выход. Искусственные, вынужденные способы — от незнания естественного.

**Главы из книги Н. Г. ДРУЗЬЯКА
«Как продлить быстротечную
жизнь» в изложении
Н. Курдюмова (в сокращении)**

Продолжение следует.

Люди болеют в основном из-за самоотравлений. В наши дни, когда продукты стали менее полезны и более насыщены различными вредными дополнениями в виде консервантов, нитритов, нитратов и прочей химией, эта информация становится ещё более актуальной.

Даже такие естественные, как нам казалось, возрастные изменения, как старение и слабоумие, также зависят от бактерий, находящихся в организме. Эти ядовитые вещества, которые живут и свободно развиваются в толстой кишке, вызывая действие бактерий, вызывающих развитие гнилостных процессов.

Но есть способ улучшить состояние кишечника. В этом помогут ферменты молочной кислоты, в изобилии находящиеся в квашеных овощах.

Люди, употребляющие много продуктов питания, богатых молочной кислотой, обладают завидным здоровьем, большой физической силой, выносливостью, неутомимой активностью и живут долго (до 100 лет и больше).

Источником молочной кислоты для этих здоровых людей служили квашеная капуста и огурцы, приготовленные без добавления соли. Именно эти полезные продукты способны произвести больше всего полезных для кишечника бактерий. Огурцы и капуста из бочки должны быть постоянными гостями в доме.

Наверное, нигде в мире квашеные овощи больше не популярны так, как у славян. Диетологи приводят шесть причин, согласно которым квашеные овощи должны занять почётное место на нашем столе.

1. Они низкокалорийные. Столовая ложка квашеной капусты содержит всего 12 ккал, а два маленьких огурчика — 11 ккал (гораздо меньше, чем сырая капуста и огурцы).

2. Квашеные овощи — источник молочной кислоты. Эта драгоценная субстанция образуется в процессе брожения, она подавляет рост бактерий, вызывающих порчу овощей, и очищает организм от токсинов. Молочная кислота способствует пищеварению и обеспечивает надлежащее функционирование пищеварительной системы.

3. Квашеные огурцы и капуста богаты клетчаткой. Заполняя желудок, клетчатка заставляет нас дольше чувствовать себя сытыми. Она также регулирует перистальтику кишечника, препятствует усвоению жиров.

4. В квашеных овощах много витамина С. Пять столовых ложек капусты обеспечивают взрослому человеку суточной дозой витамина С. Витамин С помогает бороться с простудными заболеваниями, расстройствами желудка, быстрее сжигать калории.

5. Квашеные овощи отлично пополняют рацион витаминами группы В: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин) и В3 (ниацин). Их присутствие улучшает обмен веществ. Они помогают перевариванию белков, жиров и углеводов.

6. Огурцы и капуста из бочки благодаря процессу ферментации содержат мало сахара, меньше глюкозы и фруктозы, нежели свежие.

Чем квашение овощей о тли-



Ешьте квашеные овощи!

чается от засолки.

• При квашении происходит размягчение клетчатки, а это значит, что продукт намного легче и быстрее усвоится организмом. При солении овощи сохраняют определённую плотность.

• При квашении процесс брожения происходит в собственном соку, а при солении — в солевом растворе.

• Основным консервантом

при квашении выступает натуральная молочная кислота, а при солении — соль.

• В процессе брожения (квашения) в овощах сохраняется витамин С. Соль в процессе консервирования витамин С разрушает.

Рецепт квашеной капусты без соли

Продукты для рассола: кочан белокочанной капусты; 3–5 зуб-

чиков чеснока; красный перец на кончике чайной ложки; тмин.

Продукты для квашеной капусты: белокочанная капуста; капустный рассол; морковь (10% от веса капусты).

Приготовление рассола:

Капусту нашинкуйте тонкими полосками, как обычно. Добавьте измельченный чеснок, красный перец и тмин. Смешайте все ингредиенты. Мягкую капусту не нужно, достаточно уложить её в ёмкость и слегка придавить, чтобы она не была рыхлой. Залейте капусту кипячёной водой комнатной температуры. Сверху положите гнёт, чтобы капуста была полностью покрыта водой. Ёмкость с капустой поставьте в тёмное, тёплое (не ниже +22°C) место и дайте настояться 3–4 дня.

Когда подойдёт время, достаньте капустную заготовку, слейте и процедите рассол, капусту хорошо выжмите и ... выбросьте. Нам нужен только рассол.

Квасим капусту:

Капусту нашинкуйте тонкими полосками. Морковь натрите на крупной тёрке так, чтобы получились тоже длинные полоски. Смешайте морковь и капусту в ёмкости для квашения. Подойдут керамические, деревянные ёмкости. Лучше, если ёмкость будет больше 5 л. В классических рецептах приготовления квашеной капусты, чтобы капуста квасилась хорошо, предварительно её хорошенько мнут с морковью и солью. В нашем случае капусту с морковью мять не стоит. Роль овощного сока замечательно заменит капустный рассол. Овощи плотно укладываем в ёмкость и заливаем готовым рассолом. Сверху кладем круг и на него груз.

Поставьте капусту квашиться при комнатной температуре два дня. Затем поднимите груз, проколите капусту в нескольких местах деревянной палочкой, чтобы вышли газы. Закройте капусту кругом, положите груз. Чтобы капуста была хрустящей, поставьте её доквашиваться в более прохладное место: холодильник, подвал, погреб. Дайте капусте кваситься ещё два дня, после этого её можно подавать на стол и наслаждаться вкусной и полезной квашеной капустой без соли.

Храните готовую капусту в прохладном месте и с ледяной тем, чтобы она всегда была прикрыта рассолом, в противном случае капуста теряет витамины.

Не забывайте, что тот рассол, который останется от капусты, когда вы её съедите, послужит ещё не раз для того, чтобы делать всё новые порции квашеной капусты без соли. Повторные порции, как правило, квашиваются быстрее, через день уже можно есть.

Когда капуста закончится и останется рассол для новой закваски, а вы не хотите больше квасить, можно поступить следующим образом: рассол перелить в стеклянную тару и поставить в холодильник; выпить всей семьёй этот невероятно полезный для здоровья сок квашеной капусты.

https://vk.com/iz_goroda_na_zemlyu



В стародавние времена и даже в недалёком прошлом печь была центром людского быта. Она буквально стояла в центре дома, и вся жизнь вращалась вокруг неё. Огонь в печи считался священным. В печи готовили пищу, грели воду. Печь обогревала дом. Прогреться на печи, лечились от недугов. Есть сведения, что в печи даже мылись, использовали её как парилку, особенно для детей.

На Руси издавна говорились: «Печка греет, печка кормит, печка лечит». И вправду, если простудился человек или спину у него заглохло, печка — первое лекарство. Достаточно поспать ночь-другую на тёплой печной лежанке, и все болезни как рукой снимет. Лежанка печи была чем-то вроде огромной грелки, согревающей всё тело, а обычный печной кирпич, источающий ровное, сухое тепло, служил для согрева отдельных его частей. Кирпич заранее нагревали в печи, за тем заворачивали в ткань и прикладывали к больному месту.

Какие же недуги могли привести человека на печь порой в неуверенный час? Конечно же, прежде всего различные простудные заболевания, а также ревматические боли в суставах и пояснице. Если для лечения ревматизма и радикулита требовалось длительное время, то от простудных заболеваний на печке можно исцелиться за один-два дня. При лёгкой простуде больному давали выпить так называемой порушки (отвара сухой малины с мёдом) и отправляли на печку со строгим наказом прижимать пятки к горячим кирпичам так долго, «сколько терпеть можно». На другой день после такой несложной процедуры простуду «как рукой снимало».

Простуду, а также радикулит народные лекари лечили на печи с помощью так называемых «пупошников» — маленьких глиняных горшочков.

После парной бани больного клали на печь живо том вниз. Затем разрезали пополам несколько картофелин и в каждую половинку втыкали по три спички или небольшие берёзовые лучинки. Лучинки поджигали и ставили картофелину на больное место. Сверху картофелину накрывали «пупошником», который присасывался к коже подобно стеклянным медицинским банкам.



Целебная сила русской печи

Таким же способом ставили все остальные горшочки. Когда через несколько минут «пупошники» отваливались, картофелины убирали, больному давали выпить малинового отвара, накрывали тёплым одеялом и оставляли выспаться на печи до утра. В иных местах, перед тем как залезть на печь, больной принимал ванну из снеговой воды. В печи в больших чугунках предварительно растапливали собранный на огородах снег. Одновременно нагревали в топливнике один или несколько песчаных камней. Снеговую воду выливали в большую бочку, поставленную у печи. Вслед за этим в бочку бросали нагретый на огне камень. Когда вода от камня нагревалась, в бочку опускался больной и сидел в воде до тех пор, пока его не прошибал пот. После этого больного обтирали, давали выпить малинового отвара и отправляли на жарко нагретую печь.

Застарелые, глубоко сидящие хвори лечили «печной баней». Традиционная русская печь была просторной, с широким устьем и высоким сводом, человек высоко-

го роста мог сидеть в ней, не сгибаясь. Из хороших протопленной печи выгребали золу и древесные угли, пол печи тщательно подметали метёлкой или веником и бросали в печь щепотку муки. Если мука не загоралась, то это означало, что сильный жар спал и печь вполне пригодна для устройства в ней бани. На пол печи укладывали специальные доски, выструганные из липы, ольхи и осины, либо устилали его влажной соломой. Затем в печь ставили деревянный ушат с горячей водой и мылись парились в своё удовольствие.

Целебный эффект от прогревания на печи во многом связан с материалами, из которых она традиционно изготавливалась. Печные кирпичи делались из обожжённой глины — материала, великолепно проводящего инфракрасное тепло. Исходящее от нагретых глиняных кирпичей излучение соответствует естественному излучению человеческого тела, наш организм воспринимает печное тепло как «своё». Здоровый ровный печной жар прогревает всё тело, способствуя росту и оздоровлению живых клеток.

Русская печь была настоящим источником жизненной силы, сердцем любого дома. Недаром и в русском фольклоре ей отведено далеко не последнее место: согласно русским былинам, богатырь Илья Муромец 33 года лежал на печи, набираясь сил для своих легендарных подвигов.

Лечение перед устьем печи

Согласно одному старинному поверью, печной огонь способствует заживлению кровотока, ран и порезов. Например, порезал человек по неосторожности палец, и кровь прольётся, сочиться сквозь ветوشку или бинт. Если в это время в доме топится печь, помочь горю считалось не таким уж трудным делом. Достаточно было кусочек окровавленной веточки повесить на почтительном расстоянии от огня, где-нибудь над шестком так, чтобы жара сильного не было и в то же время тепло ощущалось. Считалось, что, как только веточка высохнет, так и кровь остановится, а рана затянется. Однако если кто по неосторожности

двинет веточку слишком близко к огню, то не только не остановит кровотечение, но и как лижет на себя беду. Такова, по мнению наших пращуров, сила чудесной связи человеческого организма с огнём родного очага.

Лечение печной золой

Лечение печной золой так широко практиковалось на Руси, благо она всегда была под рукой в каждой избе. Например, в старинных лечебниках золой или пеплом рекомендовали лечить изломы, то есть ушибы. Но зола золе рознь. Если приходилось лечить болезни глаз, то предпочтительнее было её получать из тёрна: «Егда бельмо на оцет, терние из лесу нажещи, пеплом посыпай, то и лакомство...»

Собранную золу тщательно перемешивали в горшке или корчаге и оставляли на шестке до поры до времени.

Лечение опечинной

Не только уголь и зола, но даже опечина, или печина (пережжённая глина, находившаяся в печной кладке между кирпичами), применялась в народной лечебной практике. Опечину перетирали в мелкий порошок, сыпали в глиняный кувшин, плотно закрывали и хранили до поры до времени. Перед употреблением её заваривали кипятком и давали пить при лихорадке. Если у грудного ребёнка появлялись опрелости, их тут же присыпали просеянной опечинной, и болезненное раздражение кожи довольно быстро исчезало.

Лечение дымом

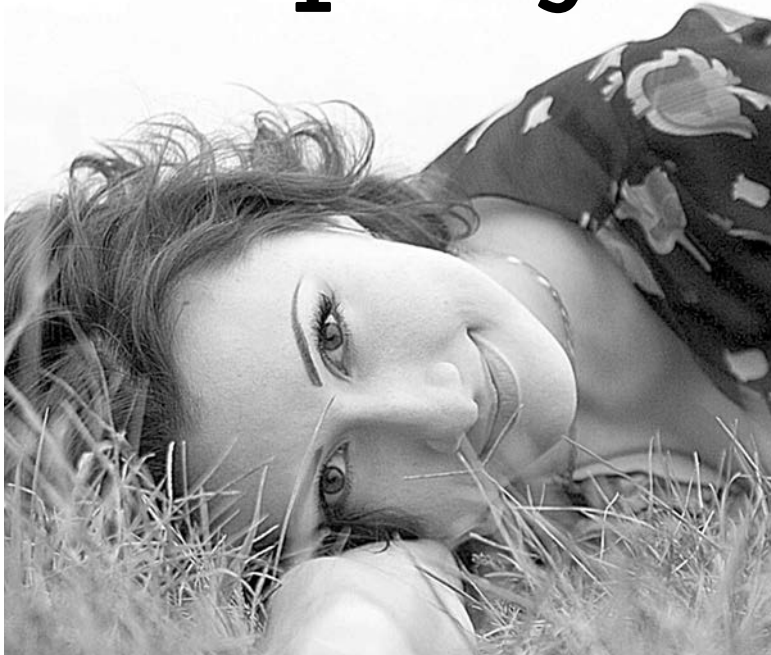
То, что дым сжигаемых растений может оказывать лечебное воздействие не только при окуривании помещения, но и при вдыхании (ингаляции), было хорошо известно врачевателям древней Руси.

Самым простым древнейшим ингалятором, с помощью которого получали дым с определёнными лечебными свойствами, был обычный печной кирпич.

На раскалённый кирпич сыпали измельчённую траву, которая тут же начинала тлеть, источая густой ароматный дым. Больной наклонялся над кирпичом и втягивал в себя дым, поднимаясь от травы.

<https://www.stihi.ru>

Попробуй!



• Попробуй не есть на ночь и засыпать с голодным желудком и в течение 1–2 недель начнёшь видеть лёгкие светлые сны и каждое утро просыпаться в хорошем настроении, с вдохновением на что-либо, и будешь вставать по утрам свежим, без вялого желания вставать в постели полдня.

• Попробуй не добавлять в пищу две приправы — соль и перец и увидишь, что наесться можно в 2–3 раза меньшим количеством еды, в течение 1–2 недель тебе перестанет отекать, и через месяц ты заметишь похудеешь (касается только имеющих лишний вес).

• Попробуй не пить лимонады и любые газированные напитки, купленные в магазине, и поймёшь, как вкусна простая вода и что для утоления жажды нужно намного меньше.

• Попробуй не пить кофе и чай в течение двух недель и увидишь, что тебя всё радует, что ты спокойно засыпаешь и глубоко спишь, что у тебя разгладились на-

пряжённые или хмурые морщины лица и вся лёгкая (или тяжёлая) нервозность ушла (или уменьшилась минимум вдвое).

• Попробуй, прощаясь с человеком, перестать говорить «давай, ну... давай!» и отметишь, как легко и приятно прощаться.

• Попробуй неделю ходить и сидеть с прямой спиной и увидишь, как улучшится память, и насколько быстрее ты будешь сообщать.

• Попробуй для человека, который не нравится тебе, каждый раз при воспоминании о нём дарить ему воображаемый самый роскошный (или особенно хороший) подарок, представляя, как он радуется, и убедись, что он будет относиться к тебе всё лучше, как и ты к нему.

