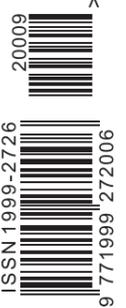


# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 9 (194), сентябрь 2020 г.

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



Николай Чистов и его команда	4	Что любит чеснок	12	Летние встречи в Богатырском	16	Беседы о трезвости с детьми	23	Выбор: страх или доверие?	24	Архитектурные каноны на Руси	26
------------------------------	---	------------------	----	------------------------------	----	-----------------------------	----	---------------------------	----	------------------------------	----

## И учимся мы понемногу чему-нибудь и как-нибудь...

Самое  
главное об  
образо-  
вании

Главная задача — формирование у человека навыков самообразования, которые позволят ему самостоятельно добывать и, гораздо важнее, эффективно обрабатывать необходимую информацию и применять её... Этот навык тесно связан с навыком «информационной безопасности и резистентности», когда человек может не только правильно фильтровать поступающий гигантский поток информации, но и способен противостоять специально созданным информационным вирусам...

### Что мы имеем

Содержание жизни общества зависит от технологий, освоенных и применяемых этим обществом. Технологий в широком смысле этого слова, включая методы, приёмы и стереотипы мыслительности.

Большую часть жизни нашей цивилизации технологии менялись очень медленно относительно смены биологических поколений человечества. Это означает, что для того, чтобы быть успешным в своей области, человеку было достаточно один раз научиться, освоить набор знаний, составлявших его профессию, и в завершение своей жизни передать этот набор почти в неизменном виде следующему поколению. Образование по большей части было семейным (позже — цеховым). Выстраивалась определённая парадигма образования.



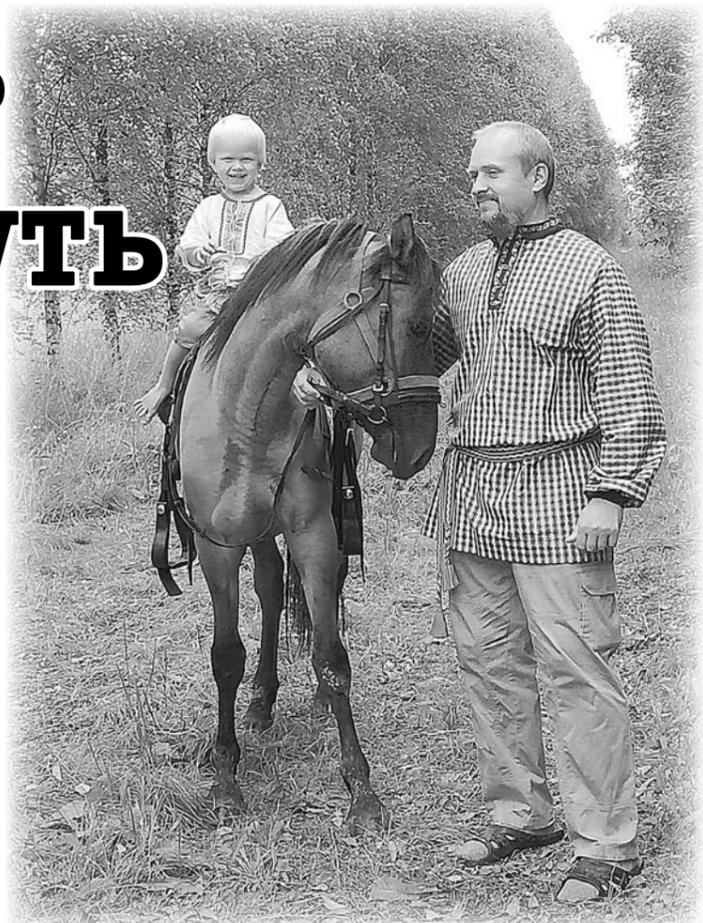
Суть этой парадигмы сводится к следующему. В мире уже есть весь набор знаний, необходимых человеку (для успешной профессиональной деятельности). Человек (ученик) мыслится как «ящик», изначально пустой, который необходимо заполнить необходимой информацией. Задача учителя — сделать процесс заполнения «ящика» наиболее комфортным для обоих. Критерий успешности — умение ученика по запросу безошибочно вытаскивать из «ящика» необходимую информацию. Девиз такой парадигмы: «Сначала всему научись, всё узнай, а потом на основании этой информации сможешь понять, чем будешь заниматься по жизни».

Но развитие научно-технического прогресса привело к тому, что скорость смены поколений технологий стала обгонять скорость смены человеческих поколений. К настоящему моменту технологии меняются в среднем раз в 4–5 лет, то есть за активную жизнь одного поколения (25 лет) проходит смена 4–5 поколений технологий. Такое положение вещей существует совсем недавно, а значит, парадигма образования пока не претерпела особых изменений. Однако новые информационные условия приводят к некорректной работе прежней парадигмы.



# Переосмыслить пройденный путь

Обращение руководителя ФКС политической партии  
«Родная партия» Александра Викторовича Самохина



Уважаемые соратники!  
В настоящее время идёт активное участие членов и сторонников партии в очередных выборах, которые станут решающими для партии — сможет или нет юридически зарегистрированная партия трудиться дальше.

Независимо от полученного результата необходимо именно сейчас проанализировать пройденный путь. Понять, что было сделано правильно, а что необходимо было бы сделать иначе и почему.

Есть такое выражение: «Если человек не хочет делать выводы из сложившихся ситуаций в жизни, это означает, что он игнорирует саму жизнь». И тогда жизнь преподносит опять те же ситуации, но в более жёстких условиях. Именно по этой причине часто приходится слышать, что в движении всё повторяется, просто на новом уровне.

За семь лет мы с вами смогли прийти до Президента РФ, который поддержал наши предложения и направил их на проработку в Правительство РФ. В целях дальнейшей работы в 58 регионах России были проведены «круглые столы» на площадках ОНФ, где мне довелось быть координатором федерального проекта ОНФ «Агломерации нового типа — Родовые поместья». При этом в раздаточных материалах звучало, что координатором проекта является руководитель Федерального Коорди-

национного Совета политической партии «Родная партия».

Нас услышали благодаря плотному взаимодействию с депутатами Государственной Думы РФ, руководителями комитетов Правительства РФ, членами Общественной галатеи РФ и других общественных организаций. Это всё стало возможным благодаря грамотно организованной работе на федеральном и региональном уровнях. Благодаря этой работе в ряде регионов сдвинулось с мёртвой точки решение вопросов по оформлению поселений, электрификации, строительству дорог. Мы узнали о наших единомышленниках, которые работают в органах государственной власти и поддерживают нас.

Была проведена огромная работа по социализации движения: в поселения, состоящие из Родовых поместий, выезжали члены ОНФ, депутаты, главы администраций, печатались статьи в СМИ, были выступления на телевидении.

Не имея необходимого опыта и финансовой поддержки, без наличия необходимого количества юристов и опытных кандидатов, мы всё-таки смогли принять участие в выборах более чем в 60 регионах России и, даже несмотря на сильное давление со стороны партии «Единая Россия», одержать победу в Республике Башкирия.

За несколько лет мы с вами смогли сделать то, чего не удавалось сделать за почти 20 лет ра-

нее. Это стало возможным только благодаря тому, что, невзирая на разное видение того, как должен быть реализован образ, мы стали объединяться!

К сожалению, нашу партию, как и многие другие, не обошла череда конфликтов, та же самая, что происходила и в поселениях.

Разногласия стали возникать из-за отсутствия необходимых знаний. Так, например, согласно теории кризисов, каждые 5–12 лет происходит накопление новых изменений, наступает потребность в изменении, в этот период старые правила и договорённости перестают работать.

Необходимо создавать новые правила на основе анализа пройденного пути и понимания цели и способа её достижения; адаптировать эти правила к существующей действительности. Без этого любая социальная организация переходит к остановке развития и, если не будет изменений, к разрушению. Это правило действует как в отношении отдельного человека, так и любых сообществ и процессов.

Главный элемент развития — это взаимодействие, основанное на доверии. Если посеяно недоверие, оно тормозит процесс развития, так как останавливается взаимодействие. Именно это мы с вами проходили в поселениях и в партии, когда пошла волна конфликтов.

Исходя из вышесказанного, предлагаю вместе проанализировать и сделать осознанные выводы по следующим направлениям:

- Какие сильные стороны партии помогли нам дойти до Президента РФ и быть услышанными?
- Какие ожидания были у федеральных органов власти от «Родной партии»? Возможно ли было стать объединяющей силой для всех общественных движений, занимающихся развитием сельских территорий?
- Истинные причины конфликтов в партии и движении. Что мешает нам стать той самой объединяющей силой и какова личная ответственность в этом процессе каждого?
- Информационная пропаганда наших идей. Каким образом внедряются отрицательные модели для пропаганды, которые спо-

собствуют негативному отношению к нашему движению и что необходимо сделать для сохранения «добра имени»?

• Необходимо провести объективный анализ работы партии за семь лет. Можно ли было по-другому? В том числе анализ нашего движения политтехнологами, психологами и другими экспертами на основе выездных исследований.

• Глубокий анализ устройства политической системы России в целом.

• Опыт взаимодействия с другими общественными движениями и партиями. Нахождение общих точек соприкосновения для укрепления объединяющей силы движения.

• Опыт работы с депутатами Государственной Думы РФ (ЛДПР — Я. Нилов, КПРФ — С. Обухов и т.д.),

## Итоги предвыборной работы

Несмотря на то, что выдвижение кандидатов от «Родной партии» продолжается, уже можно подвести итоги предвыборной работы.

На 13 августа 2020 года у «Родной партии» есть зарегистрированные кандидаты в следующих регионах: Республика Башкирия, Республика Калмыкия, Республика Коми, Республика Крым, Республика Марий-Эл, Республика Татарстан, Республика Хакасия, Республика Чувашия, Алтайский край, Приморский край, Астраханская, Новгородская, Владимирская, Волгоградская, Воронежская, Свердловская, Иркутская, Калужская, Костромская, Новосибирская, Омская, Оренбургская, Пензенская, Псковская, Ростовская, Рязанская, Томская, Тюменская, Ульяновская, Челябинская области. Итого 30 регионов.

Напомним, что в 46 регионах было выдвинуто 82 кандидата на выборах в единый день голосования 13 сентября:

- Республика Адыгея — 1 кандидат;
- Карачаево-Черкесская Республика — 1 кандидат;
- Республика Карелия — 2 кандидата;
- Республика Крым — 2 кандидата;
- Республика Коми — 1 кандидат;
- Республика Калмыкия — 1 кандидат;
- Республика Марий-Эл — 1 кандидат;
- Республика Мордовия — 1 кандидат;

- Республика Татарстан — 4 кандидата;
- Республика Хакасия — 1 кандидат;
- Чувашская Республика — 1 кандидат;
- Забайкальский край — 2 кандидата;
- Камчатский край — 4 кандидата;
- Красноярский край — 1 кандидат;
- Пермский край — 9 кандидатов;
- Хабаровский край — 2 кандидата;
- Астраханская область — 1 кандидат;
- Владимирская область (повторно) — 3 кандидата;
- Волгоградская область — 2 кандидата — регистрации;
- Вологодская область — 2 кандидата;
- Воронежская область — 1 кандидат;
- Ивановская область — 1 кандидат;
- Калужская область — 3 кандидата;
- Кировская область — 1 кандидат;
- Курганская область — 1 кандидат;
- Курская область — 1 кандидат;
- Ленинградская область — 1 кандидат;
- Липецкая область — 2 кандидата;
- Московская область — 1 кандидат;
- Мурманская область — 1 кандидат;
- Нижегородская область — 1 кандидат;
- Омская область (повторно) — 1 кандидат;
- Оренбургская область (повторно) — 3 кандидата;
- Орловская область — 2 кандидата;

- Псковская область (повторно) — 2 кандидата;
- Самарская область — 3 кандидата;
- Саратовская область — 1 кандидат;
- Смоленская область — 2 кандидата;
- Тамбовская область — 1 кандидат;
- Тверская область — 2 кандидата;
- Томская область — 1 кандидат;
- Тюменская область — 3 кандидата;
- Ярославская область — 1 кандидат;
- город Севастополь — 2 кандидата;
- ХМАО-Югра — 1 кандидат;
- ЯНАО — 1 кандидат.

Из них повторно выдвигались кандидаты в Республике Чувашии, Владимирской, Воронежской, Омской, Оренбургской, Псковской областях.

В 13 регионах кандидаты прошли регистрацию: Республика Калмыкия, Республика Крым, Республика Коми, Республика Марий-Эл, Республика Татарстан, Республика Хакасия, Астраханская, Волгоградская, Калужская, Оренбургская, Псковская, Томская, Тюменская области.

В двух регионах кандидаты сошли с дистанции по личным обстоятельствам на стадии завершения выдвижения: Республика Адыгея и Курская область.

В четырёх регионах кандидаты не смогли собрать подписи, в трёх регионах не успели подать документы по выдвижению из-за дальности расстояний и длинных сроков на пересылку документов и сжатых сро-

ков регистрации, в 23 регионах — отказы.

В Воронежской области кандидат получил на руки удостоверение зарегистрированного кандидата, но позже решение о регистрации отменили.

В двух регионах кандидаты собираются оспаривать отказ в регистрации.

Среди причин отказов следующие: ошибки в подаваемых на заверение выдвигателя документах, нарушение сроков уведомления территориальных избиркомов о проведении собраний по выдвижению кандидатов, неполнота подаваемых сведений.

Среди внутрипартийных причин основной была и остаётся крайне низкая активность членов партии, единомышленников в связи с негативным отношением к политике и выборам вообще.