• Попробуй за час-два до сна выключать телевизор и компьютер и начнёшь видеть свои желания и творческие импульсы.

• Попробуй две недели говорить по телефону только по делу и

убедишься, что в сутках 36 часов.

• Попробуй каждый раз, если хочешь взять сигарету, вместо неё брать яблоко (мандарин, апельсин, банан...) или выпить стакан воды, и через две недели ощутишь себя вдвое крепче, выносливее и сильнее.

• Попробуй каждый раз, как хочешь сделать что-то интересное тебя (пусть впервые, пусть редкое и тебе не свойственное, но нравящееся), сделать сразу, вычесть минуты раздумывания и оценки и увидишь, что можешь намного больше.

• Попробуй улыбаться каждый раз, когда хочется, улыбнуться прохожему пусть даже на пару секунд (забыв, «что он может что-то не то подумать о тебе») и в течение месяца начнёшь чувствовать каждого человека знакомым и безопасным.

• Попробуй полежать в траве, среди деревьев, вдали от машин, не стесняясь людей, и услышишь в себе долгожданную тишину.



Мы не научили детей быть счастливыми



Кажое утро, когда я вижу, как сотни невыспавшихся молодых людей отправляются на работу в корпоративный «зомбиленд», я думаю о счастье. Вернее, о большой лжи про счастье, в которую наше поколение зас тавило поверить своих детей. Самая ужасная медвежья услуга, которую мы им оказали, — это не завышенные цены на жильё, так что теперь они не могут его купить, и не кучи вредных отходов по всей планете, которые им придётся разгрести. Это ложь о том, что каждый обязан быть счастливым.

Мы внушили своим детям, буквально впечатали им в подкорку, что счастье — это естественное состояние человека, необходимое условие его жизни. Тем самым мы сделали их несчастными.

Корень зла — в путанице понятий. У нас сложилось неверное представление о том, что такое счастье и как его можно достичь. Скажу сразу: я понятия не имею, какая дорога приведёт именно вас к счастью. Зато точно знаю, по каким из этих дорог ходить не сто-

ит. Именно они ведут поколение 20-летних по фальшивому миру глянцевого фотоаппарата фейсбука, от запоя к к ушетке психотерапевта и обратно.

Статистика говорит нам, что о нынешнее молодое поколение подвержено трём болезням, которые называются «кредит», «еда» и «выпивка». Давайте возьмём мою родную Австралию: закредитованность населения в среднем составляет 14,1%, но если посмотреть на молодёжь (24–35 лет), то кредитами обременено уже больше 20%. Больше половины всех австралийских женщин неправильно питаются и мало двигаются; в возрастной группе 16–24 таких 72%. Что до алкоголя, то почти 1/5 австралийцев старше 14 лет пьют в опасных для здоровья количествах, причём по числу запоев молодёжь давно обошла все предыдущие поколения. Фитурологи предвещают этому поколению «безсмертие при жизни», а оно тем временем делает всё, чтобы сократить её продолжительность. Если у них получится, это будет первый случай в истории.

Откуда эти депрессия, пьянство, нездоровые привычки?

Очень просто: мы внушили им, что счастье в потреблении. Мы решили, что если не получаем того, чего хотим, то становимся несчастными. Значит, если мы получим желаемое, то станем счастливыми! В то время как в реальности, после того как базовые потребности удовлетворены, с каждым исполненным желанием мы становимся несчастнее. Почему? Потому что желания не постоянны, удовлетворение быстро проходит, а между счастьем и удовольствием нельзя поставить знак равенства.

Какими бы ни были наши желания — новая модная сумочка, мускулистый красавчик с голливудской улыбкой или ещё одна, последняя ложечка тирамису, — они очень коварны. Желания возникают, когда у нас чего-то нет, а большая часть удовольствия приходится на предвкушение. Пик наступает в тот момент, когда мы получаем искомое. А что потом? Неизбежный спад. Удовольствие закончилось, оставив на память лишнее: на полке в шкафу, или в кровати, или на вашей талии.

Но и это не всё. На самом деле нам не нужно почти ничего из того, чего нам вроде бы хочется. Мы желаем получить не сам предмет; нам нужно им похвастаться, вызвать восхищение окружающих. Большинство желаний носит с татусный характер. Не верит е? Тогда сделайте мысленный эксперимент: представьте себе что-то очень ценное. Например, платье от кутюр, обед в супердорогом ресторане или роскошное авто. А теперь представьте, что никто никогда не узнает, что всё это у вас есть.

Так стоит ли овчинка выделки?

В стародавние времена скромность считалась достоинством, а показное величие осуждалось, потому что оно вело к целой веренице грехов: зависти, обжорству, алчности, гордыне. Но всё изменилось. Теперь, если некое событие не вызывает немедленную восторженную реакцию в социальных сетях, оно как будто и не происходило вовсе. Людей больше волнует, как сделать хорошие фотографии и получить больше лайков, чем само событие. Как можно лучше выставить себя напоказ — вот что ценится сегодня. Гордыня и тщеславие стали достоинствами, а скромность — недостатком.

Может, это не так страшно? Но статистика суицидов и эпидемия депрессии говорят нам обратное. Наверное, с той оглянуться назад, все рецепты уже есть. Платон и Аристотель почти во всём противоречат друг другу, кроме одного: они оба считали, что счастливым человека может сделать только добродетельная жизнь. В 1621 году Роберт Бертон в своём замечательном труде «Анатомия меланхолии» предлагал такой рецепт: «Не будь одиноким, не будь праздным». Да вы и сами это знаете. Заведите друзей и займись делом.

Мы несчастны, пока находимся в плену у самих себя, идём на поводу у собственных мелких желаний. Счастливыми нас делает выход за пределы собственной личности, присоединение к чему-то большему.

Врач и философ Рэймонд Тэлл выстраивает такую иерархию человеческих желаний: нижний ярус — еда и кров, следующий —

получение удовольствия, третий — одобрение и статус. Четвёртый, самый верхний — искusstво, духовная жизнь и миссия. Совершенно очевидно, что чем ниже ярус, тем проще желания, тем легче их удовлетворить и тем быстрее удовольствие проходит. Устойчивое счастье получается только на верхнем этаже. Радость может принести только удовлетворение голода высшего порядка: поиск смыслов.

Именно это мы не смогли объяснить нашим детям. Счастье невозможно купить. Оно не наступает, когда вы удовлетворили свои желания, получили искомое, приобрели вещь, получили удовольствие. Счастье — это не право. Это не товар. (А быть несчастным или грустным — не препятствие.) Счастье — это побочный продукт целенаправленных поисков смысла жизни. Если повезёт, вы сделаете этот поиск своей работой, как Платон, который называл философию самым благородным из занятий.

Удовлетворение инфантильных желаний — это не счастье. Люди, как и целые культуры, должны развиваться от простейших желаний к сложным, пока не нащупают высокую цель, а с ней придёт и счастье. Будет гораздо лучше, если вы перестанете думать о строительстве карьеры и попробуете соотнести свою работу со своими убеждениями. Так будет полезнее для вас. Вы же хотите быть счастливыми?

Элизабет ФАРРЕЛЛИ,

писательница, преподаватель
<https://theageofhappiness.com>

«Мама, ты всё время снимала меня и ни разу не похлопала!»



В моём детстве родители любили фотографировать нас на плённый фотоаппарат. Помню, как я приходила к своим школьным подружкам, и мы часами листали их бархатные альбомы, в которых было около 300 снимков, посвящённых первым шести годам их жизни. И ровно такой же лежал у меня дома. Но тогда это был определённый ритм: папа покупал плёнку на 32 кадра, фотографировал нас, после нужно было её отдать на проявление и печать фото (и не факт, что все кадры ещё получатся) и уже через неделю примерно забрать долгожданные фото.

Сейчас же фото и видео стало настолько доступной опцией, что вошли в жизнь каждого. Испекли пирог? Постой, улыбнись, вот так вот. Играем в футбол? Учимся плавать? Видео, срочно видео. Вышли бабушке, тётке Тане, разместим в соцсетях. Уф, можно и отдохнуть!

Стремление остановить каждое мгновение понятно, оно не повторится, ребёнок растёт, и только так можно удержать эти драгоценные моменты в памяти.

В какой-то стране (не помню точно) был даже проведён эксперимент: одни люди просто смотрели на картины, а другие — снимали. Так вот последние через какое-то время вспоминали подробности куда хуже.

Я поняла это, когда забыла телефон на один из праздников своего сына. Расстроилась ужасно: как я сниму, что отправлю бабушкам и дедушке? Ведь это такой незабываемый момент в жизни, он не повторится никогда! А потом села и стала смотреть, ловила взгляд ребёнка и махала рукой, слушала музыку и с тихи, приходили даже картинки из моего детства.

Я не волновалась, хохотала, точка съёмки, мешала ли к тому мне своей причёской. Это был день, когда я просто расслабилась и смотрела на своего сына!

Я смеялась, и иногда на моих глазах проблескивали слёзы, которые усиленно сдерживала, что-

бы не разрыдаться от того, какой он уже большой, мой малыш! Я хлопала так сильно и радостно, что ребёнок с ловил эту волну и ощущал себя намного увереннее и тата-а-а-а старался! Это было наше лучшее мероприятие!

Праздник подходил к концу, и один из деток прошептал обиженно маме: «Мама, ты всё время снимаешь и так мало хлопаешь!» Так вот, может быть, надо чаще откладывать наши телефоны и протягивать руки для объятий или хотя бы для аплодисментов для любимого ребёнка!?

У детей не всё так, как у нас, взрослых! У них скандал — волшебная, праздничная — это праздник, и мама нужна здесь и сейчас! А бабушка и дедушка лучше пусть услышат рассказ от ребёнка.

Осознания всем и понимания деток!

Александра НИКОЛАЕВА
<https://vk.com/shagayby>

О добре и зле

1. Чтобы заложить в годы детства основу человечности и гражданственности, надо дать ребёнку правильное видение добра и зла.

2. Сердца детей должны быть широко открыты радостям и горестям других людей.

3. Если добрые чувства не воспитаны в детстве, их никогда не воспитаешь.

4. Всё окружающее в той или иной мере касается тебя.

5. Никто не учит маленького человека: будь равнодушным к людям, ломай деревья, попирай красоту, выше все его ставь своё личное. Если человека учат добру, учат умело, умно, насчётливо, требовательно, то в результате будет добро. Учат злу (очень редко, но бывает и так), в результате будет зло. Не учат ни добру, ни злу, всё равно будет зло, потому что человек рождается существом, способным стать человеком, но не готовым человеком. Человеком его надо сделать.

6. Зло утверждается само, достаточно не учить ребёнка ни добру, ни злу.

7. Жалость к самому себе — вот душевное состояние, которое я без преувеличения называю неисчерпаемым источником эгоизма. Не допускай, чтобы у детей зародилось это состояние, оно породит ожесточённость. Пусть че-

ловек умеет жалеть себя лишь постольку, поскольку он умеет быть добрым и жалостливым к другим.

8. С малых лет учишь жить так, чтобы тебе было хорошо, приятно, когда ты делаешь хорошо для людей, и неприятно, когда ты сделал что-то плохое, предвзвительное.

9. Говори о человеке, постыди, явлении, событии то, что ты думаешь. Никогда не сметь угадать, каких слов от тебя кто-то ожидает. Это стремление может сделать из тебя лицемера, подхалима и в конечном счёте подлеца.

10. Нет детей неспособных, трудных, злых, есть те, кого в раннем возрасте неправильно воспитали, не дали достаточно количество любви.

11. Как важно, чтобы у детей был друг, о ком надо заботиться.

12. Если маленький человек не оставил частицы своего сердца в кукле, лошадке, плюшевом медвежонке, птичке, нежном и беззащитном цветке, деревце, в любимой книге, то для него недоступно глубокое чувство человеческой дружбы, верности, преданности, привязанности.

В. А. СУХОМЛИНСКИЙ,
заслуженный учитель,
педагог-новатор, писатель



Воспитание древней сказкой

«**Ч**ерез сказку, фантазию, игру, через неповторимое детское творчество — верная дорога к сердцу ребёнка. Сказка, фантазия — это ключик, с помощью которого можно открыть эти истоки, и они забьют животворными ключами», — так писал В. Сухомлинский.

Кто из нас не любил сказку в детстве? Трудно представить наше детство без сказок и любимых детских книг! Ведь сказка входит в жизнь ребёнка с самого раннего возраста, сопровождает на протяжении всего детства и остаётся с ним на всю жизнь. Но самое главное, что сказки нужны не только для развлечения, но и для развития и обучения ребёнка.

Через сказку малыш познаёт своё место в этом мире, получает первые представления о добре и зле, дружбе и предательстве, отваге и трусости. Именно сказки в доступной форме объясняют малышу, что такое хорошо и плохо, закладывают моральные и социальные ценности. Без преувеличения можно сказать, что чтение сказок малышу — это прежде всего воспитание сердца, прикосновение человеческого благородства к сокровенным уголкам детской души.

Чтение сказок — один из важнейших педагогических, воспитательных моментов. Родители часто недооценивают развивающую и воспитательную роль сказок, забывая, что сказка — многовековая народная мудрость.

Для тех родителей, которые ещё сомневаются в эффективности методики воспитания ребёнка сказкой, скажем, что это уникальная возможность сохранить с ребёнком близкие, доверительные отношения, не омрачённые нудными лекциями, которые вызывают у ребёнка лишь отрицательные эмоции.

Вы хорошо знаете, что каждая сказка чему-то учит малыша. Сказка заставляет ребёнка плакать и смеяться, переживать и надеяться, одним словом, чувствовать. А ведь тонко чувствующий человек сам способен на творчество. И поэтому сказки нужно не просто читать малышам, а вместе с ним осмысливать прочитанное, воспитывать и развивать в нём определённые качества.

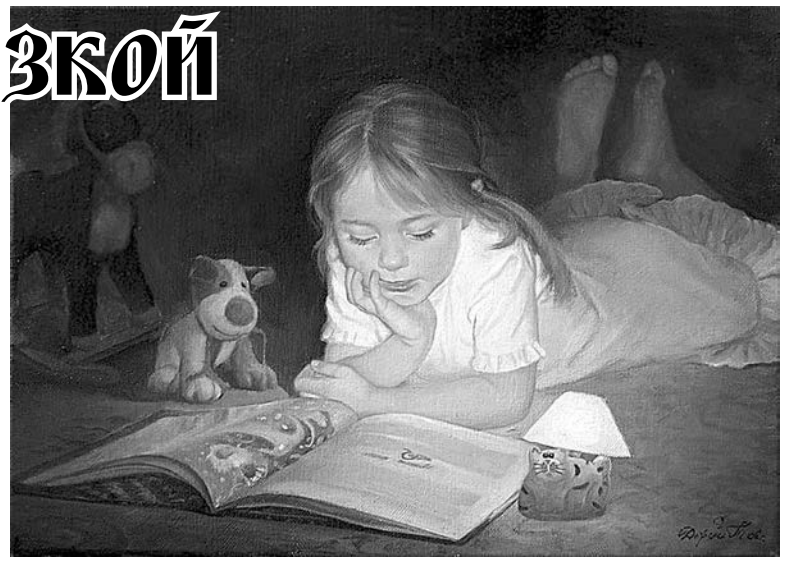
Для успешного решения вопросов воспитания и развития сказкой после каждой прочитанной сказки надо научиться ставить ряд вопросов о прочитанном и творческих заданий, вместе

с ребёнком пробовать анализировать сказку, задумываться о честности, доброжелательности или, наоборот, о подлости её героев.

Задания, вопросы к сказкам побуждают ребёнка и взрослого к совместному размышлению о жизненном опыте, отношениях с окружающими; помогают решать детям свои насущные проблемы общения со сверстниками, понимания в семье; формируют позитивную самооценку. Таким образом, между ребёнком и взрослым возникает более тесный диалог, который и способствует процессу воспитания, развития. Основным моментом в этой методике является необходимость развития в ребёнке желания и умения творчески мыслить, анализировать окружающий мир, изучать себя с позиций добра, справедливости, любви.

В сказках можно найти материал, который поможет детям стать увереннее, терпеливее, научит слушать и слышать окружающих, принимать противоречивость и многообразие мира, ведь сказки — пища для подсознания. Слова забываются, ощущения остаются.

И это не просто ощущения, а переживания, которые проч-



но связаны с определённым способом поведения героев сказки в соответствующей ситуации. Сказка не оставляет ребёнка равнодушным воспитуемым, а делает его активным участником происходящего, переживающим вместе с героями каждую неудачу и каждую победу.

У ребёнка с помощью сказки можно воспитать

- волю — с ложное и многогранное качество личности;
- веру в себя — умение противостоять неудачам;
- смелость — самообладание, безстрашие, умение вести себя достойно в критических ситуациях;
- трудолюбие — нежелание

сидеть без дела, стремление к полезному труду;

- настойчивость — терпение и выдержку при достижении цели;
- обязательность — умение держать слово;
- оптимизм — веру в успех, увлечённость, душевный подъём;
- целеустремлённость — умение определять цель и настойчиво добиваться её достижения;
- доброту и честность.

Сказка преподаёт урок нравственности, учит хорошим человеческим качествам, но делает это без скучных наставлений, просто показывает, что может произойти, если человек поступает плохо, не по совести.

Н. В. СУХОДОЛЬСКАЯ

Миссия матери и отца

Миссия матери — это защита ребёнка от страха. Мама всегда даёт чувство прибежища. Ребёнок знает: что бы ни случилось, какие бы ошибки он ни совершил, мать всегда его примет и обогреет. Она способна дать энергию, чтобы исцелить рану, дать эмоциональное благословение: «Я в тебя верю, у тебя всё получится». Мама также обучает девочку практическим вещам и делает ей замечания. Сыну она не делает замечаний, она его только возвращает. Это сокровенные отношения мамы и сына.

Отец даёт тему ценностей, обучает практическим вещам мальчика и делает ему замечания. Девочке он сам не делает замечаний, а воспитывает дочку через жену. Это сокровенные отношения отца и дочери, он ею восхищён.

Когда дети будут жениться, родители очень важно их «отдать». Сноху нужно принять как дочь, зятя — как сына. Иначе неизбежна конкуренция. Родители должны понимать, что дети им не принадлежат, они просто помогают им исполнить их миссию. С одной стороны — привязанность к ребёнку, с другой — непривязанность.

Этот баланс и есть родительская любовь.

Марина ТАРГАКОВА,
психотерапевт,
специалист по семейной
психотерапии.



Как остановить детскую истерику всего одним вопросом

Абсолютно все дети закатывают истерики. Родители интересуются: можно ли с ними что-то сделать или надо просто подождать, пока ребёнок подрастёт?

Мама из Бразилии делит с своим рецептом, он простой и хорошо работает.

«Я не психолог и не эксперт по детским истерикам, я обычная мама 5-летней дочери. Тем не менее мне кажется, что я нашла «формулу», которой хочу поделиться, как можно быстро поменять направление мыслей ребёнка, который вот-вот начнёт скандал из-за какой-то мелочи.

Сначала немного нашей личной истории. Моя дочь пошла в детский сад и очень нервничала из-за этого. Она говорила, что никогда не сможет привыкнуть к садику. Дома тоже всё пошло наперекосяк: Алиса всё чаще злилась и закатывала истерику буквально по любому поводу, по каждой мелочи.

В саду нам посоветовали пойти к детскому психологу в надежде, что это как-то нормализует ситуацию. Психолог действительно дала нам много полезных советов, но один был просто фантастический, к тому же и очень простой. О нём я хочу рассказать. Психолог объяснила мне, что нужно дать детям понять: мы уважаем то, что они чувствуют.

Итак, во время кризиса, какова бы ни была его причина, надо помочь ребёнку (это работает с детьми старше 5 лет) подумать и понять, что с ним происходит. Когда мы признаём их чувства и в то же время даём им самим участвовать в решении проблемы, мы можем самым эффективным способом остановить истерику.

Итак, ситуация: ребёнок готов



начать скандал. Повод не имеет значения: у куклы отвалилась рука, пришло время ложиться спать, домашнее задание не получается или просто не хочется делать то, о чём вы просите.

Мы смотрим ребёнку в глаза и спокойным голосом задаём один вопрос: «ЭТО КАКАЯ ПРОБЛЕМА: БОЛЬШАЯ, СРЕДНЯЯ ИЛИ МАЛЕНЬКАЯ?»

Когда моя дочь начинала думать о том, что с ней происходит, это действовало на неё просто волшебным образом, по крайней мере здесь, дома. Я задаю этот вопрос, она отвечает, и мы находим способ решить проблему, причём дочка сама предлагает, где искать решение.

Маленькая проблема обычно самая быстрая и простая. Некоторые проблемы она считает «средними». Скорее всего, мы их решим, но не в ту же секунду, это помогает понять, что есть вещи, которые требуют времени.

Если проблема серьёзная — а

то, что ваш ребёнок считает важным, совершенно точно нельзя игнорировать, пусть вам это и кажется полной глупостью, — такой проблеме придётся уделить чуть больше времени.

Иногда надо помочь ребёнку понять, что в жизни не всё происходит так, как нам хочется.

Вот недавний случай, когда этот метод отлично сработал. Мы выбирали одежду для школы, а Алиса обычно очень переживает из-за того, в чём идти, особенно когда на улице прохладно. Короче, она хотела надеть свои любимые брюки, но они были в стирке. Она уже начала кукаться, когда я спросила: «А лиса, это большая, средняя или маленькая проблема?»

Она посмотрела на меня и тихо сказала: «Маленькая».

Мы уже знали, что небольшие проблемы легко решить. Я попросила её предложить вариант решения (я знала, что ей нужно время подумать), и она сказала: «Вы-

брать другие штаны».

Я говорю: «И у тебя есть несколько штанов на выбор». Она улыбнулась и пошла выбирать другие штаны.

Я поздравила её с тем, что она смогла сама решить проблему, потому что очень важно похвалить ребёнка за то, что он справился, это поставит окончательную точку в ситуации.

Я не думаю, что есть какие-то волшебные приемы в деле воспитания детей. Воспитать ребёнка, пройти с ним вместе через все этапы развития — это настоящая миссия. Да, иногда мы выбираем неверный путь, тогда надо иметь мудрость повернуть назад и попробовать другую дорогу.

Пройдя через множество истерик со своим ребёнком, я наконец увидела свет в конце туннеля и очень хочу поделиться этой находкой с другими родителями. Надеюсь, что у вас этот метод тоже сработает.

<http://rashpil.pw>



В творчестве ребёнка главное не результат, а процесс

Ребёнок может во дном рисунке прожить целую жизнь сказочного персонажа. Начнёт с зелёной запятой, а она станет дракончиком. Дракончик вырастет большим и однажды встретит противника — злого дракона. Они будут биться много дней и ночей, теряя в бою то голову, то хвост, которые, конечно, опять отрастут, ведь драконы-то волшебные... Луна будет сменять солнце, а по том всё накроет чёрная туча и прольётся дождь, да такой силы, что настанет настоящий потоп... И если в этот момент взрослый начнёт ругаться, что ребёнок налил много воды на рисунок и вообще за чем-то всё чёрным цветом некрасиво замазал, то ребёнок отвлечётся от процесса и не успеет спасти и подружить своих драконов...

Результатом Сашкиной лепки часто был грязно-серый пластилиновый комочек... Зато в процессе вылепленный персонаж менял свой облик и позы раз десять, не меньше, путешествовал по всей

квартире, знакомился с игрушками, попадал в разные переделки, в том числе в прямом смысле слова: терял и вновь обретал конечности. А по том герой уставал от приключений и сворачивался в грязно-серый комочек...

Не спрашивайте маленького ребёнка, что он нарисовал. Он, может, вообще не рисовал что-то конкретное. Ребёнок рисовал своё настроение, свои эмоции. Но объяснить он вам этого не сможет. Трёхлетние дети, когда берут в руки кисти, не думают над композицией и сюжетом. Спонтанное, аутентичное рисование. Цвет — какой приглянулся. Линия — куда рука повела. Они не просто рисуют изображение, они проживают процесс, гармонизируют своё внутреннее состояние. Например, мальчик Рома в период адаптации к садику каждое утро молча закрашивал несколько листов чёрной гуашью. И только после этого в его рисунках появлялись другие цвета, на лице — живые эмоции, а в

поведении — желание общаться.

Эту способность к самокоррекции можно нарушить, если ребёнка каждый раз спрашивать: «И что же ты нарисовал?» Ребёнок задумается... Он решит, что рисовать надо обязательно что-то. И будет рисовать стандартные домики с крышей-треугольником (и где только современные дети видят такие крыши?), ёлочки из трёх треугольников, солнышки с лучами: всё как у всех, и ничего общего с творчеством и самовыражением.

Не спрашивайте у малыша, что он нарисовал. Он сам расскажет, когда на рисунке будет конкретный образ. Если очень хочется, можете осторожно высказать предположение: «А вот это мне кажется похожим на слона».

Не оценивайте результат. Любуйтесь процессом.

Анна БЫКОВА

Текст и иллюстрация из книги
«Развивающие занятия
«ленивой мамы»»

<https://vk.com/mir.detey>



Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы. Ехал поезд запоздалый...

Игровой массаж — полезное, а главное — очень приятное занятие для мамы и ребёнка. Вы можете использовать лёгкие растирания, похлопывания, пощипывания, а смешные стихи развеселят малыша. Кстати, а сколько стихов для игрового массажа вы знаете?

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...

Этот стих знаком каждому с детства, но не каждый взрослый знает его полностью. Напомним... Рельсы, рельсы (вдоль позвоночника проводим две параллельные линии),

Шпалы, шпалы (вдоль позвоночника «рисуем» поперечные линии),

Ехал поезд запоздалый (проводим ребром ладони по спинке).

Из последнего окошка
Вдруг посыпался горошек (стучим по спине фалангами пальцев).

Пришли куры, поклевали, поклевали, поклевали (слегка постукиваем с помощью указательного пальца),

Пришли гуси, пощипали, пощипали (двумя пальцами пощипываем спину).

Пришёл дворник (двумя пальцами «идём» по спине),

Всё подмёл (лёгкими касаниями пальцев гладим спинку вдоль и поперёк).

Прошёл слон («ставим следы» слона от нижней части спины к затылку, сильно нажимая тыльной стороной кулаков),

Прошла слониха («ставим следы» тыльной стороной кулака ов, со средним усилием нажатия),

Прошёл маленький слонёнок («идём» двумя пальцами).

Пришёл директор зоопарка («идём» по спине двумя пальцами),

Всё расчистил (гладим спину ладонями),

Поставил стол (слегка нажимаем кулаком на спину),

Стул (стул изображаем тремя пальцами, собранными в щепоть),
Начал писать письмо («пишем» по спине пальцами):

Посылаю жене и дочке («рисую каракули», водим пальцем по спине)

Заграничные чулочки (продолжаем «писать» указательным пальцем на спине).

Будет дочка их носить
И отца благодарить.

Смял письмо (ладонями двух рук помять спинку),

Потом разгладил (сильным надавливанием провести ладонями по спине от позвоночника к бокам),

Поставил большую печатку (слегка стукнуть кулаком по спине)

И маленькую подпись (указательным пальцем «чиркнуть» по спине),

Запечатал письмо в конверт (ладонями рук провести по спине с боков к центру),

Опустил в почтовый ящик (засунуть руку сверху за шиворот пижамы или майки).

Письмо шло-шло-шло (лёгкими круговыми движениями ладони одной руки провести от затылка к нижней части спины)

И на месте то пришло (слегка шлёпнуть по попе).

Белка хвостиком метёт

Белка хвостиком метёт (лёгкими движениями пальцев гладим спинку),

Рыбка по морю плывёт (ребром ладони проводим вдоль позвоночника).

Как по небу облака,

Мы погладили бока (слегка проводим ладонями обеих рук по

бокам крохи).

Как летят снежинки (едва касаясь рукой, гладим спину),
Так мы гладим спинку!

Мы капусту рубим, рубим

Мы капусту рубим, рубим (совершаем рубящие движения ребрами ладоней),

Мы морковку трём, трём (трём спинку суставами пальцев),

Мы капусту солим, солим (точечно касаемся пальцами),

Мы капусту жмём, жмём (тискаем мышцы пальцами),

Сок капустный пьём, пьём (нежно гладим спинку ладонями).

Били лён, били

Били лён, били (стучим кулаками по спине),

Колотили, колотили (похлопываем),

Топили, топили (растираем ладонями),

Трепали, трепали (трясём за плечи),

Мяли, мяли (разминаем пальцами),

Белы скатерти ткали (чертим рёбрами ладоней)

Да на столы накрывали (гладим ладонями).

На лугу, на лугу

На лугу, на лугу (гладим животик малыша по часовой стрелке)

Стоит миска творогу (кладём руку на животик ребёнка),

Прилетели две вороны (пощипываем животик по бокам снизу вверх),

Поклевали (двумя пальчиками делаем постукивающие движения),

Улетели (гладим малыша!)

У оленя дом большой

У оленя дом большой (поднимаем ручки вверх и разводим),

Он глядит в своё окно (подтягиваем за ручки).

Зайка по лесу бежит (топаем ножками),

В дверь ко мне с тучится (ручками стучим),

Тук-тук, дверь открой (ручки сводим к груди и разводим),

Там в лесу охотник злой (ручками вверх и вниз машем).

Зайка, зайка, забегай (сгибаем и разгибаем ручки),

Лапу подавай!

Ладонь

Твоя ладонь — это пруд (медленно водить с огнутым указательным пальцем по ладоньке),

По ней кораблики плывут.

Твоя ладонь как лужок (дотрагиваться кончиками пальцев до ладоньки),

А сверху падает снежок.

Твоя ладонь как тетрадь (указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др.),

Твоя ладонь как окно (потереть ладоньку пальцами, сжатые в кулак),

Его помыть пора давно (осторожно переступить на ладоньку обеих рук).

Твоя ладонь как дорожка,

А по дорожке ходят кошки.

Массаж медвежий, сельскохозяйственный

Шёл медведь, большо-о-ой медведь (топчемся ладонями по спине),

Шла медведица (топчемся меньшей площадью, кулак о м, например),

Шёл ма-а-аленький медвежонок (пальцами идём по спине).

Нашли они большо-о-ое поле (растираем ладонью спину).

Медведь сказал: «Моё-ё-ё поле» (говорим басом, делаем круговые движения ладоньками по спине),

Медведица сказала: «Моё-ё-ё

поле» (повыше голосом и шагами по мелочке),

Медвежонок закричал: «Моё» (тоненьким голоском, мелкими прыжками).

Подумали они и решили, что поле будет общее. Всем хватит.

И решили они посадить пшеницу.

Вспахали поле (производим как-нибудь копательные движения снизу вверх по спине, потом вниз),

разровняли (растираем ладонями)

и посадили зёрнышки (стучим мелко концами пальцев по всей спинке).

Дождик зёрнышки полил (тыльной стороной на ладоньку водим волнообразно по спине),

солнышко согрело, и пшеница взошла...

Выросли большие и красивые колоски...

Пришло время, и с тали они жать пшеницу (левой рукой берём складку кожи, как бы щипая, ребром правой ладони подрезаем).