Несколько региональных отделений проигнорировали предлагаемую помощь членов предвыборного штаба и не приняли участие в выборах, несмотря на информированность о необходимости участия в выборах решающего сезона.

У некоторых регионов была возможность выдвинуть кандидатов, но не удалось собрать общие собрания, что также говорит о низкой активности членов партии на местах и неспособности координаторов довести до членов партии важность участия в выборах.

В некоторых региональных отделениях для выдвижения кандидатов не надо было проводить общее собрание, можно было выдвинуть кандидатов собранием Регионального координационного совета, но



руководителями комитетов Правительства РФ (Министерство экономического развития, Министерство сельского хозяйства), членами Общественной палаты РФ и другими общественными организациями. Обратная связь в отношении нашего движения и реализации идей.

- Опыт работы в качестве депутата «Родной партии» (Республика Башкирия) и опыт участия в выборах на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

- Работа на площадках ОНФ. Обратная связь со стороны депутатов и чиновников федерального и регионального уровней.

- Вечере и опыт его построения в рамках работы партии в более 50 регионах России.

- Анализ состояния дел в поселениях. Сколько нас на самом деле? Почему часть людей уезжает из поселений и что необходимо сделать для усиления притока людей на землю?

- Положительные экономические и организационные модели для поселений Родовых поместий. Что можно применить уже сегодня?

- Наши дальнейшие действия: горизонты планирования, цели и задачи на ближайшее время.

- Другие не менее важные вопросы.

Наступило время для переосмысления пути.

Но для этого необходимо участие каждого, начать осмысление с себя. задать себе вопрос: «А что я сам сделал для того, чтобы получилось? И можно ли было сделать ещё больше, лучше, правильнее?»

Поэтому предлагаю независимо от того, будет ли существовать зарегистрированная партия или нет, каждому принять активное ОСМЫСЛЕННОЕ участие в дальнейшей работе нашего движения.

Если у вас есть предложения или желание выступить в онлайн трансляциях, присылайте свои предложения на электронную почту: FKS@родпарт.рф.

Вместе мы сможем то, что ни один из нас не сделает поодиночке. Вместе мы — сила!

Быть Добру!



и этого мало не было сделано. Причём для этих регионов была проведена работа по поиску кандидатов, и кандидаты были найдены. Региональные отделения в буквальном смысле приходилось вытаскивать на выборы, что приводило к огромной трате временных ресурсов членов предвыборного штаба и оттягивало внимание с оформления документов по регионам, где выдвижение проходило в Москве на заседании Федерального Координационного Совета.

В очередной раз «Родная партия» приложила максимум усилий по выдвижению кандидатов на муниципальных выборах. Впервые за всё время существования нашего движения так долго взаимодействует большое сообщество, оформленное юридически, выполняя конкретные задачи, получая опыт, осмысливая происходящее в движении. Нам предстоит проанализировать нашу работу и, не ожидая решений контролирующих органов, важно продолжать работу по выдвижению кандидатов. Уже объявлены очередные выборы в семи регионах, где «Родная партия» не принимала участия. Работа продолжается!

**Пресс-служба  
«Родной партии»**

# Жизнь в деревне — это жизнь в гармонии с природой, душой и телом

**М**ы нашли «золотую середину» между цивилизацией и природой, вернее, мы вспомнили, ведь всё новое — это хорошо забытое старое. Это наша глухая деревня.

Мы выбрали то место, о котором П. П. Бажов писал сказы. Он с молодых лет собирал фольклорные сказки и истории на заводах Урала. В этих историях рассказывалось о великих мастеровых, а также о волшебниках и горных духах, покровителях мастеров. Истории эти необычные, у них даже название особое — сказы. Сказки называются потому, что автор записывал их со слов настоящих умельцев, рабочих.

Наше село представляет собой тихую деревушку в две улочки, с заброшенными старинными домиками, стоящими вдоль родникового пруда, глядящими пустыми глазницами-окнами на горы, покрытые сосновым бором. Домовые в заброшенных домах ждут новых хозяев, чтобы наконец заиграл огонь в русских печах и над крышами избушек за клубился дымок, чтобы комнаты наполнились ароматами свежей выпечки и звонким смехом ребятни. Это место, где можно спокойно сходить по воду босиком на родник, омыть лицо, ладони и стопы его живой, ещё не успевшей вобрать в себя негативной информации, ледяной, волшебной, родниковой водой. Или можно кинуть насос в озеро и провести в свой пруд, пустив журчащий водопад с альпийской горки, петляя по всему участку и орошая

его живительной влагой. А ещё провести от колонки зимний водопровод в дом и абсолютно комфортно чувствовать себя.

На сотни километров, в какую бы сторону мы ни ехали, пролегают леса, горы, реки, озёра, но при этом до них можно проехать даже на низкой иномарке по асфальтированной трассе. Выбравшись из города, можно пощупать настоящую дикую природу руками, попробовать её на вкус, вдохнуть полной грудью чистый воздух лесов, насладиться тишиной зимнего леса, когда даже слышно, как с веток падает снег.

Наша деревушка расположена в настолько выгодном и удобном месте, что практически ничто не нарушает наш покой и умиротворение. В ней есть детско-юношеский клуб, в котором на каждый праздник организуются гуляния. Также находится маленький сельский магазинчик, в котором есть всё необходимое. Скоро один хороший человек достроит часовню. У нас также живёт замечательный художник, который с удовольствием занимается с маленькими детьми и учит их рисованию. Вообще все люди очень хорошие и приветливые.

А места-то у нас заповедные, укромные и дикие. По дороге нужно ехать очень аккуратно, так как часто можно встретить пробегающую косулю или семейство мирно стоящих на обочине лосей. А лисички настолько наглые, что могут сидеть возле дома и ждать удобный момент для плотного ужина. Например, у нас лиса украли гуся, двух уток и здорового ин-



дюка, после чего сидела под фонарём, довольно прищурив глазки, и подпускала к себе на расстояние нескольких метров. А в лесной чаще живут кабаны, их редко можно увидеть, но часто слышишь их хрюканье.

За полевой клубникой, что очень нравится нашей бабушке, мы ходим на поляну за огородом, а за черникой просто поднимаемся в соседний лесок, через дорогу. Грибов видимо-невидимо, есть грузди, рыжики, белые, подосиновики, подберёзовики, опята и маслята. В этом году за 30 минут мы набрали шесть вёдер маслят.

Земля у нас отдохнувшая, чернозёмная, ждущая своих поселенцев, тех, кто поймет её, услышит, почувствует и прикоснётся к ней с любовью. У каждого дома по 25–30 соток.

Всего в 5 км от нашего села

расположена центральная усадьба, село Сергиевка, в котором есть всё необходимое для людей, привыкших к городской жизни. Это средняя общеобразовательная, очень хорошая школа до 11-го класса, в которую ходит наш 14-летний сын Олег, наш помощник во всём, богатый земля Русской. В этом году сделали ремонт спортзала, установили душ. От школы каждое лето организуется палаточный лагерь, в котором дети уходят недалеко в лес с различными кружками. В детском саду оборудовали детскую площадку. Есть хороший медпункт, где могут провести осмотр, поставить уколы, капельницы, назначить лечение, и здесь же можно купить основные недорогие лекарства первой необходимости.

Мимо нас круглый год проезжают туристы и спрашивают, как проехать в знаменитые пещеры, особенно интересны Колокольная и Игнатьевская пещеры. Игнатьевская пещера очень популярна среди туристов, она сухая и удобная для посещения. Широкий и низкий коридор выводит в главную галерею Столба длиной более 130 м. На «втором этаже» располагается келья отца Игнатия. Эта пещера является самой упоминаемой в художественной и научной литературе, а также самой изучаемой и посещаемой.

Недалеко расположены небольшие городки Усть-Катав (21 км) и Катав-Ивановск (35 км), где при необходимости можно найти подработку.

**Евгения ЧУМАКОВА**

Село Аратское,

Челябинская область

<https://vk.com/citylifeout>



## Нужна земля под сад Победы

Друзья! Осенью нашим движением «Подари Земле сад» планируется высадить сад к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и во имя Любви к Родине!

Ищем участок земли в Рязанской, Владимирской и Ивановской областях (а также в восточной части Московской и западной части Нижегородской областей) для посадки сада площадью не менее 12 га. Желательно, чтобы земля не затоплялась в весеннее половодье.

Планируется высадить около 1500 деревьев — вишни, сливы, груши, яблони, дубы, кедры Сибирские.

Все необходимые саженцы, опыт посадок, а также люди — есть. Организацию и уход обеспечим!

Просим отозваться всех неравнодушных людей, кто может поспособствовать этому или ускорить процесс поиска земли под сад Победы!

По всем вопросам обращаться к Максиму Онопко, тел.: 8-909-754-7577; эл. адрес: [опорко.maxim@yandex.ru](mailto:опорко.maxim@yandex.ru). Куратор проекта — Артём Мишин, [vk.com/mishinart](https://vk.com/mishinart)

**подари-земле-сад.рф**

[https://vk.com/wall-59716476\\_7481](https://vk.com/wall-59716476_7481)





# Если поселения создаются, значит, это кому-то нужно...

**Любой вариант выхода из урбанизации достоин места под Солнцем. И, как всегда, впереди планеты всей предприниматели, люди, чувствующие призвание к великим делам и готовые их вершить на своей родине для земляков. Предлагаем вниманию беседу нашего корреспондента с Николаем Алексеевичем Чистовым, владельцем земельного участка, на котором под Нижним Новгородом создаётся необычное поселение по соседству с историческими местами — родовыми именами великих князей, приумножившими славу Руси.**

## От «гектаринков» к Заветным Истокам

— Не это ли соседство, Николай Алексеевич, повлияло на выбор нового названия посёлка Заветные Истоки?

— Конечно. Знаете, я влюблён в родные места. Родился в сельской местности, рядом с городом с красивым названием Богородск, прожил полвека и всё сильнее чувствую, что именно здесь моя точка приложения сил. С каждым годом радиус личной ответственности расширяется. Отраднo, что притягиваются люди, понимающие и поддерживающие устремления моего сердца.

Неподалёку от границ посёлка когда-то были усадьбы известных русских дворянских родов, оставивших славный след в истории России. От заброшенного имения графа Шереметьева ещё сохра-

нились пруды, регулярный парк. Мы, кстати, намерены восстановить его, очистить пруды, сделав точкой притяжения для наших поселчан и земляков, оживить эти места.

Поместья Приклонских-Рукавишниковых, Оболенских в лучшем состоянии, там есть музеи. Мы видим в таком соседстве определённый промысел и подсказку. Ведь высокопоставленные особы (вышеназванные и другие, менее именитые) выбирали сердцем и искренне любили эти места, осознавая не только их материальную ценность. В течение веков имения не закладывались и не продавались, а были драгоценным наследием потомков.

Меня тянет в эти величественные места, чувствую там необъяснимую глубину и... «дыхание вечности», если цитировать поэта.

Надеемся в Заветных Истоках возродить принципы и понятия наших предков: преемственность, честь... Конечно, время вносит свои коррективы, но «фундамент» осознанности и ответственности остаётся.

— Проект (так будем его называть далее) после нескольких лет старта снова в стадии «с чистого листа». В чём дело, что-то пошло не так?

— Первоначально я заключил соглашение с компанией GOOD WOOD (она занимается проектированием, производством и строительством деревянных домов). Партнёры вели продажу участков и их застройку. Возможно, они увидели спрос на данный «продукт» и в лице желающих создать своё Родовое поместье. Участки межевали по гектару, отсюда и название посёлка. Но подход, я называю его капиталистическим, не сработал. Землевладелец в моём лице остался в ситуации — стакан наполовину пуст или наполовину полон. В проект инвестированы существенные средства: дороги, свет, газ «дошли» до каждого участка, а продаж как таковых нет.

Судите сами. За три года продано 40 участков, на которых построено 5 домов (3 семьи живут постоянно, две используют под

дачу), семеро строятся. Это при плане освоить 1200 участков (в три очереди). Возможно дальнейшее расширение поселения за счёт прилегающих территорий.

До этого времени у меня не было опыта участия в коттеджном строительстве, разве что строил свой дом. Но представляю, что должно быть на выходе, какую среду обитания важно в посёлке создать. Решил: раз капиталистический подход не сработал, нужно идти другим путём. По сути, сейчас проект на стадии белого листа,

в которых строятся. Это при плане освоить 1200 участков (в три очереди). Возможно дальнейшее расширение поселения за счёт прилегающих территорий. До этого времени у меня не было опыта участия в коттеджном строительстве, разве что строил свой дом. Но представляю, что должно быть на выходе, какую среду обитания важно в посёлке создать. Решил: раз капиталистический подход не сработал, нужно идти другим путём. По сути, сейчас проект на стадии белого листа,

на который мы вместе с командой единомышленников наносим свежие «мазки».

Когда-то давно, ещё в XVII веке, на этой земле была основана усадьба Приклонских-Рукавишниковых — уникальный архитектурный ансамбль XVII века, родовое гнездо богатейших дворян Приклонских и миллионеров Рукавишниковых.

Место для поместья в этих семьях выбиралось не абы как, а по определённым критериям. У таких мест в первую очередь должны были быть выгодное расположение, плодородная земля и очень сильная энергетика.



на который мы вместе с командой единомышленников наносим свежие «мазки».

## Здоровая среда обитания

— Посёлок такого типа, как ваш, получается, объединяет удобства городской жизни и предлагает плюсы загородной...