Собрали все пшеницу в снопы, много снопов получилось (низом кулака ставим плотненько отметины по спинке).

Ура! Ура! Ура! (Разными голосами.)

Ой, как много у нас пшеницы выросло, вот это урожай!

Обрадовались медведи.

Собрали все снопы на телегу и повезли на мельницу.

Лошадка повезла пшеницу на мельницу (скачем по спинке четырьмя пальцами).

Осталось поле чисто-чистое (гладим ладонью круговыми движениями по спинке).

А медведи смололи зёрна пшеницы, получилась мука.

Муку привезли домой и испекли вкусный-вкусный хлебушек...



Женственность глазами мужчины

Как-то с умным видом рассказывал девушке, что в жизни женщины женственность — это самое важное. Признаюсь, говорил это недостаточно осознанно. За это и получил в ответ вопрос: а что значит женственность? Что значит каждый день раскрывать в себе новые грани женственности? С какой этой стати мужчина осмеливается рассказывать женщине о женственности? И я, если честно, сел в лужу. Был не готов глубоко ответить на этот вопрос. Кстати, очень часто встречаю людей, которые так же, как я, произносят слово «женственность» в описании своего мировоззрения, но это слово из их уст звучит как-то неорганично.

Вот и попытаюсь описать то, как я вижу женственность. Можно, наверное, подойти системно к ответу: разбить проявления женственности на группы (в поведении, во внешности, в характере, как проявления отражаются на мне и т. д.), но буду гово-

рить так, как они приходят на ум.

Когда я соприкасаюсь с женственностью, то в моём теле появляются новые ощущения, где-то между шеей и грудью начинаешь ощущать что-то наподобие воздушной пробки, которая, растворяясь, со временем начинает растекаться теплотой по всему телу, превращаясь в умиление, лёгкий румянец и некоторую возбуждённую активность. Но на душе очень радостно.

Аккуратность. Чистоплотность. Это понятно. Причём вполне могу допустить включения некоторой рассеянности во внешнем виде. Например, хвостик только с одной стороны головы (важно только быть развёрнутой этой красотой в сторону мужчины).

Конечно же, это чуткость, настроенность на адресата, получателя этой женственности. Некоторое волнение. Конечно же, развязность здесь неуместна. Ниточка между мужчиной и женщиной должна быть постоянно натянута.

Умение растворяться в мужчине, обстановке, ситуации. Тут, конечно, важна осознанность, которой часто мне очень не хватает. Я проживаю день и забываю о нём. Женщина всегда помнит контекст. Не только куда ходили, какая была погода и какая одежда была на нас надета. Она помнит то, что было накануне, с кем и на какие темы велось общение, чем была загрожена голова, что случилось после свидания и т. д. Мне это в женщинах очень нравится.

Любовь к своему телу. Избыточный волосяной покров на различных частях тела лучше исключить. Да, это непросто, но это безумно многое значит для меня.

Аромат. Причём не обязательно духи. Важно носом чувствовать присутствие женского тела рядом. Это космос.

Безусловное уважение (как минимум) к каждому встретившемуся мужчине. Умение в каждом увидеть мужское дорогое стоит.

Умение сочетать, органично увязывать безусловную радость

общения с мужчинами с конструктивом. Тупо друг на друга радоваться со временем становится скучно.

Умение понимать и принимать мужчину, умение наблюдать за его мотивацией и демонстрацией на что-то — безценно.

Позитивный взгляд на жизнь. Переоценить эту черту невозможно.

Игривость. Чувство юмора (ему научиться невозможно, это просто вежа, которая указывает на то, что человек достаточно чуток и внимателен).

Умение доверять (-ся) мужчинам. Здесь важно про чувствовать тонкую грань и не удариться в простодушие. Закрытость отталкивает.

Умение от души и красиво (т. е. не вульгарно) хохотать.

Умение находиться в расслабленном состоянии.

Умение находиться в состоянии лёгкости и полёта.

Умение делиться своей красотой с миром (мужчиной, женщиной). Просто быть красивой — недостаточно (можно нарваться на получение от злых языков ярлыка «вертихвостки» или «коварной женщины»). Важно уметь преподнести людям свою красоту. Наверное, тут необходима некоторая статность, осанка.

Очень важно не пропускать свою красоту (то есть ожидая мгновенно получить что-то в ответ), а именно дарить и делиться. Это всегда чувствуется людьми.

Умение любить себя, своё тело. Знать достоинства своей внешности и ненавязчиво их подчёркивать.

Я испытываю очень большой восторг, когда замечаю то, что женщина умеет ухаживать за своими руками.

Умение подобрать себе обувь. Ни в коем случае не экономить на обуви!

Мягкость и плавность движений.

Я являюсь противником губной помады. Женщину всегда должно хотеться поцеловать в губы. И здесь помада — это враг!

Умение пребывать в романтическом состоянии.

Женственность — это понимание того, что мужчина расправляет плечи только для того, чтобы женщина прильнула к его груди.

Женственность — это умение любой обстановке придать состояние уюта и комфорта.

Конечно, хочется, чтобы в женщине присутствовала масштабность.

Когда женщина способна к самоиронии, это сказка!

Очень важно, чтобы женщина относилась к своему ребёнку, как к своему другу, а не как к объекту воспитания.

Женственность — это когда женщина умеет самозабвенно творить.

Скромность делает женщину только красивее.

Умение выстраивать с женщинами дружеские отношения, а не быть в статусе зачатой подруги.

Рождение ребёнка делает женщину ещё более притягательной для мужчины.

Женственность — это умение постоянно пребывать в состоянии любви.

Женственность — это начинать каждый день в состоянии и настрое как перед первым свиданием.

Женственность — это сексуальность.

Женственность — это развитая и (регулярно) востребованная интуиция.

Женственность — это обострённая восприимчивость к прекрасному и чувство вкуса.

Женственность — это гибкость и компромисность. Женственность никогда не спорит. Она всегда права. Ей не нужно это доказывать. А если чувствуется, что правоту не принимают, то это знак того, что проявлено мало женственности, и важно её проявить — уйти от спора мягко и красиво.

Женственность — это осторожность и осматрительность.

Женственность — это, конечно же, органичная загадочность. Здесь, наверное, как и с чувством юмора, мы просто наблюдаем эту черту как следствие раскрытия определённого уровня женственности. То есть загадочности научиться нельзя, прокачать её нельзя.

Женственность — это когда ждёшь домой любимого с работы.

Женственность — это фантазия и мечтательность.

Женственность — это вера в силу любви.

Женственность — это отсутствие ложной скромности в проявлении любви.

Женственность — это постоянное ощущение молодости и здоровья своего тела.

Кокетливость, желание и умение понравиться мужчинам — черты, которые нарядно украшают женственность.

Михаил ГРУШКО

<https://vk.com/tobewoman>

Четыре секунды

Не притча

На седьмом году брака любовь вдруг куда-то пропала. Я жила своей жизнью, занималась детьми, он — своей. Стали как чужие люди. Я каждый день хотела подойти и сказать: «Может, нам развестись и не мучить друг друга?» Но всё тянула.

И вот у какого-то психолога случайно услышала, что для сохранения тёплых отношений нужно минимум четыре секунды в день прикосновений. Вроде ерунда, но, подумав, поняла, что у нас нет даже этого. Решила, что терять нечего, — попробую. И какое было удивление: я не могла подойти к мужу и просто дотронуться до него! Всё равно, что трогать чужого человека! Поэтому начала дотрагиваться до него, когда он спал. Потом уже эти прикосновения перенесла и на день. Смешно подумать, но считала время, чтобы было четыре (и больше) секунды.

И это помогло! Чувства проснулись, вот уже полтора года прошло после этого, и мы стали абсолютно счастливой парой. Ощущения как первой влюблённости. А всего-то казалось — надо четыре секунды в день. Так что попробуйте, вдруг и вас спасут всего четыре секунды.

<https://vk.com/tobewoman>



О тишине и крике

Притча

Полюбил юноша дзэн-буддист девушку и предложил ей стать его женой. Девушка согласилась, но сказала, что у неё скверный характер — несдержанная и кричит. Юноша ответил, что для него это не имеет значения, что он любит её такой, какая она есть. Только у него к ней одна просьба была — чтобы она громче кричала, когда он будет медитировать, чтобы полюбить её чудесный крик и гармонизировать его с пустотой. Она не поняла, но согласилась.

Начали вместе жить. Муж сел в медитацию. Жене не понравилось долгое молчание мужа, и она начала громко кричать, предъявлять претензии. Ему всё нипочём. Через четыре часа жена охрипла и поняла, что ещё немного, и она потеряет голос. Села в отчаянии на пол и молчит. Муж повернулся к ней и говорит:

— Почему, милая, не кричишь, я почти полюбил твой голос, и мне чуть-чуть осталось, чтобы гармонизировать его с пустотой.

Жена умоляюще пошмыгнула на мужа и еле-еле произнесла, что не может больше кричать. Муж встал, обнял жену и сказал, что он её и без крика будет любить, ведь он её любит такой, какая она есть. Принёс горячего зелёного чая и долго рассказывал жене про тишину, медитацию и сколько вселенных в одной чашке чая.

<https://vedantayoga.ru>



Принять свою маму

Матери своей — Шуры — Наташа стала стесняться лет в тринадцать. Как раз её начали интересоваться все «взрослые» женские штучки. Тут-то она и заметила, что её мать не как другие женщины их довольно крупного посёлка.

Шуру не интересовали ни модные шмотки, ни косметика. Маникюра она отродясь не делала. Да и речь у матери была простоватая, «колхозная», как говорила Наташа. А профессия так и вообще полный позор — птичница. Образованности ей тоже явно не хватало.

Прочно засела с той поры в Наташиной голове мысль, желание стать городской, вырасти поскорей и док аппли высосать из себя поселковое детство, освободиться от него. Росла она девочкой умной, хорошо училась. Тут явно повлияли неизменные отцовские гены. Как-то Наташа спросила у матери про отца.

— А Бог его знает, где он, — просто ответила Шура, и Наташа больше не интересовалась.

Через несколько лет уехала в город, поступила в техникум. И ни разу — ни раз у! — за всё время учёбы к матери не приезжала. Даже летом. Так и жила в общаге. А Шура регулярно моталась к своей Наталочке с полными сумками картошки и солений. Ужасно стеснялась материнских нелепых беретов и дурацких вязаных кофт, Наташа никогда подолгу не позволяла Шуре находиться в их с девочками-однокурсницами комнате.

— Мам, ну чего там сидеть, пошли во двор на скамейку.
Простая и наивная Шура о дочериних терзаниях не подозревала. Как любила её всем своим добрым материнским сердцем, так и продолжала любить. А ведь молодая ещё была Шура-то. Двадцать лет ей всего исполнилось, когда Наташочка на свет появилась.

Наташино нежелание приезжать даже на каникулы в родной посёлок принесло, однако, свои плоды — обзавелась девушка самым настоящим, всамделишным женихом Сергеем. Шуру на свадьбу не позвали. Очень уж Наташа боялась, что та оплошает и опозорит её. Да и не делали шикарной свадьбы. Матери она позвонила за день до росписи в ЗАГС и поставила перед фактом.

— Доченька! Да как же это?
— Что это, мам? Ни чего особенного, студенческая свадьба. А ты к нам через недельку приезжай знакомиться.
Знакомства этого Наташа ждала в муках. Новообретённая свекровь сразу стала её кумиром. В мыслях она уже мысленно компенсировала недостатки матери свекровьными «заслугами». А ими были (ни много ни мало) постоянная укладка, макияж-маникюр, модная одежда и масса бижутерии. Мечтала Наташа, что станут со свекровью по друзьями, и не замечала ни её эгоистично-

сти, ни недалёкости. В семейную жизнь сына та не лезла. Казалось, сбыла с рук — и хорошо. Жилищный вопрос молодые решили так: Серёжина бабушка по отцу переехала к сыну с невеселой в бывшую Серёжину комнату, а новобрачные стали жить в её квартире.

Шура должна была приехать на электричке. Когда Наташа вместе с мужем вышла на перрон и увидела с тоящую там мать, то чуть не содрогнулась от ужаса. С огромным рюкзаком за спиной и двумя баулами в руках, в ярком берете, защитного цвета ветровке и резиновых сапогах, Шура безпомощно озиралась, ища глазами опаздывающую дочь.

— Мама, ну вот и мы! Знакомься, это мой муж Серёжа.

— Здравствуй...те, Серёжа, — робко произнесла Шура.

— Рад познакомиться, Александра Борисовна, — весело ответил Сергей, забирая у неё баулы, и рюкзак. — Ого, и чего это вы туда наловили?

— Так как же... картошечки думаю вам, огурчиков...

— Картошечка — это хорошо! — снова весело сказал Сергей и бодро зашагал вперёд.

— Не могла поприветничать одеться, в город всё-таки приехала, — зашипела Наташа на мать.

— Доченька, так кто ж на меня смотрит?

Наташа закатила глаза. Дома она выставила на стол тарелку с мини-бутербродами, нарезанный кружочками апельсин и тонкие ломтики сыра. Шура недоумённо смотрела на всё это.

— Доченька, а хлеб-то чего такой маленький?

— Мама! Это называется канэ-пэ-э!

Шура, вконец растерявшаяся от строгости дочери, промямлила:

— Так, может, это... картошечки пожарить?

Сергей, до того с тоской взиравший на Наташины кулинарные изыски, вдруг оживился:

— А давайте, Александра Борисовна! — и с урло посмотрел на жену.

— А вот тут у меня ещё апусточка вам, — Шура вытаскала из рюкзака трёхлитровку с квашеной капустой.

Сергей аж заснонал от удовольствия. Прибодрённая поддержкой зятя, Шура принялась освобождать свои огромные сумки от даров, с опровержением каждого пояснением:

— Грибочки вот, сама солила, а это маринованные грузди. Варенички клубничные. А это брусничка мочёная. Помидорчики — ещё моей бабки рецепт. Икра к абачковая. Огурчики завсегда у меня хрустящие получаются.

За минуту стол был уставлен банками разных калибров, победно потеснивших Наташины тарелочки к самому краю так, что они рисковали упасть.

Сергей бурно выражал восторг.

— Лучший подарок на свадьбу! Мои-то никогда этим не занимались. Вот это теща у меня мировая! Наташка, ну ты чего куksiшься?

Наташе оставалось две недели до родов, когда неожиданно на пороге их квартиры возникла Шура. Как всегда, нагруженная гостинцами.

— Мам, ты чего это? Без предупреждения.

— В отпуске я, доченька. Приехала вот проведать, помочь тебе. А чего предупреждать-то?

На следующий день Сергей вернулся с работы и заявил:

— Наташка, меня неожиданно в командировку отправили, так что хорошо, что с тобой мама.

— Как в командировку? Надолго?

— Сразу после выходных вернуться.

— Ну так что со мной может случиться? Рожать-то через две недели.

— Ну мало ли. На всякий случай, Александра Борисовна, вы ведь останетесь?

И, чмокнув жену в кончик носа, Сергей начал собираться. На самом деле ни в какую командировку ему не надо было. Просто за долгие месяцы Наташиной беременности он устал от её капризов, частогo недомогательства и сменны настроений и потому с лёгким сердцем уезжал на выходные к другу, жившему за городом у озера, отдохнуть от общества жены и порыбачить.

Утром у Наташи начало тянуть

живот. Она не обращала внимания, но к вечеру боль стала очень сильной.

«Рано ведь ещё, — думала Наташа. — Свекрови позвонить?»

Сказать бы матери, да что её глупая мать сделает? Только закудахтает, как курица... Шура в этот момент ушла помыться в ванную. Наташа набрала номер Серёжиных родителей.