— Да, мы близки к городской инфраструктуре: детсады, школы, больницы — в 5 минутах езды на машине, в г. Богородске. В получасовой доступности — Нижний Новгород с его культурными и социальными объектами, вокзалами и т. д. При этом у Заветных Истоков высокий рейтинг экологической среды: вокруг ни одного завода, плюс на территории, расположенной на высоком речном берегу, нет комаров.

Активизация строительства загородного жилья очевидна в нашей Нижегородской области. Например, город Дзержинск для комплексных застроек себя почти исчерпал. Похожая ситуация и в других городах.

— Но, при всех плюсах, это будет не спальный район для горожан, а необычный коттеджный посёлок?

— Я вижу активно развивающееся поселение, с основательной материальной базой. Мы ориентируемся на постройку качествен-

ного посёлка — мы видим, что будет после застройки. Команда намерена развивать особую среду посёлка, для чего строим соответствующую инфраструктуру и запускаем подпроекты: рынок-ярмарка, фестивали, многофункциональный центр — коворкинг, досуговые кружки и т. д.

Возьмём создание регулярно-го рынка и ярмарочного открытого пространства. Здесь будет представлена натуральная, экологически чистая, свежая продукция подсобных и ближайших фермерских хозяйств. У меня самого небольшой тепличный бизнес, кстати.

Тематические сельскохозяйственные ярмарки и ярмарочные фестивали ориентированы не только на жителей Заветных Истоков, но будут привлекать и людей из близлежащих посёлков и городов (население 50-километровой зоны, кстати, насчитывает около двух миллионов человек).

По прогнозам нашей управляющей компании, в посёлке планируется создать более 150 рабочих мест. Для удобства жителей и гостей посёлка будут работать кафе и мини-гостиница.

Задача команды многофункционального центра — организация эффективного развивающего досуга: совместный отдых жителей, проведение встреч, праздников. Для этого построены оборудованные места, конечно же, есть дет-

ские площадки, места для спортивных занятий.

О каком спальном районе речь!? Да жителям не захочется выезжать из Заветных Истоков, потому что здесь будет интересно жить.

— Как к вашему детищу относятся коллеги-предприниматели, администрация — как к утопии?

— (Смеётся) Многие — да... Но находятся люди, которые поддерживают, предлагают свою помощь, и в администрации, кстати, тоже.

— Николай Алексеевич, каково ваше отношение к читателям книг серии «Звенящие кедры России»?

— Нам в целом близки эта мировоззренческая позиция и жизненные принципы читателей. И мы будем рады видеть их участниками нашего проекта.

Заранее приглашаю к участию в наших ярмарках, к проведению

познавательных семинаров, мастер-классов. Наслышан, что среди жителей Родовых поместий много талантливых мастеров, производителей товаров народных промыслов. Это замечательно и всегда интересно.

И ещё. Пришёл к пониманию, что по мере развития проекта без надёжных помощников не обойтись. Хочу обратиться к читателям через газету «Родовая Земля»: я ищу в Заветные Истоки управляющего — человека, на которого мог бы положиться, которому будут доверять жители посёлка. Такой человек будет жить рядом, вместе с нами. Если кто из вас готов рассмотреть вопрос переезда в наш посёлок, со своей стороны помогу со строительством дома, обустройством, в общем, материально. Мне кажется, что предлагаемая работа помимо основательного материального поощрения будет очень интересной и насыщенной. Особенно буду рад, если это будет крепкая семья, мы обязательно найдём работу и жене, организуем все вопросы с детьми — садик, школа. Пишите мне свои вопросы и пожелания на e-mail: chistov.nikolay69@gmail.com.

— Вы сами, ваша семья и родные будут жить в Заветных Истоках?

— Да, я намерен участвовать в третьей очереди застройки той части, которая ближе к усадьбе

### СПРАВКА

**Николай Алексеевич ЧИСТОВ** — председатель правления АНО «Агентство развития территорий «Высокий Берег». Владелец информационного агентства «Высокий Берег». Родился в 1969 году в Богородском районе Нижегородской области. Закончил Нижегородский государственный технический университет имени Р. Е. Алексеева по специальности «Экономика и управление».

В 2009 году губернатором Нижегородской области включён в управленческий кадровый резерв для замещения групп должностей в организациях приоритетных сфер экономики и социального развития региона. С 2011 года является одним из организаторов «Некрасовских чтений» — традиционного форума, проводимого Союзом писателей России на территории бывшей усадьбы семьи великого русского поэта Некрасова в селе Клин Нижегородской области.

В 2016 году основал «Агентство развития территорий «Высокий Берег» и одноимённое средство массовой информации. Агентством «Высокий берег» реализован ряд знаковых проектов по развитию территорий, среди которых:

- Всероссийские семинары молодых литераторов;
- соглашение с НРО «Русское Географическое Общество», в рамках которого осуществляется долгосрочная экологическая программа по паспортизации и сохранению родников Нижегородской области;
- интерактивный круглый стол «Развитие нижегородской глубинки» и многие другие.

Женат, есть дочь и сын.



# ПРП Родная земля на Смоленщине

Создаём поселение Родовых поместий Родная земля на Смоленщине, в Демидовском районе, близ деревни Андреево, для жизни на земле с любовью к природе, для создания семьи и продолжения Рода. Под Родовое поместье предлагаем семье 4 га с/х земли в собственность.



Шереметьева. Некоторые члены нашей команды тоже будут строить дома в посёлке.

## — Каковы критерии отбора застройщиков. Как будет проводиться «отсев»?

— Схожие жизненные принципы: порядочность, ответственность, жить по совести — эти нормы поведения мы хотели бы видеть у наших соседей, чтобы на основе правильных моральных принципов строилась гармоничная среда обитания.

У нас специфичная логика продажи — мы оставляем за собой право отказать возможному застройщику в заключении договора купли-продажи. Проводим тестирование кандидатов по специально разработанной методике (на основе соционики), большое внимание уделяем этической составляющей, смотрим информацию об этом человеке в открытых интернет-источниках.

## — Возрождение сельской территории для вас не просто красивые речи, тем более, что вы сами из сельской местности... Можете поделиться наработками вашей команды?

— По аналогии с тем, что делали энтузиасты Архангельской области, мы решили создать мобильный эксперт-клуб, который будет совершать экспедиции в нижегородскую глубинку. Уже выбрано несколько пилотных территорий, где есть взаимопонимание с главами и местным активом. На местах эксперт-клуб будет собирать жителей, вместе искать, а затем и практически воплощать ту модель, которая поможет их деревне подняться на новый уровень жизни. Наши эксперты-спод-

вижники решили так: если в Архангельской области получилось, чем мы хуже?

Мы уже попробовали свои силы. Агентству «Высокий берег» посчастливилось участвовать в организации масштабного мероприятия в настоящей глубинке — селе Клинь Вачского района. Там с огромным успехом прошёл форум «акул пера», на который съехались литераторы со всей России. Форум посвящался творчеству великого русского поэта Николая Некрасова, чьё 200-летие будет отмечаться в 2021 году. Рассказывать можно много, но подчеркну составяющую экономическую. Участники, гости, эксперты, подарки, финальный гала-концерт — все деньги от этого попали не куда-то, а в карманы жителей и в бюджет села. Теперь местный актив думает, как бы сделать такие писательские слёты ежегодными и более масштабными.

## Таковых, как Чистов и его команда, пока не так много на земле Русской. Думаю, держаться нам нужно вместе!

Николай Алексеевич Чистов готов к диалогу.

Ссылка на его страницу в Фейсбуке:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005110148951>

Е-mail для связи с командой «Заветные Истоки»: [cso.barsa@gmail.com](mailto:cso.barsa@gmail.com)

## Беседовала Лилия КУДРИНА

[li63@mail.ru](mailto:li63@mail.ru)

Фото и слайды предоставлены информационным агентством «Высокий Берег»

## Природа

Очень красивые места. Берёзовые рощи — как острова, широкая река Каспля, в 40 км расположен национальный парк международного значения «Смоленское поозерье», любимое место и усадьба Пржевальского. Про озеро Селигер слышали? Здесь та же система реликтовых озёр. В наших краях живут зубры, медведи, волки, много лосей, кабаны, косули, бобры, зайцы, лисы, ястребы, тетерева, перепела, журавли, аисты, белая и серая цапли, кулики, соловьи, совы, утки, жаворонки и многие другие.

## Немного истории

На этих землях жил род кривичей и богатую историю оставил. Кривичи умели земли свои защищать. Помните, Смоленск в 1941 году два месяца держал оборону, немцев к Москве не пускал. И Наполеона тоже били. Рядом с д. Андреево есть брошенное французское кладбище. В соседнем городе Демидове, в районном центре, что в 18 км, был второй монетный двор в стране. Ганзейскую мелкую монету, привезённую в обмен на товары, что по реке Каспле отправляли вниз по течению, купцы переканчивали на русскую. Рубль серебряный дорогой был. Город тогда Поречьем назывался, 37 церквей было. Река Каспля, на которой он стоит, была самым коротким путём «из греков в варяги».

А ещё город Демидов — родина Юрия Никулина. Дом-музей, уютная гостиница стоят и ждут посетителей.

На земле Смоленской да в нашем сельском поселении курганы древние стоят, места силы, природой созданные, капища, предками оставленные.

## Национальная идея

Наша цель — возрождение Руси, это национальная идея. Будущая жизнь человека на земле — жить в своём доме, на зелёной планете Земля, вырастить сад и свободно перемещаться по планете на основе более современных технологий.

Родовая земля, передаваемая от отца детям, сад и леса с вековыми деревьями, выращенные для детей и внуков, — это наше будущее.

Родовая земля, переданная государством семье как частичка божественной природы, облагороженная трудом рук, согретая теплом сердец, лесосады, выращенные на ней, могут стать единственным духовным стимулом, объединившим и поднявшим народ русский. Это будущее Земли.

Руководство поселения считает, что национальной идеей должна стать родовая земля, переданная семье. Главный национальный проект — это передача семье 4 га родовой земли, финансирование обустройства жизни на ней: создание инфраструктуры, жилья и приобретение средств производства.

## Наши дела и планы

От жизни семьи в достатке — к духовному развитию человека.

Жизнь человека на родовой земле в сообществе, в поселении Родовых поместий по законам Мироздания: свобода проявления воли и ответственность за свои поступки.

Жителям поселения предлагается возможность обеспечивать семьи сразу от трёх источников заработка на добровольной основе, без найма (свободно занятые, ИП, кооперация, ООО):

- выращивание саженцев (при этом сохраняется живая природа);
- творческая, научная, производственная деятельность или экологическое с/х;
- экотуризм.

Эти направления не только обеспечивают семьи материально, но и способствуют духовному развитию каждого живущего в поселении через планируемую, создаваемую и поддерживаемую систему, с возможностью творческих оплачиваемых отпусков главы семьи.

С 2013 г. мы содержим некоммерческий питомник редких растений из «Красной книги». Закладываем лесосад в каждом Родовом поместье из саженцев, выращенных в питомнике, как будущую среду обитания, альтернативную городской.

В программе поселения — создание питомника в каждом Родовом поместье. Этому направлению отводится важная роль. Каждая семья может по доброй воле и желанию выращивать саженцы редких деревьев и растений для того, чтобы вернуть их в живую природу. Руководством поселения, добровольцами и всеми жителями ведётся большая работа не только по возврату растений в природу, но и для того, чтобы этот труд стал источником основного заработка для жителей поселения.

Только трудом человека через любовь к природе и систему усадеб — Родовых поместий, питомников — можно сохранить живую планету. Человек — творец!

Содержим пасеку. Она должна стать общественной, большой.

Вместе выращиваем овощи открытого грунта. Наша цель — накормить себя и дать заработать

семьям, создав малые артельные товарищества со специализацией на монокультуре. Объединить их в производственно-сбытовую кооперацию без наёмного труда. Выращивая экопродукты для себя, создаём экологически чистые продукты для заработка.

Виды трудовой деятельности жители поселений определяют сами. Они разнообразны, не ограничены с/х деятельностью.

Жизнь человека на своей родовой земле, в окружении природы способствует раскрытию творческих способностей, талантов людей, а также развитию науки. Руководство поселений совместно с жителями ведёт работу в этом направлении, а также способствует возможности заработать семье в любом виде деятельности: наука, творчество, в том числе ремесла, производство, сельское хозяйство.

Организация туризма: возможно устраивать мероприятия по выходным дням и разрабатывать отдельные программы.

Есть гостевой дом в соседней деревне Боярщина.

Оформлю земельную собственность в размере 4 га семье под Родовое поместье. На публичной кадастровой карте: участки № 67:05:0040201:450 и № 67:05:0040201:289 («Медовый» — 51 га и «Ягодный» — 10 га у деревни Андреево); участок №67:05:0040201:266 («Журавлиный» — 8 га у деревни Крупенино); участок № 67:05:0040201:287 («Центральная усадьба» — 41 га у деревни Боярщина).

Строительство дома — от 150000 руб. из брёвен.

Возможна ипотека под 2,7% через Россельхозбанк: [https://www.rshb.ru/natural/loans/mortgage\\_all/villag..](https://www.rshb.ru/natural/loans/mortgage_all/villag..) (от 1300 руб. в месяц, на 10 лет).

Возможна помощь государства в получении средств гранта до 3 млн. рублей на с/х деятельность и другие виды бизнеса. Смотрите портал Мойбизнес.пф: <https://мойбизнес.пф/support>

Страница поселения в ВК: <https://vk.com/rodovayazemlya>.

## Олег ЕГОРЕНКОВ

Страница Олега Егоренкова в ВК: <https://vk.com/o.v.egorenkov>  
Телефон (WhatsApp): 8-929-927-0255





# Фермер вырастил 9 детей и 480 тысяч деревьев

Виктор Яцков создал экологически чистый уголок на малой родине

## Девственный лес — приют для животных

Виктор Яцков переехал из Воронежа в Сторожевое в 1979 году.