— Милочка, так это тебе не мне нужно звонить, а в «скорую», — заявила своим высоким голосом свекровь, услышав от Наташи, что она «кажется, рождает». — А что, Серёжи рядом нет?

— Не-ет, он в командировке.

— Странно, мог бы отказать в таком случае. Я-то тебе чем могу помочь?

От неожиданного пренебрежения свекрови Наташе стало ещё больнее.

Шура выключила воду и услышала слабые вскрики дочери. Выскочила, обмотанная полотенцем, и обнаружила дочь сидящей на полу и прислонившейся спиной к дивану. Она корчилась от боли.

— Доченька! Неужто началось? Сейчас я в «скорую» позвоню!

Шура вмиг стала какой-то собранно-деловой. Позвонила в «скорую», чётко указав все данные.

— Доченька, сумка-то у тебя собрана?

Наташа помотала головой, растягивая от боли рот, не в силах произнести ни слова. Шура собрала всё необходимое в роддом.

— Держись, доченька, держись, ничего оно, ничего, — приговаривала Шура, поглаживая Наташу по спине и плечам до самого приезда «скорой».

В роддоме Наташу быстро осмотрели и увезли. Шура у слышала брошенное врачами «ягодичное предлежание». Что это такое, Шура знала. Сама так свою Наталочку рожала. Ох и нам училась тогда!

— Женщина, нельзя тут сидеть. Езжайте домой.

— Как же я поеду?! Дочка ведь моя.

— Нельзя, нельзя, женщина. Не положено.

Но упрямая Шура осталась на скамеечке в «предбаннике», где

слегка прикорнула. С ердобольной медсестрой только покачала головой и накрыла Шуру стареньким шерстяным одеялом.

Утром её растолкали в плечо. — Родила. Слышите? Родила ваша дочь. Мальчик, три пятьсот. Всё в порядке. Отдыхает она. Идите домой. Передачки по вечерам можно приносить.

По лицу заспанной Шуры растекалась счастливая улыбка. Она съездила на квартиру к Наташе, умылась, позавтракала, потом пробежалась по магазинам и уже к обеду намазывала круги вокруг роддома. Наконец услышала родной голос:

— Мама!
— Доченька!

Кинулась на голосок окну, за которым стояла её Наталочка, бледная и улыбающаяся. Здание роддома было с тареньким, окна на первом этаже низкие, так что можно было спокойно заглянуть в палату.

— Ну как, доченька? Всё хорошо? Я вот тут тебе принесла... — Шура перекинула через подоконник пакет.

— Мама, куда так много? Ну ты чего?

— Кушай, доченька, кушай. Тебе сейчас нужно. Ну как, видела?

— Видела! Ма-а-аленький, — Наташа от умиления уронила слезинку, а Шура в ответ — целый водопад.

— Мама, ну ты чего?

— Ничего, доченька, это я от счастья. Доченька, — сказала Шура после паузы, — ты уж меня прости, что я про отца-то твоего... Тут он живёт, в городе. Только семья у него. Карточку твою я ему показывала, училась ты тогда, 15 лет тебе было. Только он сказал: «А чего я ей скажу?»

— Да зачем он нам, мама? Нам и вдвоём хорошо, правда ведь? Ой, мама, — Наташа вдруг засмеялась, — а ты ведь теперь бабушка, представляешь? В сорок лет — бабушка, — смеялась Наташа.

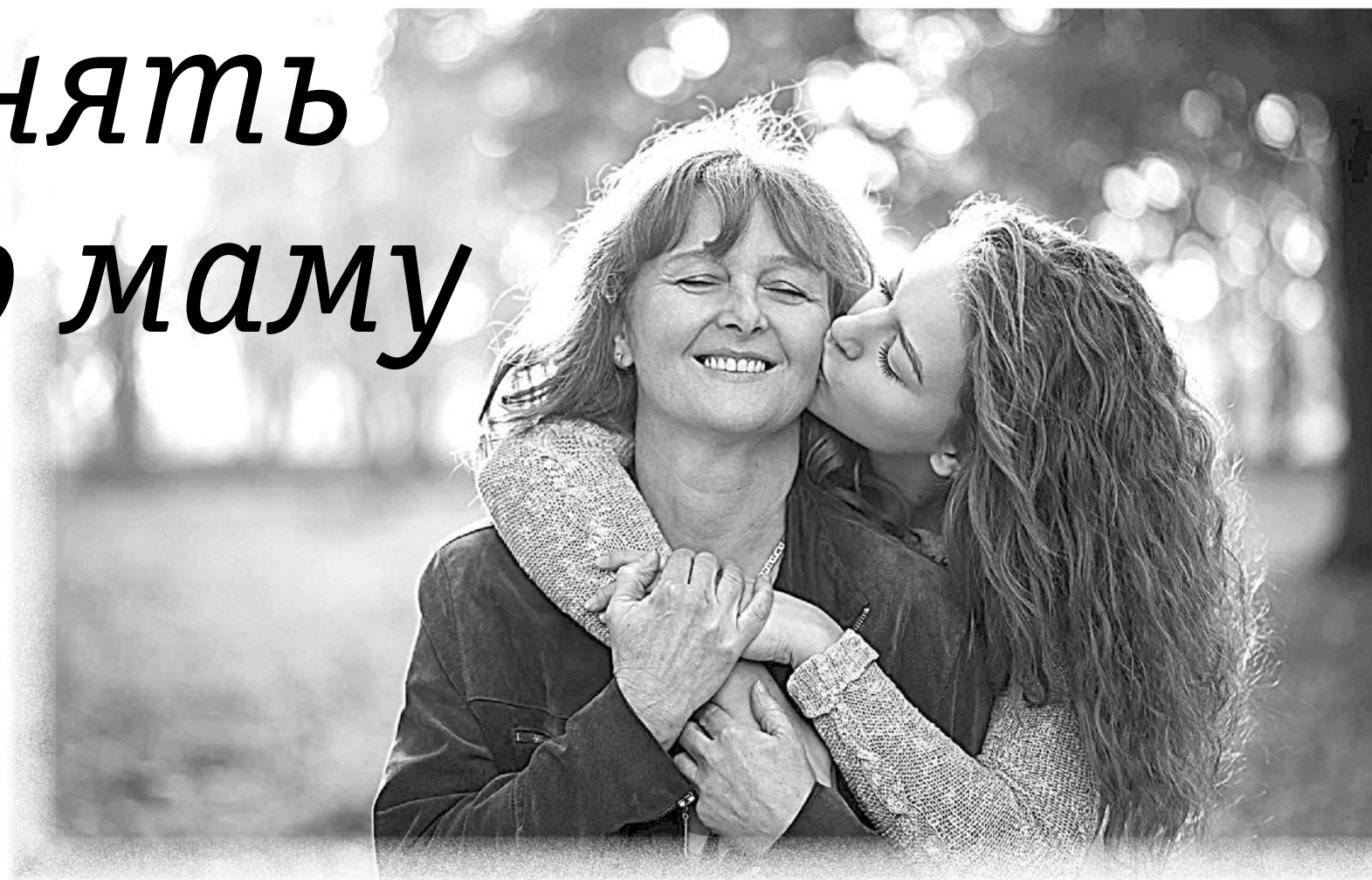
— А и правда, — улыбаясь, Шура выдала новую порцию слёз.

— Мама, ты ведь останешься у нас, пока в отпуске?

— Останусь, доченька, останусь.

Забавная Леди

<https://vk.com/tobewoman>





Захочешь видеть адрес счастья, в моё ты сердце загляни...



Родилась и выросла в 1983 году в посёлке Скальный Пермского края. С детства помогала родителям по хозяйству в частном доме. Всегда любила огородничать, ходить в лес за грибами и ягодами.

Начала писать стихи в 5 лет, посвящала их маме, природе. Вначале выходило забавно, часто не в рифму. Однажды решила поздравить маму через местную газету «Чусовской рабочий», самостоятельно отправила письмо по почте в газету. Мама очень удивилась, увидев поздравление от дочки на страницах любимой газеты. В дальнейшем газета стала сотрудничать со мной, я освещала события родного посёлка, писала поздравления на праздники, то есть работала внештатным корреспондентом.

После окончания школы связала свою жизнь с медициной. Работаю на «скорой помощи», ста-

раюсь помогать в трудных ситуациях своим пациентам и родным людям. Работу свою люблю. Продолжаю писать стихи на странице в Вконтакте (<https://vk.com/id491113774>), сочиняю поздравления друзьям и коллегам.

Своё вдохновение беру у природы, люблю лес, особенно осень, это моё любимое время года. Стихи льются сами из души, и по-другому просто не получается.

У меня есть дочка Евгения, которая тоже любит придумывать рассказы и играть в рифмы. Она и моя мама первыми слышат мои стихи, они — мои любимые домашние вдохновители.

Продолжаю верить в то, что когда-нибудь найду вторую половинку, человека, родного по душе и интересам. Хочу построить своё Родовое поместье, жить одним целым с Природой, радоваться жизни и продолжать творить на радость всем!



А можно я кусочек Родины
Согрею всей своей душой?
Не нужен мне огромный замок,
Мне нужен домик небольшой.

Там будет пахнуть свежим хлебом,
Парным, душистым молоком.
Согрею я своё Пространство
И обустрою милый дом.

Для жизни нужно человеку
Лишь солнца луч, воды глоток.
Найдя вторую половину,
Я новой жизни дам росток.

Пусть будет мир, теплом согретый,
Пусть детский смех звучит вокруг.
Мы встанем дружным хором
И создадим защитный круг.

Мы не позволим злу и боли
Войти в наш тёплый, светлый дом.
И не забудет наше сердце
То, для чего мы все живём.

Живём мы для продления рода,
Для помощи родной земле.
Наступит пусть на это мода,
И будем счастливы мы все!



Давайте жизнь благодарить
За то, что все родные рядом.
За то, что есть тепло в душе, —
Поверьте, большего не надо.

К чему богатства и меха?!
Спасибо, что есть ты и я.
Нам мало так отведено,
Дарите близким всем тепло.

Цените то, что есть очаг,
Тепло, еда, удары сердца.
Всё это может в миг любой,
Прерваться и куда-то деться.

Проблемы, деньги, суета —
Без этого не жить на свете.
Цените жизнь свою сейчас,
За позитив лишь мы в ответе.

Пусть пасмурные небеса
И накрывает хмуро осень,
Придёт к нам новая пора
И никого из нас не спросит.

А дома, выпив тёплый чай,
Обнимешь свою дочь и маму.
Я так богата в этот миг
И большего просить не стану!



Я хочу отражения осени
В нежной глади холодной воды.
Чтоб листва в своей
красочной проседи
Наполняла все струны души.

Пусть укроется осень туманами,
И, прохладой безмолвно маня,
Шелест листьев заполнит молчание
И накроет собою меня.

Я хочу, чтобы люди не думали,
Что сумеют меня обмануть.
Пусть поднимется
в сердце желание,
Как при градусе в столбике ртуть.

Я хочу, чтобы рядом остались
Только те, кто душой чист.
Перелистываю прошлое,
Как заполненный чем-то лист.

В общем, я, глубоко погружённая,
Отдаюсь положительным мыслям.
Мне они подсказали многое
И во сне навсегда зависли.

Я, прохладой осени полная,
У любви попрошу спасения.
Отражаясь в воде разноцветием,
Стану словно листва весенняя.

Удалю всех друзей бессмысленных,
Подожгу листву сушёную.
Пусть пройдёт моя боль душевная,
И душа будет обновлённая!



Соберу в ладони
Рябины кисти.
Соберу в охапки
Все мечты и мысли.

Я хочу, чтоб рядом,
Без любой причины,
Был приятный сердцу
Мой родной мужчина.

Мы всегда с ним вместе
При любой погоде,
Мы всегда с ним вместе
И в огонь, и в воду.

Соберу я грозди,
Я люблю рябину,
И с тобой мы будем
Частью неделимой.

Я готова к счастью,
Обожаю осень.

Он придёт и больше
Ни о чём не спросит.

Будет просто нежен,
Просто будет рядом.
И пойму я сразу:
Он — моя награда.

Проснутся в объятья
У рябины кисти,
Заполняя сердце,
Наполняя мысли...



Пермский край,
великий и могучий,
Столько лет стоит под небесами.
Полон он прекрасными людьми,
Щедрыми, волшебными лесами.

Здесь медведь, как царь
шагает властный, —
Пермский край великий
и прекрасный.
Здесь богаты реки и озёра,
Дарят радость щедрые просторы.

Зверобой и мята наполняют
Воздух самым чистым
вдохновеньем.
Пермский край я родиной считаю
И люблю здесь каждое мгновенье.

Красота Урала, лес и горы
Наполняют пермские просторы.
Сердце бьётся в неге голубой —
Пермский край, навеки я с тобой!

Восточноевропейские равнины
С рекою Камой на века едины.
Серебряные воды этих мест
Как Библии сей
православный крест.

Заснеженные пермские леса.
Хранятся в них и гордость,
и краса.
Живи века, люби и процветай,
Мой дорогой
и славный Пермский край!



Я обожаю сердцем и душой
Любимый и родной
посёлок Скальный.
Он для моей судьбы незаменим,
Для сердца он навеки
самый-самый!

Здесь ягоды как сахар на губах,

И полон лес грибных,
цвет ных полян.
Я славные часы в родных краях
За миллионы даже не отдам.

Мне не нужны ни золото,
ни серебро,
Я Родиной своей в душе богата.
Так дороги мне милые просторы
И леса красок пышные уборы.

Заворожён по лесу шагаю,
Я Скальный свой безумно обожаю.
Не страшен мне медвежий рык
в лесу,
Сама себя на родине спасу.

И каждый зверь становится
родной,
Когда я возвращаюсь домой.
Я город покидаю и дышу,
Посёлок свой я всей душой люблю.

Здесь каждый куст укроет
от дождя.
Посёлок Скальный, я люблю тебя!



Наполняется лес звуками,
Под ногами звучат шорохи.
Обожаю напевы осени,
Для души они очень дороги.

Замирает туман в воздухе,
Остывает вода в озере,
А деревья в ночном шорохе
Наполняют листву проседейю.

Пропиталась земля влагою,
Яркой краскою лес рисуется,
Под еловой мохнатой лапой
В красной шляпке
грибок красуется.

Я бы душу свою наполнила
Этим славным
убранством августа.

И со всеми своими волнениями
Я сумела бы точно справиться.

А сентябрь гроздьё рябиновой
Моё сердце наполнит красками.
И я стану самой любимой,
Самой нежною и прекрасною.



Принесу из леса ягод
В туюске из бересты,
Закатаю в банки радость,
Солнца летнего лучи.

И в морозный день однажды,
Заварив душистый чай,
Я открою банку с летом, —
И пройдёт моя печаль.



Нелегко дорогу жизни
Нам порой преодолеть.
Нужно обойти все кочки
И, конечно, всё успеть.

Мы порой с дороги сходим,
Чтоб набраться новых сил.
Мы меняем направление,
Если путь невыносим.

Я свою хочу дорогу
Поделить на нас двоих,
Сделать ровными преграды
И вообще забыть про них.

Я хочу поля раскрасить
Вдоль тропинок и дорог,
Чтобы наше настроение
Изменить никто не смог.

Я хочу найти опору
И сама опорой стать
И на выбранной дороге
Всё по-новому начать.

Мы поделим километры
На надежды и желанья,
Всё умножим на удачу,
Добавляя расстоянья.

Вычтем боли и обиды,
Всё разделим пополам
И пойдём с тобой рядом
К нашим целям и мечтам.



Я ужасно хочу вернуться
Или просто попасть туда,
Где поляны, цветы и солнце,
Где в прудах ключевая вода,

Где оборвана паутина
Интернета и соцсетей,
Где живое вокруг общенье
Самых близких, родных людей.