— Тогда невозможно было получить землю, но тянуло в край, где прошло моё детство. Я ощущал себя сельским жителем, мне нравилась здешняя природа.

В 1980-х стало зарождаться предпринимательское движение. Мужчина получил земли, непригодные для сельского хозяйства. Это были сплошные балки, яры. В 1991 году стал заниматься фермерством, лога засыпал землёй, в балках сделал четыре пруда, по берегам которых посадил вербы.

Кроме сельхозработ он занялся восстановлением природных ресурсов.

— Хотелось, чтобы на моих землях был райский уголок для животных, птиц и рыб. И когда мне предложили крошечные саженцы, я взялся их посадить и ухаживать за ними. В начале нулевых по областной программе мне выделили 480 тысяч однолетних саженцев. Они были вот такими маленькими, как сейчас мой шестимесячный сын Потап. Теперь это берёзовые роши, ельники, сосняки, плодовые деревья, акация, — рассказывает Виктор Яцков.

Чтобы привлечь на свои уголки птиц и животных, мужчина высадил груши, черноплодную рябину, простую рябину. Теперь в его лесу водятся зайцы, лисы и другая живность. Когда цветёт акация, аромат разливается по всей округе.

— Даже исчезающие вальдшнепы нашли приют на моих прудах, — радуется фермер.

Тогда в Воронежскую область впервые поступили саженцы крымской сосны, чтобы выяснить, приживётся ли она в этом климате. Благодаря стараниям Виктора Яцкова — прижилась.

— Более трёх лет ежедневно с утра до позднего вечера я обходил свой будущий лес. Освобождал тоненькие, слабые веточки от бурьяна, пропалывал лесополосы.

Его главная помощница, 42-летняя мать его детей Елена, вспоминает:

В селе Сторожевое Острогожского района живёт 66-летний фермер Виктор Яцков. Он создал лес с прудами, луга с целебными травами и завёл ручного волка. За вклад в социально-экономическое развитие Воронежской области получил диплом в 2003 году. Сейчас он воспитывает детей, борется с охотниками и планирует развивать экотуризм.

— Чтобы поднять такой лес, требовались неимоверные усилия. Поначалу одолевал бурьян, зато теперь, когда вымахал красавец-лес, повсюду аромат лекарственных трав: душицы, зверобоя, тысячелистника, синеголовника. Мы всё время пьём травяные чаи.

Елена знает целебные свойства трав от своей бабушки. Семья женщины переехала в Сторожевое из глухой сибирской деревни, отсюда до ближайшего города нужно было добираться 300 км по воде. Уже после переезда выяснилось, что во время репрессий именно из Сторожевого сослали с семьёй в Сибирь прадеда Елены по фамилии Быковский.

— Вот так нас «позвала» родная земля, чтобы здесь я встретила Виктора Николаевича, родила детей, — считает женщина.



Супругам приходилось спасать свой лес от пожаров. Несколько лет назад кто-то поджёг траву, загорелись деревья. Едва потушили, пережили огромный стресс.

Для Виктора каждое деревце как родное дитя. Каждый день делает обходы, смотрит: вдруг надо привязать сломанную ель, чтобы восстановился ствол.

— Мы даже ту ёлочку, которую купили на Новый год в горшке, высадили в землю по весне. Наши дети приучены к тому, чтобы беречь природу, любить животных. Они свои маленькие огородики разбивают, знают, как сажать, ухаживать.

## Дети

Виктор и Елена мечтали о большой семье.

— Я выросла в многодетной семье, в 15 лет ухаживала за младшим братом и двумя сестрёнками, так что опыт был огромный, когда родилась первая дочь. Сейчас Кристине 21 год, она учится на дизайнера, — рассказала женщина.

Отец возлагает большие надежды на старшего сына Ункаса. Такое имя Виктор дал наследнику в честь героя книги Купера «Последний из могикан».

— В романе Ункас — вождь, представитель могущественного племени. А наш Ункас учится в

Лисках на агронома, в прошлом году стал победителем областного этапа конкурса WorldSkills Russia по агрономии. Хочу, чтобы один из сыновей продолжил моё дело, — признался Виктор Яцков.

Семилетний Гектор назван в честь сильного и умного героя гомеровского эпоса. В связи с этим мать вспомнила смешной случай:

— Когда регистрировали младенца, то работники ЗАГСа подумали, что отец-фермер назвал сына в честь меры земли — гектара.

Младшие дети — четырёхлетний Елисей и шестимесячный Потап — получили русские имена. Подрастают и дочери: 12-летняя Линда и 11-летняя Мишель, которую отец назвал в честь французской актрисы Мишель Мерсье. Двое взрослых детей фермера от первого брака — успешные, состоявшиеся люди.

Дочь Кристина ведёт пока своё небольшое хозяйство по выращиванию КРС.

## Волк Серый

Виктор и Елена вынуждены противостоять охотникам.

— Приезжают сюда такие люди, которые не могут домашнюю утку от дикой отличить. Было такое, что наших уток домашних окружили и расстреливали. Я своим телом загоразивала нашу свинью, которую хотели убить, приняв её за кабана, — рассказала хозяйка.

Недавно в Россоши охотники ликвидировали стаю волков. Остался волчонок, которого отдал Виктору Яцкову. Мужчина поселил дикого детёныша в вольере. Теперь это ласковый домашний зверь по кличке Серый.

— Я его выгуливаю на поводке, он очень игривый, хорошо поладил с нашими овчарками. Кстати, нрав у него добрее, чем у овчарок, — уверяет хозяин.

## Гости

Супруги и дети проводят свой короткий отдых на прудах.

— Свободного времени у нас мало: хозяйство, дети. Любим принимать гостей. Подумали, что такая красота должна радовать людей. В планах построить на берегу пруда несколько экодомов, таких, чтобы не нарушалась экосистема. Мы следим за чистотой воды, чтобы не попадало никаких мощных средств. Если и удобрять поля, то обработка проходит щадяще, дабы не пострадали пчёлы, животные, растения и рыба в пруду, — пояснил Виктор.

Приезжающие гости восторгаются рукотворной красотой. Своими впечатлениями поделилась жительница Санкт-Петербурга Татьяна Оскоркова:

— Это просто воронежская Швейцария — пение птиц, ароматы разнотравья. Здесь кремлёвские ели, липы, сосны. Хочется взять семян и тоже посадить деревья, перенять опыт.

Частый гость Виктора Яцкова, односельчанин Александр Сладких, тоже отзывался положительно:

— Виктор Николаевич здесь родился, он многое делает для села: благодаря ему появился поклонный крест, он за счёт своего хозяйства провёл 3 км газопровода Урыв — Сторожевое. Его отец был ударником коммунистического труда, так что сын — в него.

**Ольга БОТКИНА**

Воронежская область,  
Острогожский район

Фото автора.

<https://m.rivrn.ru>



# Широта русской души

**Н**а посадке деревьев в нашей школе мы познакомились с одним очень замечательным человеком — Владимиром.

Родился Володя и вырос в деревне, соседней с нашей школой, она на противоположном берегу озера находится. Здесь же женился, детей нарожали, тут и работал в местных совхозах и колхозах. Сейчас ему 63 года.

Как и везде по России, эта деревня развалилась, люди в большинстве своём побросали свои дома и уехали кто куда, а Володя остался на своей родине и никуда уезжать не хочет. Он ухаживает за этими заброшенными домами, чтобы, когда вернутся люди (а они обязательно вернутся, так он считает), им было куда приехать. Чтобы люди порадовались тому, что их дома ждут их. Володечка поправляет на крышах черепицу, когда её сносит ветер, вставляет стёкла в окна, закрывает двери... Но самое главное — он высаживает сады и цветы вокруг этих домов!

Он вообще много высаживает цветов (и мне вот надавал разных семян многолетников), делает цветники вдоль дорог, строит и развешивает скворечники, чтобы птицы могли радовать людей своим пением. И птицы поют! Только Володя повесит скворечник, а че-

рез пару часов он уже занят. Ходит, разговаривает со своими питомцами, радуется их возвращению домой после зимы. При нас одна пара прилетела, расщебеталась, расчирикалась, а Володечка слёзки утирает. Вот такая у них любовь.

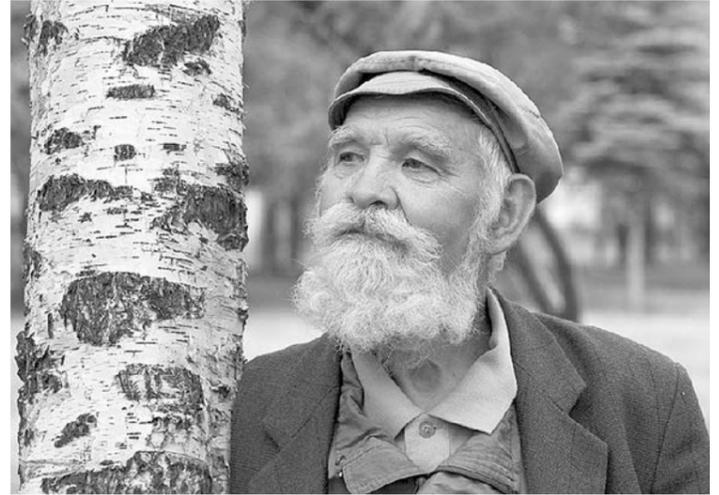
А ещё Владимир любит выращивать для других людей продукты питания. В прошлое лето он вырастил 500 кочанов капусты, несколько мешков чеснока, огурцы вёдрами, помидоры сотнями килограммов и многое другое и всё это раздал людям просто так! Делает он это с радостью и других призывает к тому же. И, надо сказать, природа отвечает взаимностью на его доброту. Всё, что Володя ни посадит, растёт на ура! В позапрошлом году одна женщина дала ему восемь веточек малины. Одна веточка погибла, а остальные семь разрослись так, что уже в прошлом году Володя раздал несколько вёдер малины.

А знаете, как проявляется его любовь к лесной животинке? Он сажает для них в лесу фруктовые деревья и делает это уже много лет! Сначала этот выдумщик сажал косточки и семечки сам, а когда понял, что надо больше сажать, то подключил к этому процессу кабанов! Володя стал скормливать лесным жителям жмых и сердцевинки яблок и груш, рассуждая при этом

так: «Неповреждённая семечка выйдет из кабанчика целой и невредимой, да ещё в удобрении, да по всему лесу». Теперь у нас все сопки, холмы, заброшенные совхозные поля и вся местность, где обитают кабаны, в яблоньках да грушёнках! Вот вам и народная мудрость! Вот вам доброта и широта души русской!

А как он играет на гармонии! Самоучка, научился играть, подбирая мелодию на слух. Скажет громко: «Господи-боженька, для Тебя играю песню свою!» и как ударит по клавишам, только уши расправляй! Наши малыши услышали музыку, прибежали на звук, ротки пораскрывали да так и простояли, не шелохнувшись, пока Володя на своём инструменте играл.

Он и пчёлам своим играет (у Владимира более 200 ульев). У него с пчёлами вообще свои особенные отношения. Придёт на пасеку, а там пчёлки загрустили. Вернётся за гармонию — и обратно в поле. Сядет, с пчёлами поболтает, а потом: «А ну, красавицы, давайте-ка потанцуем!» — и какую-нибудь весёлую да залихватскую песню как затянет... Через пять минут над полем оживление, пчёлки танцуют! И аисты прилетают на звук гармони, тоже танцуют: сначала стремительно поднимаются ввысь, потом камнем падают вниз и пред-



самой землёй начинают парить и вновь ввысь.

Люди на трассе останавливают машины и выходят посмотреть на такое представление.

И землю Володя любит своей особенной любовью, заботится о ней, защищает её. Он так и называет её: «Землюшка-матушка, я тебя в обиду не дам». Только за прошедшее лето у него состоялось девять судов с крупными агрохолдингами, один из которых — «Мираторг», за то, что они убивают землю и всё живое на ней своими химикатами, закапывают без сооружения правильных могильников тысячами своих умерших коров, которые теперь, разлагаясь, будут отравлять родники и подземные воды земли. Его предупреждают, чтоб не лез, а он не боится, говорит: «Кто-то же должен за землю постоять, по-

чему не я?!» Подключает прессу, власти, СЭС, не мирится с произволом и хамским потребительским отношением к земле.

Всевышний, спасибо, что есть ещё такие Люди среди нас! Как же прекрасны истинные сыны Твои и их устремленья! Пусть их будет больше и больше, пусть радуют они Тебя своими делами и поступками! Пусть наши дети будут одними из них! Всё, что могу, сделаю для этого.

Вот такой наш Володечка! Про него можно рассказывать ещё много интересного, но одно хочу обязательно добавить — он не читал никаких книжек, его никто не учил и не заставлял так любить Мир, он просто живёт душой!

**Евгения**

Калининградская область  
<https://vk.com/vselo>

# Детство в деревне

**Ч**асто слышу от знакомых, которые живут в городе, что жизнь в деревне скучная, однообразная и часто тяжёлая. Стараюсь ни с кем не спорить, возможно, мне не с-

чем сравнить, так как не жила долго в большом городе. Я только могу описать свою жизнь в деревне. Сначала расскажу о том, как хорошо в деревне жить детям.

Родилась и выросла я в глухой

деревне рядом с тайгой и с уверенностью могу сказать, что детство в деревне — это настоящая сказка для ребёнка, которому интересен мир, это постоянные приключения, огромный и таинственный лес со своими подарками и испытаниями.