Так пусть сгинут все телефоны,
Что мешают сегодня жить,
Запирают в бетонных стенах,
Нам мешают друг друга любить.

Поглощают наш светлый разум,
Временами сводя с ума,
Мы — рабы наших цивилизаций,
Мы отравлены навсегда.



Я хочу, чтобы ждали в гости
Вечерами в своём дворе,
Обсуждали события без злости,
Не тая ничего в себе.

Я мечтаю, чтоб дети играли
И общались между собой.
Я хочу, чтоб они узнали
Свое счастье в игре живой.

Пусть созреет в полях земляника
И запомнится это лето,
Оторвутся пусть наши дети
От компьютера и интернета.

Пусть их манит согретая солнцем,
Обалденно красивая речка.
Загоралось, купалось и пелось
И от счастья стучало сердечко.

Пусть проходят дожди грибные,
Чтобы легче было дышать.
Ведь для счастья не много надо,
Нужно просто ему не мешать!



Посмотри, какое небо!
Счастью место быть.
Распахни свои ресницы
И спеши любить.

Посмотри, какое солнце,
Небеса твои.
Если ты рождён под небом, —
В радости живи.

Позабудь про все обиды,
Помни — жизнь одна,
И над каждым в небе светит
Яркая звезда.

Самой яркой, тёплой вспышкой
Свою жизнь прими.
Все закаты, все рассветы
С этих пор твои.

Луч надежды во Вселенной
Свой исток найдёт.
Если веришь в своё счастье,
Жди! Оно идёт!



Так хочется забыть проблемы,
Убрать заботы на потом
И хоть на миг вернуться в место,
Где был когда-то отчий дом.

На улицу, где жили вместе
В добре и дружеском ладу.
Друг к другу в помощь приходили
В любую сложность и в беду.

Где летом вместе собирались
Мы на скамейках у домов,
Делились дружно новостями
И отгоняли комаров.

Тогда не знали интернета,
Он был не нужен нам совсем.
Мы жили, хлопоча о быте,
Хватало нам своих проблем.

Я помню дом с крыльцом у леса,
Мою рябину у ворот,
А в палисаднике нарциссы,
Тропы знакомый поворот.

Теперь я точно понимаю:
Лишь там я счастлива была.
И жизнь моя была чудесно
Теплом и радостью полна.

Захочешь видеть адрес счастья,
В моё ты сердце загляни.
Глотком водою родниковой
Мою ты душу напои.

Я очень часто посещаю
Прекрасный детства уголок,
Но, просыпаясь, понимаю,
Что это памяти глоток.

У каждого есть в сердце адрес,
Который нам не изменить.
Его покинуть невозможно
И нереально позабыть.



Законы Мироздания в Жизни

Закон сохранения энергии в русских народных пословицах и поговорках

Русские народные пословицы и поговорки в изложении В. Даля дают хорошие примеры знания нашими предками сути Закона сохранения энергии. В основе этого Закона лежит принцип равновесия: любой результат является следствием определённой суммы и качества энергии.

Процессы взаимодействия в химии действительно наиболее наглядно показывают, что в реакции двух веществ будет использовано лишь необходимое количество того и другого вещества (ни больше, ни меньше). Всё остальное выпадет в осадок за ненужностью.

Нам порою кажется, что происходящие с нами явления, случаи, обстоятельства не всегда являются правильными с нашей точки зрения. Высшая же реальность исходит из Закона с охранения энергии. Мы сейчас говорим пока только об этом Законе, хотя в векторе всех равнодействующих будут задействованы также и многие другие Законы, в частности Законы Любви, единства, действия, времени и так далее.

Перейдём к пословицам и поговоркам, относящимся к данному Закону.

• Бог дал, Бог взял.

В приведённом народном выражении проявлено действие Закона сохранения энергии в наиболее общем виде. Под Богом здесь понимается вся система закономерностей и взаимосвязей общих Законов Мироздания.

Обычно в быт у крестьяне так говорили по поводу смерти какого-нибудь младенца: «Бог дал, Бог взял». Конечно, на первый взгляд тут проскальзывают оттенки фатализма, то есть преклонения перед Судьбой. Так сложилось, и поэтому надо покорно принимать сложившуюся ситуацию. Если же воспринимать указанное выражение в контексте Закона с охранения энергии, то начинает проявляться активная жизненная позиция самого человека. Человек, зная и пользуясь действием Законов Мироздания, уже сам влияет на результат происходящего. Влияет сознательно и в пользу Бога-Творца.

Обычно в быт у крестьяне так говорили по поводу смерти какого-нибудь младенца: «Бог дал, Бог взял». Конечно, на первый взгляд тут проскальзывают оттенки фатализма, то есть преклонения перед Судьбой. Так сложилось, и поэтому надо покорно принимать сложившуюся ситуацию. Если же воспринимать указанное выражение в контексте Закона с охранения энергии, то начинает проявляться активная жизненная позиция самого человека. Человек, зная и пользуясь действием Законов Мироздания, уже сам влияет на результат происходящего. Влияет сознательно и в пользу Бога-Творца.

• Что с возу упало, то пропало.

Нам кажется, что потерялась какая-то вещь чисто случайно, ненароком, а выходит, что всё произошло в соответствии с заложённой идеей (мыслью, посылом). Но мысли и посылы были совершены когда-то, а результат — здесь и

сейчас. И не всегда радует. К примеру, мельком пришла мысль заменить телефон, часы или что-то другое, а через некое время эта вещь просто теряется (исчезает, ломается), давая возможность проявления мысли, то есть осуществления необходимости иметь новую (взамен) вещь. А нами-то потеря воспринимается зачастую как неудача, которую мы сами (!) и организовали. А зная Закон с охранения энергии, воспринимаем потерю уже в абстрактно-отвлечённой форме, спокойно. Хозяином мыслей является сам человек, поэтому и отношение к ходу и качеству мыслей им контролируется, и выдерживается линия на созвучие с Законами Мироздания.

• Кому сгореть, тот не утонет.

Разумеется, всё происходит по предназначению (по Закону с охранения энергии). Но это предназначение мы сами готовим своим образом мысли, действиями и устремлениями. Если осознанно относиться к своей жизни, то и предназначение будет вполне прогнозируемо. Конечно, в общем смысле. Частности же проявлений жизни будут раскрываться нашу жизнь и при их осмыслении делать нас более мудрыми.

• Много было докучки, да не пришло в руки.

Сколько ни бился человек над какой-то своей мечтой, а ни чего толком не получается! Что даёт некоторым представителям молодёжи тупо и безнадежно (а может быть, специально?) писать на стенах: «Мечты не сбываются!». А что за мечта была у тебя? Является ли она нравственной, способствует ли она твоему духовному развитию? В конце концов, устраивает ли она Бога-Творца? Или ты захотел что-либо получить в ружьи просто так, задарма, не приложив ни усилий, ни каких-либо материальных затрат?

Тогда всё будет (как всегда!) по Закону сохранения энергии, как и должно быть у Бога!

• Не того бы хотелось, а так стало.

Так и в этом выражении: виды были на одно, а получилось другое. К задуманному, насколько чисты помыслы и насколько они соответствуют Законам Мироздания, по Закону сохранения энергии — насколько вложено энергии для осуществления задуманного.

• Думалось попить да поест, а плясать заставили.

Посмотрите, насколько порой

расходятся наши планы с проявленными реалиями! Чтобы осуществилось задуманное, необходимо ходимы работа мысли (план), физическое действие и устремление (поэтапное осуществление). Можно всю жизнь рожать, а выигрыш по лотерее так и не получить. Для этого надо хотя бы лотерейный билет приобрести, не говоря уже о целях предназначения полученного выигрыша. Насколько планы совпадают с настоятельными потребностями общества, настолько будет получено душевное удовлетворение. А душевная радость — один из кирпичиков фундамента физического здоровья. Физическое здоровье — как залог исполнения будущих планов. Всё в мире взаимосвязано и стремится к равновесию.

• Всё может случиться: и богатый к бедному стучится.

Только на первый взгляд кажется случайным то или иное происшествие. А если заглянуть глубже в предысторию этого происшествия, то многое становится ясным и прозрачным. Тогда богатый и бедный могут и ролями поменяться!

• Сполох ударил, так подай сюда пожар!

Неизбежность — одна из черт проявлений вообще всех Законов Мироздания, однако по Закону сохранения энергии эта черта играет наиболее ошутимо и явственно. Дыма без огня тоже не бывает и теребит равновесия пары «причина — следствие».

Одно влечёт за собой другое, но соразмерно друг другу. Приведём бытовой пример. Если призывник «косит» от армии и находит причину уклониться от неё, то следствие его найдёт в любом случае. Тут даже за примером ходить далеко не надо, сам напрашивается. Призывник взял справку в медучреждении, что он страдает определённым психическим расстройством. Скажите, какой в этом случае будет результат?

Или другой пример: если призывник берёт справку о почечной недостаточности, то в дальнейшем он приобретёт по жизни именно это заболевание. Тут не раз ещё по думать надо, прежде чем что-то серьёзное предпринять вразрез Законов Мироздания. Некоторые не думают вообще, а Законы срабатывают!

• Неправдой нажитое впрок не пойдёт.

Истина в устах народа сочна и выразительна. Закон Жизни неотвратим и выдаёт каждому по за-

сугам. На чужом горбу в рай не введешь! Если не при жизни человека Закон срабатывает, то на судьбе и здоровье его потомков отыгрывается. Примеры может каждый привести из жизни своего Рода.

• Чужое добро бок о выйдет.

Только на первый взгляд человек может радоваться успеху за счёт чужого несчастья. Душу не обманешь, а Законы Мироздания — тем более! По Закону времени всё придёт в равновесие и воздастся по делам каждого.

• Неправедно пришло, неправедно и ушло.

То, что пришло внезапно и уходит так же, не попрощавшись. Пришла вещь случайно и потерялась внезапно или незаметно. Взял человек лишнее, и отберут молча, не спросив разрешения.

• Каждому по делам его.

По Закону с охранения энергии результат приходит в соответствии с качеством совершённого. Хорошее — к хорошему, плохое — к плохому. Только вот у настоящих добрых людей есть такая особенность: они творят добро без оглядки на последствия, просто у них суть такая и радость от совершаемого.

• Кто заварил кашу, тот и расхлебает.

У этой пары поговорок проявляется соединение двух Законов: Закона сохранения энергии и Закона следствия (действия). Неотвратимость последствий иногда так неожиданна, что на осмысление даже времени нет. С течением жизни у людей появляется способность видеть других насквозь: какое выражение лица, как говорят, во что и как одеты, как ведут себя в обществе. И становится понятным, к чему образ конкретного человека может привести в дальнейшем.

• Кто ветром служит, тому дымом и платят.

Завершаем характеристику поговорок по Закону с охранения энергии вот таким образным и верным выражением. Как точно народ здесь выразился! Каков сам, такова и отдача будет! Если сам человек лжив и обманчив, то и смотреться ему только в «кривое зеркало».

Счастлив человек и душевно умиротворён лишь в правде, добре и любви. В единстве с Мирозданием и творческом саморазвитии его путь во Вселенной.

Александр ГУТКОВ

г. Магнитогорск

Газета «Катарсис», октябрь 2019 г.





Обереги детства в Русской Северной традиции

Велесовой книге, дощечка № 1, сказано:

«Правь положена Дажьбогом невидима [нам отсюда]. По ней, как пряжа, струится явь, складывающая жизнь нашу. Когда иссякает явь, наступает смерть. Явь есть преходящее, и она сотворена Правью. Предшественник и пос ледователь Яви суть Навь. Правь же всегда содержит семена яви».

То же говорит и Русская Северная традиция: Явь идёт как волна; до Яви же была Навь, и пос ле она же будет; но княжит и в Нави, и в Яви всегда Правь непрерывно (Дмитрий Логинов, «Невидимая Правь и правос лавный апофатизм», разбор дощечки № 1 Велесовой книги).

Когда мы являемся (находимся здесь, в Яви), каждый из нас проходит школу жизни, в которой как минимум четыре класса: детство, юность, зрелость, старость.

Навь, из коей проистекает Явь и куда она возвращается, следуя установленной Дажьбогом Правью, чувствуют дети и старики. Дети потому, что только что оттуда, и силы Яви ещё не захватили полностью их внимания. Взрослые в основном полностью погружены в заботы мира сего явленного. А вот старость мудра своей отрешённостью от хлопот Яви, и всё лучше и лучше слышны ей голоса вечного бытия.

Наши предки знали: при переходе от одного периода жизни к другому нужна защита — обереги. В безвременье душа уязвима, она переживает кризис, когда прежний этап жизни закончился, а новый ещё не начался. И не знает душа, что ей делать дальше, когда не видит перспектив пути и не чувствует смысла и цели жизни. Прошлое представляется отжившим, а будущее — тупиком. Такие состояния весьма привлекательны для «духов злобы по днебесных» (так Русская Православная церковь называет бесов). Потому что очень уж легко им тогда «выбить почву из-под ног», раскачать равновесие души, чтобы утратила она покой, а с ним и здоровье.

Обереги помогли защитить душу, здоровье и жизнь человека в соответствующий период его жизни.

Расскажем об оберегах детства.

Детство — самый переменчивый этап жизни человека. Каждый год тут как десять в жизни взрослого. Столь много нового происходит с маленьким человечком. Период детства разделяется на два подпериода: бесловесный (рождение и младенчество), словесный до отрочества, когда происходит формирование мужского или женского пола. Поэтому у нас три оберега. Младенческий (общий для всех грудничков) — Макошова. И отдельные обереги для девочек (Луница) и мальчиков (Перуница).

Рассмотрим их подробно.

Макошова — оберег рождения

Русская северная традиция утверждает: человек есть вечное су-



щество. Душа — бессмертная искра Сварогова.

Переход от Нави к Яви — РОЖДЕНИЕ — великое событие в жизни человеческой души. Она приняла в дар тело. Вместе с даром душа принимает и ответственность, и обязанность научиться управлять своим телом. И пока душа только привыкает к новой обители, осваивает эту свою новую степень свободы, маленькое тело нуждается в дополнительной защите. И помогает ему в этом оберег Макошова. Оберег сей называется так, потому что тельце младенца ещё связано незримыми нитями и с Навью, и с Велесовой Матерью — Макошью, с отквашей его.

Но не только это. Знак, начертанный на обереге, разрушает влияние злых духов на судьбу во младенчестве. И потом уже им влияя на этого человека оказывается в большинстве случаев как-то не с руки. Это как сильный иммунитет, закладываемый в самом начале жизни.

Отсюда и столь великое значение оберега Макошова (рис. 1). Не случайно и созвучие его названия с именем одного из трёх главных божеств индуизма. Вос точный ведизм много о перенимал у северного. И вот они оценили, с какой силой разрушает это начертание козни демонов. Поэтому до сих пор и зовут Шивой своего бога-разрушителя. Причём это разрушитель негатива, устранитель того, что не нужно: всяческие преграды и препоны на пути реки жизни.



Рис. 1. Оберег Макошова

Однако на самом деле от Макоши эта сила идёт (чего на Востоке уже, наверное, и не помнят). Хотя и там наиболее древние изображения Макоши — это, согласно иконописному канону, Оранта (с поднятыми руками — знак защиты), а в руках у неё — две змеи. Можно ли Крит отнести к Вос-

точной традиции? Думаю, с некоторой натяжкой можно, как и вообще древнегреческую, особенно Троянскую культуру. Так или иначе на острове Крит в 1903 году Артуром Эвансом на территории большого Кносского дворца была обнаружена миниатюрная статуэтка безымянной богини, которую учёные стали называть Малая Богиня со змеями (рис. 2). Ныне артефакт хранится в Ираклионском археологическом музее.



Рис. 2. Богиня-Матерь

У критской Богини-Матери не только две змеи в руках, но и кошка на голове. А Макошь, как это хорошо известно, покровительница кошек. Её так и зовут иногда: Макошка, Мать-Кошка.

Обнажённая грудь означает Млекопитательницу, то есть богиню — защитницу именно грудничков. Кстати, материнское молоко в равной степени и питает, и защищает ребёнка. Ведь его иммунитет ещё не сформирован, не обучен. Пока малыш пьёт молоко матери, он получает от неё всю иммунную защиту!

Теперь рассмотрим сам знак (рис. 3). Он представляет собой руническое начертание из четырёх слоговых рун: Ма-Ко-Ши-Ва.

Руны («русьские письмены») в квадрантах вращающегося креста (свастики) расположены, конечно же, по солнцу.

Весь оберег в целом символизирует полотно новой судьбы, освящённое Солнцем Истины, судьбы, которую и ткёт Макошь. Тут и иглы, и вязальные спицы, и кресло. Знак включает в себя и симметрию, и движение. Гармония между ними предопределяет развёрты-

вание судьбы правильной, крепкой, способной противодействовать случайным помехам.

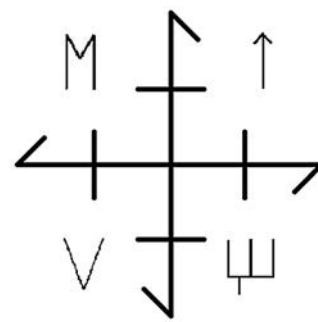


Рис. 3. Рунический знак Макошова

Согласно учению Звездосчёт (Русская Северная традиция), любая телесная жизнь по добна во многом закрученному волчку энергии. Внутренняя ось покоя обеспечивает соразмерность его волчка — живой жизни — символизирует вообще-то всякая свастика, но более всего Макошова. Поэтому и полезно очень младенцу видеть её, то есть деревянный оберег с ней и даже брать его на зубок.

На оборотной стороне Макошова начертывались рунами тайное имя ребёнка, которым его ещё не звали, но которое предопределяло всю его дальнейшую судьбу. Открывалась тайна имени позже, на совершеннолетии при вручении ярги (оберега духа), вместе с посвящением в ту единственную миссию, которую человек пришёл исполнить в Яви, и во неизбежность достижения поставленной Свыше цели. А пока новорождённый готовится к предзначению, успешно проходя этапы роста, и помогает ему в том оберег Макошова.

Кстати, изображение оберега можно не только вырезать на дереве, а, например, вышить на полотне, а также расшить орнаментом на основе Макошова одеяльце и укрывать им малыша. Ребёнок всё время будет видеть перед собой образ, подсознательно связывающий его с Макошью — Матерью всех: богов, людей, зверей, трав и самого Спаса Дажьбога.

Перуница и Луница

В пять-шесть лет ребёнок подсознательно начинает уже себя определять — мальчик он или девочка. Появляется и первый стыд, а значит, пришло время сменить

младенческую рубашку на платьице или порты (просторные штанишки). Соответственно на поясе дитяти привешивался оберег: Луница — для девочек и Перуница — для мальчиков.

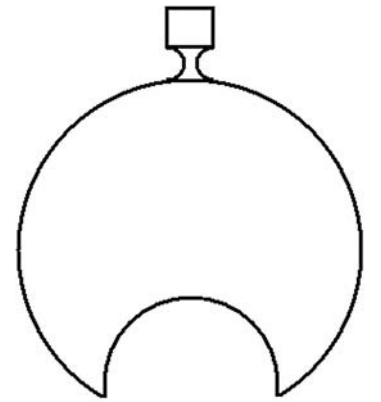


Рис. 4. Луница

Перуница — изображение с ежиры Перуна, символизирующей мужское начало (в душевном, а не телесном плане), представлена на рис. 5.

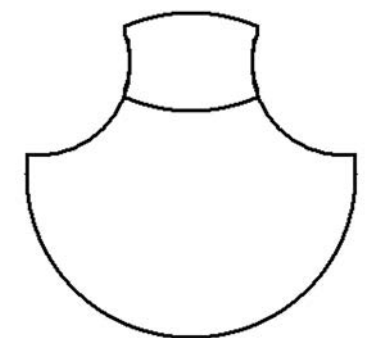


Рис. 5. Перуница

Такова только форма заготовки для оберегов. Сами эти личные обереги строго индивидуальные. То есть одень их не ты, а другой кто-либо, — и лучше ему не будет, а, напротив, скорее всего даже хуже.

Рунические знаки — мощь обережной силы

Чем же задавалась такая точность, прицельность, а по тому и мощь обережной силы?

Прежде всего — наносимыми на оберег руническими знаками.

Руническая обережная вязь строилась в соответствии с тем, какое было предшествующее воплощение этой вот конкретной души: «откуда пришёл» и «куда идёт». А вычислять сие наши древние предки умели почти все, хотя бы в общих чертах. (Северное ведение о перерождении, реинкарнации — наиболее древнее, оно имеет ряд существенных отличий от восточного, о которых можно узнать в книге Дмитрия Логинова «Русская тайна. Перерождения»)

Кроме того, учитывалось и многое другое. Например, по металлу (серебро) Луницы или Перуницы гравировались четыре руны:

- руна солнца («лета господня» — года),
- руна луны (месяца),
- руна звезды (дня) рождения,
- руна (или отем) родового имени — фамилии.

Причём, как правило, руны представлялись искусной вязью, а не просто отдельными знаками в ряд. И вот с учётом всех особенностей рунический обережный узор получался для каждого человека неповторим. Каждые два таких различия меж собой либо составом рун, либо рисунком выполненной из этих рун вязи. Чаще всего — и тем, и другим. Так получался уникальный отпечаток, отражающий особенности конкретной личности. (Этот рунический узор мог служить потом личной печатью или подписью.)



Обережная вязь нередко обрамлялась растительным орнаментом, а то и вовсе маскировалась под него. Иногда встречаются такие весьма хитро изготовленные обереги. Например, у радимичей в IX–XII вв. кроме растительного орнамента по краю Луницы шли 24 «росинки» как символ всех 240 русских слоговых рун. У вятичей вязь могла быть сплетена в знак, называемый Лунный Крест, вокруг же 12 «звезд», то есть круг всеобщих триглавов (богов — творящих сил Вышнего).

Обереги для девочек — Луницы (рис. 7), их привешивали на плече, на груди, на поясе.



Сведения из оберегов

Не только сведения о роде и происхождении могли получить знающий человек по личному оберегу. По узам можно было узнать общий строй души и, следовательно, судьбы, а также получить информацию об особенностях здоровья и способностях к тому или иному виду деятельности. То есть оберег души был ещё и чем-то наподобие современного паспорта и медицинской карты, вместе взятых.

Если ребёнок потерялся и если по какой-то причине не мог сам сказать, откуда он и к какому роду племени, по оберегу можно было это всё прочитать.

Примеры оберегов души

Обереги (Перуницы) для мальчиков показаны на рис. 6.



Рис. 6. Перуницы — обереги для мальчиков

Обереги мальчиков представляли собой миниатюрные изображения секиры, позже стали применяться молоточки (как бы трёхконечный крест) и топоры. (На рисунке 6 представлены археологические находки в Новгородской области, датируемые XI–XII веком.)

Такие обереги были символами присутствия Перуна — покровителя княжеской дружины. Он не только воин-защитник родной земли, но и справедливый судья, преследующий молниями (перунами) злого змия, а также бог Громовник — по датель благодатного дождя, от которого зависел урожай.

Рыцарский гиперборейский орден «сынов Грома» — древнейший на планете. Конечно, все мальчишки мечтали стать такими же настоящими мужами. Перуницы носились на поясе.



Рис. 7. Луницы — обереги для девочек

Как и Перуницы, Луницы с тарались делать из серебра (это металл Луны). Но драгоценный металл не каждому был по карману, поэтому нередко брали металл, что попроще и дешевле, отливая подвеску из сплава, который был под рукой.

Кроме руничной вязи девочку украшали металл с шариками (зернами), растительным орнаментом и «язычком» с камешком.

На рисунке 7 представлены археологические находки севера России, которые также датируют X–XII веком. (Иллюстрации из книги Марии Семенович «Мы — славяне».)

Итак, Луница и Перуница призваны оберегать, охранять драгоценную незамутнённую и чистоту души, которая бывает в детстве, предотвратить развитие в детстве отклонений от правильного пути. Мальчики и девочки, носящие обереги души, были защищены от воздействия на душу особого рода тёмных сил, которые ныне называют по-научному «сексуальной патологией». Ношение Перуницы и Луницы способствовало укреплению естественной самоидентичности.

Но не только это. Обереги души содержали звёздные данные о личности человека и его нынешней земной судьбе, поэтому их продолжали носить и во взрослой жизни. Но при взрослении во взрослую жизнь они отходили на второй план, уступая место оберегу духа.

Ирина КУЧЕР,
посвящённая
Русской Северной традиции
РП Богатырское,
Ивановская область

В статье использовались материалы сайта Дольний Лад: «Русские личные обереги», «Луница и Перуница».

Социальное программирование через моду

Как это ни странно, но социальное программирование через моду тоже имеет место быть в жизни современного человека. Какой бы элемент с социальной матрицы мы ни рассматривали, можно заметить, что все программирующие части этой большой системы взаимосвязаны между собой. Социальное программирование через моду подаётся обществу в другом контексте, в отличие от, например, телевидения или СМИ.

Чем больше человек знакомится с методами и способами манипуляции его сознанием, тем быстрее и лучше он начинает распознавать приёмы, оказывающие на него психологическое давление. «Модное» социальное программирование задействует всё те же социально-психологические приёмы, такие как подмена понятий, социальное доказательство, авторитетное мнение или мнение экспертов.

Для тех, кто не знает, поясню. Мода — это бизнес. В бизнесе есть продавец и покупатель. Чтобы бизнес существовал и умело конкурировал с другими такими же продавцами, необходимы реклама и пиар. Реклама нацелена на продвижение продуктов среди населения, а пиар — на всеобщую известность. Каждый решает различные задачи ради общей цели — поиска целевого покупателя. Целевой покупатель — это человек или компания, которая потенциально готова купить продукт.

Кто-нибудь задумывался, почему мода постоянно меняется?

Всё очень просто: чтобы бизнес существовал, надо с делать так, чтобы общество покупало производимый продукт, например одежду. Чтобы одежду покупали чаще, надо, чтобы люди были необходимы часто покупать одежду. Поэтому одежду надо делать из низкосортных материалов, которые быстро изнашиваются, и таким образом человек идёт снова за покупками.

Чтобы человек покупал одежды больше, чем необходимо, надо было придумать такие условия, которые убедили бы общество в такой необходимости. Так появилась мода, где обществу навязывается идея об этой необходимости, о том, что это важно и очень круто, что это часть нормальной жизни любого человека, ведь если ты будешь выглядеть плохо, то тебя, возможно, на работу не возьмут или ты не найдёшь себе красивую девушку или парня.

Задействованы многие другие психологические приёмы, основанные на страхе или комплексах человека. В основе «модного» социального программирования общества выделяю принципы социального доказательства и авторитетного мнения, которые навязывают другим людям потребительский подход к жизни. В сочетании с другими элементами программирования сознания это создаёт необходимый результат для бизнеса.

Следующий уровень моды — разделение её на времена года, где в то или иное время года просто необходимо носить соответствующие этому времени модные вещи. Учитывая, что психология женщин отличается от психологии мужчин, навязать «модный» потребительский подход было легче, так как женщине можно навязать необходимость моды, чтобы она была красивой и счастливой. Здесь, в отличие от других приёмов, хорошо работает манипуляция женским сознанием по примерно с ледящей логической цепочке потребительского образа жизни:

красивая женщина — с ледовательно, успешная женщина. — Чем я красивее, тем богаче найду мужчину и выйду замуж. — Только самые красивые девушки счастливые и популярные. Это создаёт у девушки различные идеальные образы некоего «принца на белом коне», который увезёт её в тёплые страны, и будут жить они возле моря долго и счастливо. Ну или что-то в этом духе. Такие убеждения мешают жить многим хорошим девушкам. Не следует забывать про такое нехорошее качество, как зависть. Этим достаточно искусно пользуются маркетологи в рекламе.

В свою очередь, программируя сознание мужского населения по тому же самому принципу, девушки находят постоянно социальные доказательства того, насколько хорошо они выглядят. Это

выражается в виде комплиментов и популярности среди мужчин. Это, в свою очередь, создаёт иллюзию важности своей персоны, правильности своих действий и необходимости моды.

Чтобы необходимость моды поддерживалась среди населения постоянно, появляются новые передачи по ТВ типа «Модный приговор» или «Снимите это немедленно», «Успейте за 24 часа», постоянно вбивающие в головы людей важность и необходимость наличия модных вещей в своём гардеробе.

Производители других товаров потребления, поняв, что мода стала частью жизни социального общества, стали использовать эти же самые приёмы для рекламы. Так в нашем обществе появляются следующие утверждения:

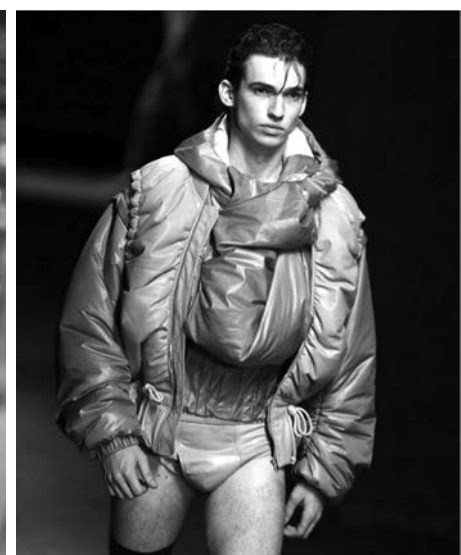
- Курить электронные сигареты модно!
- Модно тусить в клубах!
- Чтобы быть успешным, надо красиво одеваться!
- Норковая шуба — это модно и даже круто!

И так далее. Примеров десятки, а то и сотни. Но мода почему-то меняется, и возникает вопрос: «Кто решает, что мода поменялась?» А это решают те люди, которым выгодно, чтобы мы покупали их товары. Именно они диктуют тенденции современной моды.

Не могу отрицать тот факт, что хорошо одетая женщина привлекает внимание и нравятся мужчинам. Это действительно так. Но по своему опыту могу сказать, что красивая, стройная и сексуальная женщина очень быстро разочаровывает меня, когда, кроме внешней красоты, больше ничего нет.

Проблема социального программирования моды не в том, что это плохо, а в том, как общество к ней относится. Люди в погоне за модными новинками и желанием быть в тренде тратят много своих ресурсов (деньги, время, здоровье) на различные социальные ценности, что практически полностью уводит их от развития. Вместо этого остаётся желание быть как все, а в идеале — лучше других, чтобы все завидовали и потешали личное самолюбие.

<https://vk.com/whatisgood2>





Ярмарка

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 — 200 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

**ДОМАШНЯЯ РУШИЛКА
КЕДРОВОГО ОРЕХА «Бурундук».**



Качественно и быстро очищает кедровый орех от скорлупы. Актуально для изготовителей настоящего живого кедрового масла!

Подробная информация по тел.: 8-923-607-6546, 8-951-581-8326, Тимофей.

КЕДРОВАЯ ПРОДУКЦИЯ полного цикла: от сбора шишки до изготовления ядра и масла. Всё наше производство дышит свежим тёплым воздухом. Живём и работаем в Родовом поместье, рядом с кедровым бором (Западная Сибирь).