Это безкрайнее поле, пахнущее полынью и цветами, по которому можно бежать, раскинув руки, и нет тебе преград! Это прохладный берег реки, на котором можно найти россыпи драгоценных камней и ракушек. А сама река! Если ты ещё мал, то плюхаешься на мелководье, поднимая раду из брызг, измазываешь себя голубой речной глиной, чтобы потом опять смыть её в реке.

Но, когда ты уже совсем взрослый (обычно лет в шесть), ты можешь уже плавать там, где «дна нет», преодолевая течение. А можно переплыть реку и чувствовать себя настоящим героем, речным пиратом, русалкой! В деревне ребёнок быстро учится быть самостоятельным, не теряя своей детской наивности.

Он чувствует себя полноправным членом семьи. С малых лет дети в деревне видят, как живут и трудятся взрослые, и постепенно сами начинают делать все взрослые дела. Ну где в городе ребёнок в семь лет узнает, как удить рыбу, ухаживать за коровой, подкопать картошку и испечь её в костре? Да и сам костёр! Мы в детстве могли жечь костёр в любое время, собираясь компаниями.

Никто из взрослых не боял-

ся, что мы спалим что-то или обожжёмся. В 10 лет я умела варить обед, работать в огороде, ходить одна на рыбалку, кормить кур, свиней, доить корову, топить печку и не считала, что это слишком трудно для меня. Конечно, не всегда хотелось полоть грядки или конопатить баню, но я знала, что после работы меня всегда ждут за двором друзья с любимыми играми.

Мы играли целыми улицами: «Чиж», «Банки», «Выше ноги от земли», «12 палочек», «Лапта». А наши соревнования по бадминтону! Двое играют, а за них вся улица болеет. Если кто жил в деревне у бабушки, тот знает, как сладко утром проснуться от пения птиц и аромата оладушков из русской печи.

Ты встаёшь сонный и испытываешь счастье от каждого действия. Вот ты умываешься ледяной водой из рукотомника, который стоит во дворе, бабушка вытирает тебя полотенцем и приговаривает, что слишком уж внучка тощая. После этого ты идёшь завтракать, а это целый ритуал! А уж после завтрака весь мир твой: можно и на велике погонять, и на купалку сходить.

Но ты оттягиваешь этот миг полной свободы, по-деловитому общаешься с прабабушкой, слушаешь её воспоминания, или идёшь полоскать бельё в озере с бабушкой. Ах, сколько мудрости я получила от своих родных! Как часто помогают в жизни мне их советы и хитрости! От дедушек и бабушек узнала тайны трав, секреты, как вырастить сад и огород, научилась вязать, прясть, вышивать, да ещё столько — не упомянуть!

Смотрю сейчас на своего ребёнка и счастлива от того, что могу подарить ему детство в деревне. Может быть, он всё видит и чувствует по-другому, но у него никогда

не отнимешь воспоминания о походах в лес, о купании в реке, о постройке домика на дереве.

У него есть своя грядка в огороде и своя собственная яблоня, которую он вырастил из семечка. Он может один сходить на реку порыбачить, а потом съездить со мной в лес за иван-чаем. Сын здоров деревенским здоровьем, его не возьмёшь сквозняком и промокшими ногами. Он знает всех птиц и любит наблюдать за звёздами.

Зимой сын может часами кататься на лыжах и строить городки, весной пускать кораблики в ручьях и мерить глубину луж, осенью собирать грибы и устраивать фейерверк из листьев. Очень любит животных и бережно с ними обращается.

Он мечтает сделать этот мир счастливей! Я не боюсь, что на моего ребёнка нападёт извращенец, потому что мы знаем всех жителей деревни в лицо, а чужих обходим стороной. Уверена, что он может общаться легко с другими людьми любого возраста, отстоять своё мнение.

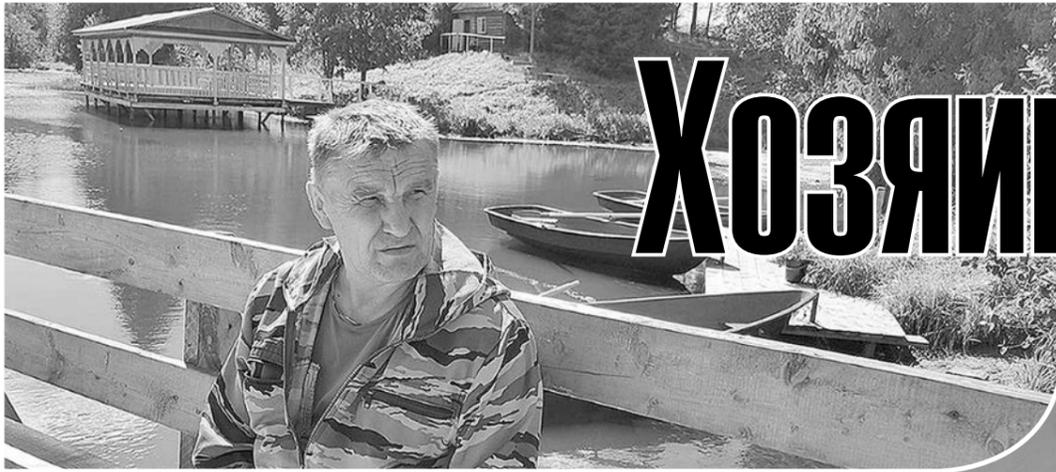
Знаю, что если сын пропадает полдня на улице, то он не голоден, потому что любящая мама его покормит. Я уверена в его будущем, даже если он не получит высшего образования, он всегда будет настоящим Человеком!

Возможно, в городе больше возможностей для развития талантов, но их можно развивать и в деревне. Всё, чего желают родители своим детям, — счастья и здоровья. Скажите честно, где здоровья и счастья больше — в мегаполисе или в деревне? Где должно проходить детство, чтобы о нём помнить всю жизнь как о волшебном приключении?

**Ольга УСАЧЁВА**

<https://vk.com/vselo>





# Хозяин Мувыра

Умирающие деревни для России не новость. И когда почти 40 лет назад с карты Удмуртии исчезло сразу несколько деревень, никто даже не заметил. Среди них была и Мувыр. Но в 2009 году эта деревня снова заняла своё законное место среди дремучих лесов. Произошло это благодаря усилиям всего лишь одного человека — Александра Корепанова, который в 1980 году ушёл из Мувыра в армию, а вернулся в голое поле.

Мувыр в Удмуртии теперь синоним чего-то труднодостижимого или даже невозможного: «Ну, это чистый Мувыр! Мы так не суеём».

Александра Корепанова в народе так же прозвали — Саня Мувыр.

Он встретил меня в районном посёлке Игра на повивавшей жизнь «Ладе Ларгус».

## Высокая земля и её обитатели

О том, как всё получилось, Александр Геннадьевич рассказывает, пока мы едем из Игры в Мувыр.

— В начале сентября мини-завод по переработке молока открываем, грант на него выиграли два года назад, — поясняет Корепанов. — Скоро будем перерабатывать три тонны молока в смену. Если в три смены работать, то в сутки — девять тонн. Сметана, молоко, йогурт, мягкие сыры — всё у нас будет своё. Дел много.

И возвращается к рассказу об истории Мувыра. Она началась аж в 1837 году. Более подробно я узнаю о ней позже, из книги «Мы из Мувыра», которую найду в деревенском музее. Книга написана прекрасно: с цифрами, фактами, воспоминаниями односельчан. Не у каждого города есть такая летопись, а у мувырцев — вот. Оттуда узнал, что 1837 год — дата условная, на самом деле несколько удмуртских семей поселились на высоком холме среди дремучего леса задолго до этого.

Удмурты — исконно «лесной народ», со своими верованиями и ценностями, главные из которых — сохранение семьи и памяти своего Рода. Жизнь подальше от недобрых глаз удмурты выбирали истари.

Вот и здесь не было даже проезжих дорог. Зато рядом река Лоза с чистой водой и лес-кормилец. Появились первые избы, за ними ещё, а после пришло и имя — Мувыр. «Му» на удмуртском — земля, «выр» — возвышенность. Высокая земля. Лучше не скажешь.

Год от года деревня росла, люди занимались земледелием и животноводством, собирали грибы и ягоды, торговали мёдом. Перераста в большое поселение Мувыр бы не смог: лес вокруг не позволял. Тем не менее в 1960-х го-

дах здесь жили 150 человек. Люди работали в колхозе, на соседнем льнозаводе, местной ГРЭС. Но в конце 70-х, когда началось укрупнение сельхозпредприятий, Мувыр начали переводить в соседнюю, большую и удобно расположенную Зуру. Перегоняли скот, по брёвнам перевозили фермы и избы.

В 1980-м, когда Александр Корепанов уходил в армию, в Мувыре оставались 9 домов и 30 жителей, всё ещё работали клуб, медпункт и магазин. А когда вернулся из армии, не было уже ничего. Чистое поле.

— Я служил в погранвойсках, на границе с Китаем. Через год где-то с начала службы приходит из дому письмо: «Мы переехали в Зуру, деревни больше нет наших». Прочитал и не поверил, несколько раз перечитывал, — Александр замолкает, словно подбирает русские слова, которыми можно пе-



редать горе, которое на него обрушилось тогда, на Дальнем Востоке. — Это моя земля была, она меня лечила, она меня спасала... Не понять, если вы не у нас выросли... Из армии вернулся я зимой, дорога в Мувыр была занесена, не добраться. Пришёл только весной. И тот день, когда пришёл и увидел на месте деревни пашню, никогда не забуду... Сел на берегу Лозы, и слёзы ручьём бегут и бегут. Обида такая была: кому наша деревня мешала? За что её с лица земли стёрли? Долго сидел, думал, что же мне такое сделать, чтобы вернуть Мувыр.

Тогда 1982 год был, а первый дом я построил в 1992-м, 10 лет ушло на подготовку. Строил в чистом поле. Что будет дальше, никто не знал.

— Невероятно...

— Да мне и самому уже так кажется. Но это потому, что я молодой был, сейчас — на будущий год 60 лет мне стукнет — ни за что бы уже не решился. А тогда я же не один был, отец рядом. Вот это человек! Сейчас все рассуждают о воспитании: что говорить детям, что рассказывать? Отец мой ничего не говорил, но я видел, как он живёт, и меня это восхищало. До



— Пальцем у виска крутили. Жене моей говорили (я уже женат был, дочки две маленькие): «Куда он вас тащит? Как жить-то в лесу?» А она поддержала, спасибо ей говорю по сей день. Если бы не согласилась, неизвестно, где бы я был сейчас.

— Не переехали бы в Мувыр?

— Ну, нет. В Мувыр бы вернулся всё равно, но, может, пить бы начал, кто его знает. А так уже много лет не пью, даже на Новый год. Дети разбудят в 12 часов, компота с ними хлебну — и спать. А 1 января на рыбалку. Охоту не люблю, но рыбалка — это всё!

Машина съезжает с трассы на лесную дорогу. Справа остаётся Зура — поселение с тремя тысячами жителей и развитой, как сейчас говорят, инфраструктурой. На трассе голосуют подростки. Корепанов объясняет, что тут прохотят автобусы на райцентр Игру и на столицу Ижевск. То есть, жили бы они в Зуру, никаких проблем бы не было, а тут надо было проложить до Мувыра дорогу, потому что сначала осенью и зимой выбраться оттуда можно было только на вездеходе. Корепанов купил «УАЗик». Потом прошёл по друзьям-знакомым и попросил помочь. Кто-то помог бесплатно, с кем-то расплатился брёвнами и мясом. Так в лесу появилось 4 км дороги из ПГС, песчано-гравийной смеси.

На подъезде к Мувыру стоит заметный указатель: «Деревня основана в 1837 году, возрождена в 2009 году».

— Этот указатель мне один очень хороший человек, бизнесмен, подарил. У нас должен был

проходить фестиваль возрождённых деревень. И мне хотелось, чтобы было красиво. Если честно, это лучший подарок, который мне в жизни сделали.

— А вообще любите подарки?

— Нет, мне ничего не надо. Но если для деревни, вот как знак, как помощь в развитии, то очень люблю, — смеётся.

— Александр, я в Удмуртии не в первый раз, знаю местные нравы. Вы, кажется, не очень типичный удмурт...

— Так и есть, удмурты — скромный народ, молчаливый, но это не про меня, — улыбается Корепанов. — Надо мной даже местные смеются.

Потом разговор заходит о том, что я видела фото Корепанова: он был победителем регионального конкурса «Бизнес-успех» в номинации «Лучший созидательный проект». В костюме Александр Геннадьевич выглядит как губернатор, не меньше. В ответ Мувыр вспоминает, что на предыдущее вручение (не помнит, точно чего) он приехал «в удобном» — в штанах и свитере, но пришлось экстренно переодеться, а костюм этот вообще не его: сковывает, давит...

Машина въезжает в Мувыр, я произношу: «О боже!» — и высываюсь с фотоаппаратом в окно.

## «Хлеб — народное добро. Пограничник, береги его!»

Окружённая сосновым войском, выгнулась под нещедрым северным солнцем изумрудная поляна. На самой её вершине бу-

— А что люди говорили?



синами сидят бревенчатые дома. Это единственная в деревне улица Светлая, пока на ней 12 дворов и 36 жителей, из них 8 детей. Рядом современная детская спортплощадка, чуть дальше — ферма, гаражи, две водонапорные башни. На углу в стилизованной старинной избе музей Мувыра, напротив на поляне — место для народных гуляний: сцена, лавочки, резные скульптуры. У пруда беседки и три сруба для гостей.

— Когда вы всё это построили?  
— В 92-м как начали, так и до сих пор строим.