МАСЛО кедрового ореха (деревянный пресс, отжим при комнатной температуре);

ЯДРО кедрового ореха (очистка на оборудовании собственного производства);

ЖМЫХ ЯДРА кедрового ореха (жмых жирный, очень сытный);
ШИШКА СЕМЕННАЯ для посадки родовых кедров (прилагается инструкция).

Заказать по тел.: 8-923-607-6546, 8-951-581-8326, Тимофей.

НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.



КЕДРОВАЯ: масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

ЖимкоМёд — с уперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО): пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

Натуральная косметика ручной работы: мыло домаш-

нее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.

Башкирский мёд.
Доски поварские разделочные и декоративные из маслива доски.

Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.

Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: vk.com/ibatullin3000.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.
Salkov@mail.ru.
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

ПРЕДЛАГАЮ

- качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 170 руб./кг;
- МЁД ИЗ ЧИСТОГО ДОННИКА** (почти белый) — 250 руб.;
- ГРЕЧИШНЫЙ МЁД** — 280 руб.;
- ЦВЕТОЧНЫЙ МЁД** (более тёмный) — 230 руб.;
- МОЛОЧАЙНЫЙ МЁД** (почти белый, душистый) — 280 руб./кг;
- АКАЦИЕВЫЙ МЁД** — 330 руб./кг;
- МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОДАВЛЕННОЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 7 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по продажам) — 190 руб./л;
- ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб.;
- ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 500 руб./кг;
- СУШЁНЫЕ:** шиповник — 180 руб./кг, боярышник — 170 руб./кг, чабрец — 1300 руб./кг; шалфей — 600 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, арбуз — 1000 руб./кг, дыня — 1600 руб./кг; груша — 550 руб./кг, тёрн — 160 руб./кг;
- ЧАЙНЫЙ СБОР** — 1500 руб. за 1 кг;
- АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 70 руб./кг;
- КАПУСТА КВАШЕННАЯ** — 320 руб./кг;
- ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;
- ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;
- ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 90 руб.;
- ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб. Мин. заказ от 4000 руб. Отправляю транспортной компанией за счёт заказчика. Поселение Росток Ростовской

обл. Тел. 8-928-959-4995 — Александр Донцов (Сват), автор книги «Как позвать Любовь и создать семью» (изд. С. Зениной, г. Орёл).

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенция «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравье. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.
Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, ароматный **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./1 кг. Иван-чай **С ЦВЕТАМИ** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Янд ар»:** паке-тированный иван-чай, упаковка а 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 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.

Иван-чай: «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (сборан 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонт акте <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

ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоки, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды), и мёда. Пастилу делаем при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу (200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья Кедр Пензенской области. Цена 3 л — около 800 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплата на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

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 вытязкой саган-дали и чабреца;

МАЗЬ ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.
МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульником болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового стланика, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 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 (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или по телефону: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмо третью всю продукцию также можно на сайте eco-trapeza.ru.

Респ. Бурятия, Наталья Цурпан, поместье Байкалия.

Участки, дома

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, 200 м², в ну три общит кедром (второй этаж — под бизнес), три печи, баня, погреб внутри.

Гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровница, навес на въезде.

В перспективе — прописка и различный экобизнес. Документы оформлены.

Цена 3,3 млн. руб.
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

ПРОДАЁТСЯ НОВЫЙ ДОМ 70 м² с мансардным этажом, недострой. Бревно бхб м, на винтовых сваях, под крышей из профнастила с черновым полом и потолком.

Находится в Пермском крае, д. Мысли, Усольский район. Участок 60 соток, рядом дорога (зимой чистят), лес, речка, кедр, остановка, магазин.

До города 20 км.
Цена 450 000 руб. Собственник.

Рядом продаётся участок 8 га (с/х назн.) — цена 700 000 руб. Илья. Тел. 8-912-989-8992.

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ Курганской области (вышла замуж, решено жить в поместье мужа). Площадь 3,1 га. Высажены

сотни растений.

1. Круглогодичный подземный домик «Лисья нора» 3,9 x 2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5 x 2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай.

4. Колодец.

Поселение (около 100 участков) большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы). Ведётся электрификация (на нашем участке пока нет).

До ближайшей деревушки (половина её жит елей — поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с постройкой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 400 тыс. руб.

Можем выслать фото-, видео- и аудиоматериалы про наше поселение.

Пишите: zzz65@list.ru.
Звоните: 8-906-883-2104, Надежда + Саша.

ПРОДАЁТСЯ ДОМ в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м², летняя кухня с ванной и душем, дровник с дровами (две машины), газовое отопление, бассейн. Участок обнесён рабицей на железных опорах.

Три кирпичных сараев, птничник из пенобетона 4x5 м; баня 5x6 м; гараж со смотровой ямой, летний душ. Сад, ягодники, немного земли под картофель и овощи. Каркас металлический для теплицы.

Цена 3 млн. руб. Подробности в письме.
352585, Краснодарский край, Мостовской район, пос. Псебай, пер. Южный, д. 34. Анна Ивановна Сергеева.

ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ: Краснодарский край, Северский район, поселение Ведруссия, поляна Южная, 4. Вынуждена это сделать по причине преклонного возраста (77 лет), проблем со здоровьем.

Живу в РП 15 лет, с самого начала его основания. Пл. участка 1,5 га. Есть дом (к аркасно-щитовой), баня (к аркасно-щитовой), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодоносит), имеются посадки деревьев по периметру участка. Территория огорожена забором, есть ворота и калитка. Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2 млн. рублей.
Горохова Галина Максимовна, тел. 8-918-160-0696; телефон дочери 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна); домашний телефон в Краснодаре 8(861) 258-50-47.

Семена и саженцы

САЖЕНЦЫ ДЛЯ ЖИВОЙ ИЗГОРОДИ Родового поместья. Приживаемость по отзывам клиентов 80–90%.

Место произрастания: Западная Сибирь.

ПИХТА, 3–4 года (15–20 см). Саженцы крепкие, с хорошо развитой корневой системой:

1000 шт. — скидка 40% от розничной цены; 100 шт. — 4500 р.; 50 шт. — 2500 р. (минимальный заказ).

КЕДР, 3–4 года (15–20 см):
1000 шт. — скидка 40% от розничной цены; 100 шт. — 9500 р.; 50 шт. — 5000 р. (минимальный заказ).



Отправка в пучках по 50–100 шт.
Открытая корневая система, упакована в плотный пакет и влажный мох из хвойного леса. Доставка ТК «ПЭК».

Заказать по тел.: 8-923-607-6546, 8-951-581-8326, Тимофей.

Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил.
sotvorenien.ra@gmail.com.

Разное

ПРОДАЮТСЯ КОЗЛЯТА, козы чешской и других пород.

Тамара, тел., WhatsApp 8-908-932-1059;
Александр, тел., WhatsApp 8-923-528-7000 (Кемеровская область, Плотниково).

ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ. (Акция от печника Александра Самофала).

Здравствуйтесь, друзья! Предлагаю свои услуги по реконструкции проблемных кирпичных печей, значительно улучшающие их характеристики. Если ваша печь плохо прогревается, имеет неудовлетворительную тягу, прожорлива на дрова, дымит в помещении и проч. — обращайтесь. Не успеете остыть, ваша печь заработает так, что вы её не узнаете.

Подробности по тел. 8-928-161-2429.

КНИГИ по ноосферному образованию, дольменам, О. Валовой; развивающие правильные **ИГРЫ** для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА**.

Интернет-магазин «Благодарья» — blagodarja.ru. Тел. 8-918-082-4515, Лидия.

«Родовая Земля» в вашем городе

Абакан. Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.

Абинск, Краснодарский край. Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.

Алтай, с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.

Анапа, ул. Ленина, 71 (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, matveev555@inbox.ru.

Белгород. Наталья Васильева, 8-904-088-8615.

Волгоград. Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.

Дзержинск, Нижегородская область. Степкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.

Екатеринбург. Колькопф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

Иваново. Крайнер Яков Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.

Иркутск. Тужилина Ульяна Сергеевна, bdsib@yandex.ru.

Кемеровская область, д. Иткара, пер. Речной, 1а, Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.

Ковров, Владимирская область. Аверина Ольга Константиновна, 8-900-473-5219, 8 (49232) 4-19-24.

Краснодарский край, пос. Ильский, СНП «Ведруссия», Лунёва Лидия Викторовна, 8-918-082-4515.

Красноярск, ул. Ферганская, д. 9, цоколь. Валентина Михайловна Гугасян, 8-913-173-1934.

Москва. «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.

ОРЁЛ. Центр природного земледелия «Сияние», Кривцовское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, siyanieor@yandex.ru.

Пенза. Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

Пермь. «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), www.ecomir.perm.ru, ecomir@perm.ru.

Ростов-на-Дону. Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, zv-poselenie@ukr.net.

Салехард. Коновалова Земфира, 8-902-829-6269.

Санкт-Петербург. «Ладоград», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.

Смоленск. Немыткин Виктор Петрович, 8-960-592-4325.

Смоленская обл., г. Духовщина. Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.

Челябинск. Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.

Ярославская область, Переславский район, ПРП Благодать, Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

Новинки



«Северный сад. Сотворение чуда своими руками». Валерий Железов. 270 с., илл. — 600 руб.
«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., илл. — 180 (160) руб.

* * *

«Мы — дети Солнца». Альбом картин Александра Жукова, А4, 40 с. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., илл. — 150 (130) руб.

«Как позвать Любовь и с оздать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 180 (150) руб.

«Полезные рецепты, вк усные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 360 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., илл. — 150 (135) руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 277 (250) руб.

«ПриродоСоОб разное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая к улиария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая к улиария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 300 (260) руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

«Тайны, поведанные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

Серия «Общение с м удрецами дольменов». Купцова Л.: «Общение с м удрецами дольменов. С ело Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 220 (180) руб.

«Общение с м удрецами дольменов. Долина реки Ж ане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (180) руб.

«Общение с м удрецами дольменов». «Дольмены и ме-

ста силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 220 (180) руб.

«Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (180) руб.

«Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., илл. — 220 (180) руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

«Асана Бога» (теория и практика йоги). Афонин В. 648 с тр., илл. — 400 (350) руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.

«Пали звездные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 180 (160) руб.

«Тропинка. Рассказы». Макеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

«Зарянка». Перьков А. А. 32 с., илл. — 140 (125) руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Перьков А. 56 с тр., цв. илл. — 180 (160) руб.

«Севкины героини. Побывальщины для детей». Перьков А. 80 стр., цв. илл. — 150 (130) руб.

«Врагабой». Славянская сказка для детей. Перьков А. 80 с., илл. — 200 (180) руб.

«Сквозь лабиринт вре мён. Остров Веры». Юнцова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

«Часть 5. Сквозь лабиринт вре мён. Легенда о бабо чке». Юнцова О. 200 с. — 100 (90) руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Г рани Кристалла». — 155 (140) руб.

«Часть 2. Творение судьбы». — 155 (140) руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 155 (140) руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 (120) руб.

«Светлый озон Синег орья и Живая Эк ономика Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.
Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТЧИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства 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

Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Другая Хава
на меду
Попробуй НОВЫЙ вкус!

https://vk.com/medunitsa_naturalnie_sladosti

Подпишись на газету сегодня!
Не откладывай жизнь на потом!

Подписка на газету «Родовая Земля» с любого месяца принимается во всех отделениях почтовой связи РФ и на сайте <https://www.pochta.ru>.
Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России»

* * *

Электронная версия — <http://pressa.ru/izdanie/39083>

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина
И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:
Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36–168.
Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.
Эл. адрес: book@zeninasvet.ru,
rod-zem@zeninasvet.ru — материалы для публикации, письма,
yarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».
Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, 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», 2019.

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>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 2248.

Подписано в печать 3.12.2019 г.
По графику — 18.00,
фактически — 18.00.
Выход в свет 4.12.2019 г.
Тираж 3000 экз.
Цена свободная.

**Вас ждут:**

- сказочный Дед Мороз и Снегурочка,
 - русская банька,
 - хороводы, танцы, плясы и веселье,
 - салют,
 - концерт, зажигательная сказочная программа,
 - праздничное застолье,
 - мастер-классы и забавы,
 - поход к месту силы на озеро Большие Аллаки,
 - заряд бодрости на весь год,
 - душевные песни.
- Мы подготовили рецепты вкусных, по-

лезных блюд. Мастера проведут мастер-классы по их приг отовлению с вашим участием.

В меню: вкусные и полезные вегетарианские блюда, горячие блюда, салаты, десерты, выпечка.

Для приготовления используем экологически чистые овощи, выращенные в своих поместьях.

Для питья используется чистая вода из артезианской скважины.

Всё приготовлено с любовью!

Программа предварительная, дорабатывается и дополняется.

Как доехать: трасса Екатеринбург — Челябинск; если ехать со стороны Екатеринбурга, то миновать поворот на Касли и повернуть направо после 103-го км; если ехать со стороны Челябинска, повернуть налево после 102-го км. На повороте имеется указатель на Красный Пар тизан. Далее 3 км от тракта, возле указателя на поселение Большая Медведица повернуть налево и проехать 1 км до въезда в поселение.

Ночёвка на в тором этаже деревянного Солнечного терема (туристический формат). Необходимо взять с собой: спальник,

пенку, подушку (если нужна).

Туалет тёплый внутри терема.

Стоимость:

- 3500 руб. при оплате до 27.12.2019,
- 4000 руб. при оплате на месте.

Дети до 7 лет — бесплатно.

Детям от 7 до 12 лет — 50%.

Количество мест в доме ограничено!

По оплате пишите: www.vk.com/ivanrakhmanov или звонит е: 8-922-123-0302.

Задавайте вопросы: https://vk.com/topic-175026577_43504723

Приглашаем в этом году старых и новых друзей на «Новогодние приключения Буратино на Доброй Земле»!

Судогодский район, близ деревни Студенцово, Добрая Земля
Ежедневно с 20 по 30 декабря 2019 г., с 15.30 до 18.00

Волшебные персонажи встретят у ворот и проведут в Сказку — в атмосферу приключений и новых открытий!

Дети и взрослые помогут нашему герою Буратино преодолеть препятствия и получить Золотой ключик.

Узнают о силе нашей дружки, способной победить любое коварство!

В волшебное театрализованное действо на свежем воздухе вовлекаются все от мала до велика.

Хороводы вокруг живой, сверкающей Ёлки.

Игры, конкурсы, катания с го-

ры, смех, радость и веселье!

Долгожданная встреча с Дедом Морозом и Снег урочкой в сказочном лесу, где на Новог одней Поляне ждёт всех сюрприз!

После приключений гости возвращаются в Добрую избу, греются и угощаются сказочными яствами: вкуснейшим пловом, ароматным чаем и сладостями.

Стоимость участия в Новогодней программе следующая:

- Дети старше 5 лет — 1200 руб., взрослые — 800 руб.
- Для групп больше 20 человек: детский билет — 1000 руб.



Либо в личные сообщения: Наталия Сафина <https://vk.com/nataliya.safina>

Отзывы гостей о новогодних представлениях на Дobreй Земле

Ольга:

«Спасибо организаторам за сказку! Получили море впечатлений, активный отдых на природе, это именно то, что нужно сейчас многим из нас. Среди гонки и череды повседневных забот и монотонности будней этот вариант как



На каждые 10 детей — один сопровождающий взрослый бесплатно (учитель входит в это число).

Трансфер самостоятельный.

Бронирование и вопросы:

Тел./WhatsApp: 8-920-926-6611
— Наталия

глоток свежего воздуха в прямом и переносном смысле.

Дети получили максимальный заряд энергии, позитивные впечатления. Очень рекомендую всем выбрать время и день и обязательно подарить детям эту сказку.

Спасибо ещё раз, так держать! Всех с наступающими праздниками!