— А деньги?  
— Что вы всё про деньги? Я ж говорю, у меня много друзей, где-то договариваемся, где-то занимаем. Когда о деревне узнали, мы стали гранты получать. Детская площадка — помощь муниципалитета, ферма — на грант, заводик по переработке — тоже на грант. Конечно, выделенных денег не хватает, добавляем свои, но делаем. Вначале, когда у нас тут один дом стоял, жили мы с отцом и пара фермерских семей, ничего этого, конечно, не было и быть не могло. Но я придумал пиар-ход! — Корепанов произносит это слово на удмуртский манер. — Был по делам в Перми и привёз оттуда страусов. Страусы в лесу! Журналистам такое же интересно? Значит, придут, расскажут о нас, власти обратят внимание...

— Сработало?  
— Конечно! Нам стали помогать — объяснять, что надо сделать, как подавать заявки на гранты. Дочка моя старшая, она по образованию учитель информатики, теперь занимается бумагами, а младшая — туристами, проводит экскурсии в музее. В её дела я не лезу.

— Как строится ваш обычный день?

— Встаю в 6 утра, и начинаются: надо дать разнарядки рабочим, съездить в Ижевск с документами, побегать по кабинетам, потом стройка же идёт, потом надо технику проверить, комбайнеров накормить. Хлеб — самое важное. Когда я служил на границе, у нас там висел огромный плакат: «Хлеб — народное добро. Пограничник, береги его!» Я, как его видел, Мувыр вспоминал, отца, поле...

— Сегодня в деревне уже есть электричество, и воду больше не надо таскать из родника. Из крана течёт и горячая вода: работает бойлер.

— Нам недавно из города привезли посудомоечную машину. Доставщик удивился, что мы в такой красоте живём, говорит: «Даже на море ездить не надо», — рассказывает младшая дочка Корепанова Маша.

— Ни разу не пожалели о том, что переехали сюда? — спрашиваю у Ольги, жены.

— Как не жалела? Сто раз! — смеётся Ольга. — Дети на дискотеку пойдут в Зуру, их проводить и встретить надо: у ворот стоишь, переживаешь. И он стоял, и я, не так, что ли?

— А в другом месте жили бы, совсем бы не переживала? — парировать Мувыр.

— Мама так только говорит, — вступается Маша. — Она за папу всегда горой, что бы он ни сделал.

Я спрашиваю о медведях: лес-то вокруг дремучий. Ольга рассказывает, что ходит к ним один настойчивый Михайло Потопыч. Рамки вытаскивает из ульев, мёд слижет и уходит. И пугали его, и ругали — ни в какую. Потом случай вспомнили, как кто-то из знакомых за малиной ходил, она в лесу куда слаще садовой, раздвинул

кусты, а оттуда медвежья морда: здравствуйте-куманасты!

— Но от медведей в год гибнет человека два, а в ДТП тысячи. Надо ли нам бояться медведей? — итожит Корепанов.

## Променять Москву на Мувыр

Дочь Маша рассказывает, что переехала с мужем и двухлетней дочкой в Мувыр как раз перед пандемией. До этого оба работали в Москве. Когда Мария ушла в декрет и засела на съёмной квартире в Подмоскovie, всё чаще стала задавать себе вопрос: что это за жизнь, когда домой приезжаешь только поспать, Москву видишь пару раз в месяц и главное — родных рядом никого.

— А тут папа: приезжай, приезжай. В конце декабря мы переехали сюда с дочкой, в феврале приехал муж, он сам родом из Ижевска. Теперь мы все здесь.

— В Москву не вернётесь?  
— Нет, пока мне тут очень нравится: воздух, лес, за ребёнком спокойнее. В гости есть куда пойти: к бабушке, к сестре, к соседям. Если в город хочется, в Ижевск можем съездить. Я занимаюсь туристами, веду соцсети. Но и папа у нас такой, что скучать не даёт.

— Какие у вас законы в Мувыре? Что можно в деревне, а что запрещено?

— Алкоголь, — отзывается глава деревни. — Только по праздникам, потому что работников у меня всего 14 человек. Это на без малого 450 голов крупного рогатого скота. Овес выращиваем, ячмень, пшеницу. Земли 1100 га, и она в 30 км отсюда, потому что вокруг Мувыра земля не наша, деревню признали, а землю-то разобрали давно. В таком большом хозяйстве, если одно звено, один работник выпал из цепочки, всё посыплется... Хотя был у нас такой опыт. Одною парня выгонял. А потом сказал: «Надумашь работать, приходи, я тебя за свой счёт закодирую». И он пришёл, слава Богу. Свезил его к врачу, всё — другой человек, не нарадуюсь. И стараюсь помогать: бычков дал, теперь он четверых поросят взял на выкорм.

— Только ему помогаете?

— Нет, всем. У нас такое правило: если хочешь жить и работать в Мувыре, мы дом поставим за счёт хозяйства, дрова дадим, зерно, сено для скотины. Поросят, бычков — тоже бесплатно. Люди выкармливают, продают — и уже деньги. Зарплата у нас небольшая, 700 рублей в день, но больше я дать не могу, поэтому стараюсь так поддержать. Люди ещё и поэтому остаются.

— Что ещё нельзя?  
— Воровать. Был один такой

случай за 10 лет, провели общее собрание. Понятно, что всем в душу не заглянешь, но после того случая — спокойно. Мы даже дома не закрываем, тут все свои, а если чужой приедет, то его видно.

— То есть участковый вам не нужен. А доктор, а школа?

— Участкового точно нет, в больницу сами ездим, у всех есть машины, и дорога теперь нормальная. А ребяташек в школу автобус забирает. Магазинов у нас нет, но в Зуру есть, можно пешком 5 км погулять или на машине. Если у нас всё получится, как задумали, если разовьём агротуризм, переработку молока наладим, то и магазинчик с нашей продукцией откроем.

— А куда ещё думаете сбывать молоко?

— Хотели бы в детские сады и школы поставлять. Но сейчас же электронные торги, кто меньше дал, тот и выиграл. А настоящее молоко не может быть очень дешёвым, вот за это переживаю. Ко мне уже приезжали, предлагали бодяжить молоко прямо на ферме. Но я на это никогда не пойду. Хотя многие не понимают: «деньги, деньги»...

В 2016 году Корепанов получил грант (4,8 млн. руб.) на свою молочную ферму. На эти деньги хозяин Мувыра установил доильное оборудование, охладитель, миксер, купил два трактора и скот. Осенью этого года в деревне заработал мини-завод по переработке молока.

— Получается, у вас на возрождение деревни 17 лет ушло — с 1992-го по 2009-й?

— Могло и больше уйти. Мне очень помогла депутат Госсвета Удмуртской Республики Елена Чиркова, она сама наша, зуринская. Подала документы сначала в район, потом в Ижевск, а потом и до Москвы дошло. Я сам тоже ходил по кабинетам, но дело не двигалось. Я, если честно, кабинеты эти не люблю ещё с 90-х. Тогда я дом хотел поставить законно, а бардак же был: меня гоняли из кабинета в кабинет, потому что земля уже была переведена в сельскохозяйственную, но никто на ней ничего не делал, так стояла. А потом плюнул на всё и поставил дом, где хотел. До сих пор земля под домом мне не принадлежит, но это ладно, разберёмся. Сейчас уже легче решать вопросы: о нас знают, глава республики приезжал, на выходных туристы бывают. Мувыр развивается очень быстро. Если бы не пандемия, мы бы провели фестиваль регионального значения, о нас бы ещё больше узнали и помогли в развитии. Но и так всё хорошо вышло, я думал, что

бороться за статус деревни буду до конца жизни, а теперь новые цели есть.

— Какие?  
— Построить плотину, — удавление Корепанов делает на последний слог. — Деревянную водянью мельницу поставить, с неё начинался Мувыр; навесной мост на тот берег Лозы перебросить, туристические зоны сделать удобные, домики поставить. А в этом году до холодов надо сделать спуск к реке. После фермы отвезу, покажу вам, какая у нас там красота. И Венерин башмачок растёт. Вы когда-нибудь видели его? Редкой красоты растение, цветёт раз в несколько лет, а в этом году его в нашем лесу много — это хороший знак.

После фермы мы едем к часовне. Там, ничего не объясняя, Александр Геннадьевич подводит меня к обрыву над рекой, и я понимаю: это то самое место, где в 1982 году он сидел и плакал над исчезнувшим с лица земли Мувыром. Сюда он приходит до сих пор, когда нужно принять важное решение или просто успокоиться и отдохнуть. Лес стоит, высокий и горделивый, река бежит, изгибаясь, за самый горизонт...

— Чувствуете, какая сила в этом месте? На этой земле мне духи предков помогают, — вдруг говорит Корепанов. — Такие ведь бывают тяжёлые времена... Денег, допустим, нет, людям заплатить за работу нечем. А у них семьи, дети. Что делать? И вдруг раз — сруб купили за 180 тысяч рублей. И на зарплату хватало, и осталось чуть-чуть — можно жить дальше.

...Когда Александр везёт меня обратно, нас останавливают две женщины. Они говорят с ним на удмуртском, потом переводят мне, что вчера Геннадьевич привёз с рыбалки 12-килограммового карпа, жена его Ольга сварила уху, и вся деревня вкусно пообедала.

Потом делаем остановку в поле, Корепанов проверяет на зуб пшеницу: до начала жатвы есть ещё пара недель, и урожай обещает быть хорошим — тоже приятные новости. А потом, ближе к цивилизации, мы встаём в пробке, и Мувыр долго рассказывает о труде крестьянина. Говорит горячо о земле, о людях, о том, как трудно жить, выбирая между тем, поставить ли зубной протез или купить запчасть к трактору. Затем выдыхается и говорит уже спокойно:

— Ладно, что-то я завёлся. Это всё усталость, а усталость — не болезнь, пройдёт. Так у нас, у удмуртов, говорят.

**Светлана ЛОМАКИНА**

Фото автора.  
<https://dhoz.ru>



## Стало тесно в каменных джунглях

Кому-то переезд из большого города в деревню кажется безумием, но мне, наоборот, стало тесно в каменных джунглях. Я отправилась покорять деревню и не пожалела о своём выборе.

Я родилась и выросла в Санкт-Петербурге. До 29 лет у меня никогда не было мечты переехать в деревню, моё знакомство с деревенской жизнью ограничивалось поездками к бабушке за 40 км от города.

Летом 2016 года мы с мамой поняли, что обе устали от большого города (много народу, замкнутость, духота, навязывание ненужных вещей) и хотим жить в деревне. Мы работали на дачном огороде, и мама предложила: «Давай лет через 20 переедем в деревню!» А я ответила: «Зачем ждать 20 лет? Продаём квартиру и переезжаем!» Переезд состоялся почти через год, весной 2017-го, после продажи квартиры и бизнеса (я владела четырьмя зоосалонами).

Приехав, мы сразу начали обустройство хоздвора, сеновал, покупая технику и строить дом. Завели двух коров и двух свиней, кур, через год к ним добавились индюки, бык, кролики и утки. Сейчас планируем открыть молочную ферму. В общем, работы хватает. А ещё я в некотором смысле продолжаю здесь своё питерское дело. Даже в деревнях есть собачки, которых нужно стричь. Хорошо, что часть оборудования из зоосалонов привезла с собой.

Наша деревня находится в 360 км от Санкт-Петербурга. Она маленькая (всего 15 домов) и очень дружная. Теперь мы живём рядом с Валдайским национальным парком. Здесь тихо и спокойно, и нам это нравится.

По Питеру не скучаю. Если приходится ехать туда или в другой большой город по делам, больше трёх дней такие поездки обычно не длятся. В мегаполисе все постоянно куда-то бегут, везде грязь, дышать нечем и простора нет, я уже отвыкла от этого. По друзьям тоже скучать не приходится, потому что им нравится отдыхать в деревне.

Переезд в деревню не означает превращение в отшельника. Мы ездим в театр, кино, музеи. Каждый год выбираемся к морю (в Крым, Тунис или Таиланд). В этом смысле ничего не изменилось. Да и в целом с переездом ничего не потеряла, а только приобрела, в том числе семью: в начале прошлого года познакомилась с будущим мужем, а осенью мы поженились.

В переезде куда бы то ни было вообще нет ничего страшного. Тому, кто умеет работать и не боится работы, везде хорошо.

**Екатерина ГРИГОРЬЕВА**  
<https://vk.com/id2293614>





## Какие травы заготавливают осенью

Осенью продолжается сбор целебных трав. Собирают и заготавливают осенью в основном корни и корневища, плоды.

Корни очищают от земли и подгнивающих частей, тщательно моют в холодной воде и просушивают на открытом воздухе. Затем раскладывают тонким слоем. Если корни толстые, их нарезают на куски длиной 5–10 см и 1–1,5 см шириной. Тонкие сушат целиком.

Сушить можно на чердаках и в печи, в духовке. Печь должна быть хорошо прогретой, а труба открытой, чтобы образующиеся при сушке пары вытягивались на волю. Высушенное сырьё хранят в банках с крышками или в плотных ящиках, выложенных бумагой.

Кроме корней осенью собирают листья, побеги, плоды.

Брусника — лист, побеги.  
Валериана лекарственная — корневища с корнями.

Горец змеиный — корневище с корнями.

Дягиль лекарственный — корневище с корнями.

Калина обыкновенная — ягоды, кора.

Клюква — ягоды.

Крапива двудомная — листья.

Кровохлёбка лекарственная — корни, корневище.

Крушина слабительная (жостер) — плоды.

Лапчатка прямостоячая — корневище.

Лопух большой — корни.

Можжевельник обыкновенный — плоды.

Ольха серая и чёрная — шишки.

Пастушья сумка — трава.

Петрушка огородная — трава, корни.

Подорожник большой — листья.

Рябина обыкновенная — плоды.

Синюха голубая — корневище с корнями.

Толокнянка обыкновенная — лист, побеги.

Хмель обыкновенный — плоды.

Хрен обыкновенный — корни.

Цикорий дикий — корни.

Шиповник — плоды.

Щавель конский — корень.

# Полезные советы по избавлению погреба от излишней влажности

Когда сельскохозяйственный сезон окончен, перед огородником встаёт следующая задача: как сохранить всё то, что с такой заботой выращивалось летом? И одна из проблем — повышенная сырость в погребе, от которой появляется плесень, загнивают корнеплоды, портятся капуста и тыквы и даже могут пострадать заготовки на зиму, закупоренные в стеклянных банках.

## Влажность

Погреб — особое строение. К нему нельзя подходить с привычными мерками. То, что хорошо для человека, далеко не всегда подходит для запасов, хранящихся в погребе. Если для людей нормальная влажность — это 65%, то для большинства овощей и фруктов влажность в 70% критична, они начинают вянуть, сохнуть, терять полезные вещества и, в конце концов, плохо хранятся. Оптимальный режим отличается для разных плодов, но если нет возможности организовать отдельные хранилища, то желательно поддерживать в погребе уровень влажности воздуха в пределах 85–90%.

Не полагайтесь на собственные ощущения, для контроля уровня влажности используйте прибор. Влажность воздуха измеряют психрометрами и гигрометрами. Простейший психрометр можно сделать самостоятельно из двух спиртовых термометров. А для удобства можно приобрести небольшую метеостанцию с выносными датчиками температуры и влажности, тогда не потребуется регулярно нырять в погреб для контроля показаний прибора.

## Сырость

Если в погребе по стенам сочится вода, углы покрылись серо-чёрным бархатом плесени, то и прибора не надо, чтобы понять: в помещении хранилища излишняя сырость. Прежде чем искать способы устранения проблемы, постарайтесь определить причину.

Получить первичную информацию можно, например, способом устройства тестовых ям. Правда, этот тест возможен только в случае, если пол погреба земляной.

Выкопайте небольшие ямки (размером примерно с ведро) в

погребе рядом со стенами и регулярно наблюдайте за ними. Если в ямах начнёт мокнуть дно, то, скорее всего, грунтовые воды стоят высоко. Может так случиться, что вода появится на дне не всех тестовых ям, а только в некоторых: это указывает на то, что под погребом протекает подземный ручей.

Когда влага просачивается со стороны внешней (обращённой к улице) стенки ямы, вероятнее всего, это проникают поверхностные воды, дождь или талая вода. Ну а в случае, если вода равномерно увлажнила внутреннюю поверхность ямки, следует предполагать конденсат.

## Подтопление

Если в погребе регулярно появляется вода, стоит лужей на полу, это самый тяжёлый случай. Возможно, есть нарушения в технологии строительства или просто неудачно выбрано место. И справиться с проблемой в этом случае можно, только радикально устроив причину, то есть перестроив погреб.

Теперь, когда определили, что влажность в погребе нужно поддерживать в пределах 80–95%, с сыростью — бороться, а вопрос с регулярным подтоплением овощехранилища стоит решать кардинально, рассмотрим некоторые методы.

## Устраняем причину, а не боремся со следствием

Каковы бы ни были масштабы присутствия лишней воды в погребе, нужно устранить причину, а не перманентно производить какие-то работы, скупая новейшие средства для гидроизоляции или устранения плесени. Это гораздо эффективнее и дешевле, если подсчитать, сколько денег вы потратите на борьбу. Да и собственные силы — только кажется, что они ничего не стоят.

## Устраиваем вентиляцию

Наличие системы вентиляции — обязательное условие правильного функционирования погреба. Это должна быть именно система с притоком и вытяжкой. Низ приточной трубы размещают на высоте 150–200 мм от пола, а отверстие вытяжной — под потолком. Желательно, чтобы приточная и вытяжная трубы были разнесены в разные углы, для то-

го, чтобы потоки воздуха омывали всё помещение.

Вентиляционные трубы нужно утеплить, чтобы не обмерзли зимой, а также снабдить конденсатосборниками и задвижками. Задвижки используются для возможности уменьшить приток воздуха зимой, чтобы не слишком остудить погреб в морозы.

Для эффективной работы вентиляции нужно правильно подобрать сечение воздухопроводов в зависимости от объёма помещения. А если трубы уже установлены, но меньшего, чем нужно, диаметра, положение исправит небольшой вентилятор. Если модель вентилятора с датчиком влажности, то включаться он будет автоматически.

Вентиляция поможет справиться со многими проблемами лишней воды в погребе: урегулирует влажность, устранив излишнюю сырость, предотвратит образование плесени и поможет быстрее высушить затопленный погреб.

## Отводим воду

Чтобы избавиться от проникающей в погреб дождевой и талой воды, вокруг погреба делают отмостку и дренаж. Устройство отмостки должно максимально дальше отводить воду, стекающую со скатов крыши, от стен погреба. Ну и, конечно, от намокания стен избавляет правильная гидроизоляция всего сооружения.

Чтобы предотвратить проникновение грунтовых вод, гидроизолируют пол погреба. Один из этапов гидроизоляции — устройство гравийной подушки, рассекающей капиллярность почвы. Иногда бывает, что сначала погреб был сухой, а через некоторое время эксплуатация начала подниматься грунтовая вода. Если пол погреба земляной, то можно создать дополнительную гравийную отсыпку, вынув некоторый объём грунта и заменив его утрамбованным гравием.

Если на потолке погреба скапливаются капельки воды, — это конденсат. Значит, перекрытия недостаточно утеплены. Исправить это можно, дополнительно теплоизолировав потолок погреба.

## Используем гигроскопические материалы

Уменьшить излишнюю влажность могут материалы, способные впитывать влагу. Природным

регулятором влажности служит глина, но сегодня в погребах не часто делают глинобитные полы и используют глиняную штукатурку на стенах.

Заменной отделке из глины может служить ящик с известью или приличный мешок соли. Угли и зола — тоже хорошие адсорбенты. Правда, свою функцию они будут выполнять ограниченное время: пока вся известь не прореагирует с водой или пока соль или зола не впитают предельное количество влаги. Побелка стен погреба известью не только дезинфицирует, но и уменьшает влажность.

## Достижения бытовой техники — в погребе

Решить проблему влажности можно и с помощью достижений современной техники, установив в погребе бытовой осушитель воздуха. Нужно только не забывать время от времени сливать накопившийся конденсат, если модель не имеет подключения к канализации.

## Правильно эксплуатируем погреб

Чтобы овощи хорошо хранились, важна и правильная эксплуатация погреба. Перед началом нового сезона хранения помещения очищают от остатков старых плодов, плесени, если она появилась. Стеллажи и ящики можно помыть раствором формалина или медного купороса. По возможности, инвентарь стоит выставить на солнце, чтобы уничтожить микробы. Если вынести тару и полки из погреба не получается, то можно сделать кварцевание с помощью ультрафиолетовой лампы.

Дезинфекцию проводят и с помощью дымовой серной шашки или паров извести. После обработки погреб требуется тщательно проветрить и высушить. Здесь есть одна тонкость: логично предположить, что сушить погреб лучше в середине лета, когда стоит самая жаркая погода, и многие так и поступают. Но летом в тёплом воздухе много влаги. При попадании тёплого воздуха внутрь прохладного погреба влага, содержащаяся в нём, конденсируется на стенах, наоборот, увлажняя погреб.

Проветривать и сушить хранилище следует тогда, когда температура наружного воздуха и температура в погребе сравняются, то есть ближе к осени. А так как в это время погода может быть дождливой, для ускорения процесса можно воспользоваться обогревателем или поставить в погреб ведро с тлеющими углями.

Овощи, закладываемые на хранение, должны быть сухими. И желательнее, чтобы их температура тоже не сильно отличалась от той, что в погребе. Если температура продуктов будет выше или ниже температуры в хранилище, на картошке, тыквах, морковке и прочих овощах скопится конденсат, и он увеличит влажность погреба.

Правильное устройство кладовой для припасов, тщательная подготовка в конце лета и контроль за состоянием погреба зимой сохранят закрома в целостности.





## Пол из деревянных спилов



### Преимущества

Пол из спилов сделан из натуральных материалов, которые не имеют никаких негативных последствий для здоровья.

В связи с тем, что он изготовлен из природных ресурсов, это может быть очень дешево.

Вопреки мнению скептиков, такой пол является более прочным, чем ожидалось.

Исключительный эстетический вид и приятный на ощупь.

Легко делается без необходимости нанимать специалиста.

### Недостатки

К сожалению, этот тип напольного покрытия требует довольно много древесины хорошего качества, поэтому рекомендуется покрывать только небольшие участки (для защиты лесов).

Требуют частого технического обслуживания (раз в два года)

### Этапы строительства

Перед тем, как приступить к созданию такого пола, очень важно почитать информацию о природных домах, полы в которых могут быть не только недорогими и здоровыми, но и очень эффективными, потому что они образуют тепловую массу и играют роль

накопителя тепла от солнечного света или любого другого источника энергии.

Материалы:

- куски брёвен около 10–12 см толщиной (диаметр может быть любой);

- опилки, известняк, глина, льняное масло, пчелиный воск, вода, сало.

Примечание: важно, чтобы спилов были очень хорошо высушенными (не говоря уже о работе, никакой влаги!).

Процесс изготовления такого пола относительно прост и очень похож на укладку тротуарной плитки или брусчатки. Нам нужна твёрдая, хорошо утрамбованная поверхность, поверх которой насыпаем слой речной гальки (примерно 6–10 см). Затем при помощи резинового молотка приступаем к укладке спилов. Постукиваем и проверяем с помощью уровня, чтобы пол был ровный и никакой из спилов не торчал или чересчур не углубился. Как правило, после укладки расстояние от поверхности спилов до уровня песка составляет около 4–7 см, а между спилами должно быть приблизительно 1–1,5 см.

### Смесь для заполнения швов

Для пола площадью около 5 м<sup>2</sup> в 15-литровое ведро на 1 кг растопленного свиного жира добавляем 1 кг извести, 5 кг опилок и 2 кг глины с водой. После тщатель-

ного перемешивания должна получиться пастообразная масса. Можно также внести мраморную пыль или осколки стекла с жиром, что поможет смеси стать водонепроницаемой.

Смесь вводим в расстояния между спилами и хорошо растираем, настолько, насколько это возможно, не оставляя воздушных карманов. Очень важно, чтобы не осталось пустот, иначе в дальнейшем не избежать появления трещин и протекания воды. Остатки этой смеси также могут быть использованы для заполнения трещин в спилах (если применимо). После того, как последний шов замазан, оставляем пол сохнуть на один или два дня. Проверьте, если у вас появились трещины, то заполните их.

После полного высыхания (ещё день или два) пол хорошо полируется, даже рекомендуется делать высклабливание. Следует взять напрокат циклевальную машину, чтобы добиться идеального эффекта. После этого ещё раз внимательно проверяем, есть ли трещины. Если есть, нужно заполнить пробелы, отшлифовать вручную и оставить до полного высыхания.

Наконец наступает время самого приятного этапа отделки. Так как пол изготовлен из натуральных материалов, то и полировать его необходимо природными материалами, а именно пчелиным воском и льняным маслом.

[https://vk.com/nasha\\_dacha\\_the\\_best](https://vk.com/nasha_dacha_the_best)

## «Божья коровка, улети на небко»

Что может подумать современный горожанин, увидев в соцсетях объявление: «Куплю живую божью коровку от 100 штук по цене три рубля за штуку»?

Ну явно же какой-то прикол с биологическим уклоном! Так предположило большинство знакомых в ходе моего мини-соц-опроса. И все они ошиблись.

Сегодня немногие дачники-любители знают, какую пользу урожаю могут принести эти крошечные красные жучки с чёрными точками на крыльях. Про закупку же крылатых работников думаю и вовсе единицы.

А вот житель села Таборы Оханского района Андрей Васильев не только подумал, но и решил поставить дело на широкую ногу. По его мнению, без нарядных насекомых не обойтись ни одному овощеводу, который хочет вырастить действительно качественную и экологически чистую продукцию.

— Эта милая букашка — очень прожорливый хищник, прекрасно уничтожает вредителей культурных растений, — поясняет Андрей. — Не понадобится никакое опрыскивание растений вредной химией, когда на участке будут трудиться такие работники. Причём тлю, белокрылку и многие другие виды вредителей поедают не только взрослые особи, но и личинки. Личинки даже больше.

Если в огороде заведётся тля, паутинный клещ, щитовка, медвяница или червец, урожая можно не дожидаться. Растения быстро засыхают под натиском насекомых-вредителей. Вот тут-то и приходит на помощь прекрасный аппетит божьей коровки. К тому же у краснокрылых работниц нет ни праздников, ни выходных, они трудятся постоянно. Более того, делают это с удовольствием.

За один день взрослая божья коровка способна уничтожить более 150–170 особей листососущей тли, а её личинки — в 10 раз больше. Умная «мамаша» предусмотрительно оставляет кладку своего потомства поблизости от колонии тли. Надо же детишкам чем-то питаться.

Андрей Васильев — начинающий фермер. Пять лет назад переехал в Таборы из города, где, как говорит, одна суета. Прожив на свете 43 года, из них 15 в городах, он теперь точно знает: жить по-настоящему можно только в деревне.

Сейчас его дело — выращивание овощей для себя и немного на продажу — находится в стадии «пусконаладочных» работ. Недавно Андрей построил теплицу, где летом выращивал огурцы и помидоры, а зимой посадит лук на зелень. Да, он рассчитывает работать и зимой, так как в теплице предусмотрено несколько уровней обогрева. Когда выйдет на «промышленные обороты», займётся реализацией овощной продукции, главная ценность которой в том, что она будет выращена без химикатов. Зато с божьей... не помощью, а коровкой.

Идея массово закупить насе-

комых пришла Андрею недавно, но не является его личным ноу-хау. По словам фермера, на юге России сбор и продажа божьих коровок — обычное дело. Их там даже не сотнями считают, а килограммами. Вот однажды он и подумал, что тут, на Урале, такое тоже возможно. Да и другого выхода нет, самому-то некогда этим заниматься.

В этом сезоне фермеру понадобилось не так уж много жёсткокрылой «рабочей силы» — голов двести от силы, но и этого хватило, чтобы полностью очистить теплицу от всех вредителей.

Кстати, помните ли вы ещё об одной особенности божьей коровки? Она всегда считалась символом детской удачи. Вся ребятня знает: если после стишка «Божья коровка, улети на небко, там твои детки кушают конфетки» насекомое взлетело с руки, значит, счастье или удача точно будут. А в малом бизнесе они крайне необходимы.

Ине́сса СУВОРОВА

Фото автора  
Пермский край  
<https://rg.ru>



## Микориза. Интернет под землёй

Микориза — это симбиоз растений и грибов, она образуется при «соединении» корней растений с грибами. Грибы не могут осуществлять фотосинтез и, как следствие, производить крахмал (результат фотосинтеза, происходящего в листьях растений), но нуждаются в нём и его производных.

В свою очередь, почти 98% высших растений не способны полноценно развиваться без микоризы.

Благодаря микоризе растения получили доступ к почти неограниченным возможностям грибов добывать, распределять и делать доступными для усвоения всевозможные питательные вещества, и, что не менее важно, к воде, которая собирается огромной площадью поверхности тела гриба.

Также грибы, разлагая органику опада, могут отдавать растениям не просто минеральные вещества, а уже готовые высокомолекулярные соединения, даже готовые аминокислоты.

Ещё одним плюсом является работа грибов на растениях посредством защиты от болезней и паразитов. Они делают это несколькими способами: посредством плотного обволакивания корневой системы растения и выработкой всевозможных видов антибиотиков и биологически активных веществ, препятствующих заражению или убивающих паразитов и болезнетворные микроорганизмы.

Грибница также выполняет функцию распределительной системы, то есть, когда у какого-то растения есть избыток неких питательных веществ, то оно отдаёт его грибнице, а другое растение, у которого наблюдается дефицит этих веществ, может получить их от грибницы, даже если оно находится достаточно далеко от первого растения. Точно так же передаются не только питательные вещества, но и различные гормоны, регуляторы роста и прочие сложные вещества, позволяющие передавать информацию и управляющие команды.

В общем, биологический интернет существовал ещё на заре появления растений!

За все эти блага растения отдают грибнице щедрую долю продуктов фотосинтеза, в некоторых случаях до 40% и более. Но это того стоит!

Чем более разнообразны виды, объединённые микоризой, тем богаче становится всё сообщество в целом, так как каждый вид имеет уникальные стратегии добычи полезных веществ и синтеза производных продуктов. В итоге молодое растение, получившее доступ к ресурсам растительного сообщества через микоризу, получает практически всё, что ему необходимо для жизни, роста и процветания.

<https://vk.com/makestroy>



# Добрые соседи

**В** этот день Юля приехала на дачу пораньше. День предстоял жаркий, хотелось прополоть грядки по прохладе. Но вот уже солнце в зените, а прополке нет конца и края. Ломит спину, начинает болеть голова и... просыпаться ненависть: к растениям, что вылезают везде, где возможно; к родным, которые быстренько придумали себе «важные дела», бросив её в одиночку вкалывать на даче...

— Здравствуй, Юленька! Иди-ка квасу налью! — позвала через забор соседка Ирина.

Квас был холодным и каким-то правильным: в меру резким, не хмельным и не переслащенным. От Ирины тоже веяло какой-то надёжностью и универсальностью. Что ни спроси — поможет.

— Устала?

Слов уже не было, вид Юльки был красноречивее.

— Юль, ты бы грядки замульчировала!

Грядки Ирины между растениями были как будто открыты одеялом из какой-то травы. Сорняков на них не было, хотя огород Ирины нельзя было назвать стерильным. В малине поднималась крапива, кое-где по краям грядки распушились куртинки мокрицы.

Газоны в саду светились одуванчиками, а глаза Ирины — силой и уверенностью. У неё хотелось спросить совета.

— Господи! Помидоры бы так росли, как сорняк прёт!

— Да, Юленька, у диких сила особая. Неспроста они больше других ловят энергию из космоса. Ловят и другим передают. Не иначе, как Богом помазаны, сколько силы, сколько пользы! Ты знаешь хоть один сорняк, который бы не был лекарственным растением? Мне зимой книги интересные пришли. Рассказать тебе или почитать дать? — Ирина сходила в домик и принесла книги. — Ты не торопись, прочитай хорошо — пригодится. Как встретимся потом, отдашь.

Книги были редкостные: «Возрождённое будущее» Тероу Хига, «Динамическое земледелие», «Симбиоз — основа жизнедеятельности растений» Ф. Ю. Гельцера.

## Источник жизненных сил

После прочтения книги Тероу Хига «Возрождённое будущее» действительно начинаешь думать, что есть у Бога малюсенькие носители его воли. Для атеистов можно

и по-другому: есть в мире носители волн, сопровождающие и иницирующие жизнь, регенерацию, восстановление. Волны эти уже и приборами измерили, и посчитали. Носители их — группа микроорганизмов, которых природники называют «эффективными». И опять-таки наукой доказано, что у сорняков особые взаимоотношения с этими почвенными микроносителями пользы. Степень выраженности симбиоза у них больше, чем у более слабых растений. Интересен и другой факт: чем больше у сорта или вида растения в его составе витаминов, лекарственных веществ и др.

Выходит, что сорняки — это такие фабрики фотосинтеза, которые благодаря симбионтам — почвенным грибкам — работают с лучшим КПД, чем другие растения. «Фабрики», которые из того же количества сырья, что и другие, сделают ценнейшие для нас продукты — органику, сахара, витамины, лекарственные и биологически активные вещества. И при этом — в большем количестве, чем другие, за ту же единицу времени. Причём наших дополнительных «затрат по обслуживанию» не требуется: вместо нас им в помощь — симбионты.

А мы этих «передовиков» — под тотальное уничтожение?

Юля задумчиво закрыла страницы последней книги. Желания «бросить все силы на борьбу за чистоту» не было, приходили совсем другие мысли.

«Сор-няк», «дико-рос» — два корня: «сор» и «рос» — всего лишь прочитать наоборот. И смысл тогда меняется на противоположный.

Мы просили растений для еды, дающих нам насыщение, пользу и здоровье, да ещё чтобы росли без наших забот? Нам даны растения-аборигены: чтобы они росли, не надо тратить силы и время. В ответ на это мы выдёргиваем родную сныть и лебеду и на это место сеём заморский салат.

Мы просили выздоровления

для себя и близких? На участке даром даны мощнейшие лекарственные растения в том количестве, в каком они нам действительно нужны. В ответ мы проклиная сорняки, все выходные напролёт тратя себя на войну с ними, а потом идём в аптеку за пилюлями от давления или болей в спине.

Наверное, Дающий сильно удивлён нашей непоседливостью: зачем просили, чего хотят? Но Он никого не накажет за непонимание. Мы сами наказываем себя тяжёлым трудом в БОРЬБЕ С СОРНЯКАМИ.

**Валерия ЗАЩИТИНА**

г. Саяногорск

Газета «Природное земледелие»,  
осень 2018 г.



## Чего не любит чеснок

Весной молоденький чеснок — просто объедение! В общем, очень полезный овощ. Но только никак я не могла вырастить хорошие, крупные головки, всё мелочь какая-то получалась, да и та частенько загнивала.

Приходит как-то ко мне в гости подруга. Смотрит на мои жалкие растения и руками разводит:

— Ты его хоть поливаешь?

— А зачем, — отвечаю, — везде в книжках написано, что не нуждается он в поливе, а то головки загниют.

— Чтобы головки не гнили, ты при посадке под донышко, да и сверху на зубочек хоть по столовой ложке песка насыпь. Не любит он, чтоб «на рубашку» земля налипала. Да золы немного добавь, когда грядку готовить будешь. Корешки у чеснока мочковатые, далеко вглубь не лезут, значит, земля плодородная должна быть для него. И следи за влажностью, это очень важно!

# Без чеснока жизнь пресна

## Зимовка — под «одеялом»

Поделилась со мной подруга и посадочным материалом, рассказала, как правильно его приготовить к посадке. Оказывается, чеснок очень не любит переездов на далёкие расстояния, и сорт надо иметь свой, привычный к месту. Приняла к сведению советы, и теперь чеснок сажаю и осенью, и весной.

Озимый чеснок — крупный, рано поспекает и ранее потребление, а яровой хоть и мельче, зато долго хранится, да и не такой острый.

Грядку теперь хорошо заправляю компостом, да и органики от мульчирования много остаётся. При рыхлении всегда немного добавляю золы, хоть чеснок и не

гниёт у меня теперь. Делаю толстой палкой углубление, туда песка речного насыпаю немного, потом кладу зубок чеснока и сверху опять песочком засыпаю. Осенью на 10 см, не меньше, зубчики опускаю в землю. Разравниваю и очень хорошо мульчирую листьями, не меньше 10 см (лучше измельчёнными, весной на чесночке не будет «юбочек»).

Хорошо чесноку под таким одеялом зимовать, успеет укорениться, но ни разу не пророс, даже тёплой осенью. Весной он спокойно «пробивает» листовое одеяло, а оно, перепревая, подкармливает чеснок. И самое главное — мульча хорошо сохраняет влагу.

## Напоите чеснок... чаем!

По первым всходам поливаю чеснок лигногуматом калия — 10

мл на ведро воды. Весной, как уже тепло настанет, прямо по мульче проливаю активно бродящим травяным «чаем» и опять мульчирую. Травяной «чай» готовлю так: в ёмкость насыпаю различных сорняков, включая пырей с корнями, заливаю отстоянной водой, добавляю старого варенья, горсть препарата для компостирования, можно старый хлеб и сыворотку или немного дрожжей. Как только вспенится, сразу использую, разводя 1:10. Дальше чеснок сам растёт.

Стрелки, конечно, убираю, а вот выкапывать начинаю, ориентируясь не на растрескивание семенных коробочек, а как только начинает подсыхать третий лист снизу! Хорошо просушиваю с ботвой, а уж поздно осенью очищаю и храню в прохладном месте.

## Весенняя закалка

Яровой чеснок сажаю очень рано. Он не боится холодной земли, даже корешки лучше растут, да и весенняя влага ему полезна для роста. Выбираю самые крупные зубки, держу их сначала в растворе Экогеля (25 мл на 2 л воды) недолго. Потом очищаю верхнюю чешую (это чтобы не попался случайный зубок) и замачиваю в растворе НВ-101 (1 капля на 1 л воды). Подруга ещё срезает «макушечку» у зубков, чтобы быстрее прорастали. Можно это сделать накануне посадки, потом положить зубчики чеснока в полиэтиленовый пакетик — и в холодильник, за сутки на зубчиках прорастут корешки.

На следующий день сажаю, но не в ямки. Делаю на грядке бороздку, насыпаю туда песка, ставляю зубки, снова песок свер-

ху, а потом уже разравниваю землю. Как взойдёт, проливаю «травяным чаем» и хорошо мульчирую. Если стоит засуха, то чеснок поливаю больше, чем капусту. Поливать прекращаю за 2–3 недели до уборки.

Выкапываю чеснок попозже, как начнут массово ложиться стебли, просушиваю с ботвой, очищаю и храню в прохладе.

## С любовью к земле

Мой огород не знает перекопки уже больше 10 лет, и земли голой у меня нигде не найти. Все органические остатки — на грядку, да ещё добавляю листья, опилки, песок, регулярно сею сидераты. Вот и стали расти головки чеснока с каждым годом всё крупнее, и хранятся хорошо.

Попробовала и метод уплотнения. Поглубже посадила один зубок, а уж потом разровняла. Получилось как бы два зубка в одну лунку. Выросли нормально обе головки. У кого земли мало, можно попробовать такую посадку.

Спасибо большое подруге! Не раз она выручала советами, не иначе, все растения ей на ушко рассказывают свои секреты...

Спрашиваю:

— И откуда ты все премудрости знаешь?

Отвечает:

— Хожу каждый год на лекции в Центр природного земледелия, они всегда что-то новенькое подскажут.

**Центр природного земледелия ТРИА+М**  
**Москва**

[www.sianiemsk.ru](http://www.sianiemsk.ru)





# Осенние работы в природном саду



**В** природном саду не так уж и много работы осенью. Но если вы всё-таки хотите поработать, совершайте эффективные действия! Что же нужно сделать в саду осенью, чтобы он был здоров и радовал вас урожаем в следующем году?

## 1. Не перекапываем почву, а делаем постоянные грядки!

Ограничьте чем-нибудь грядки (сделайте бордюры): досками, горбылем, шифером, автошинами — чем угодно. Это не для растений. Это препятствие для вас, чтобы вы никогда не наступали на ту часть участка, где предстоит расти вашим растениям, тогда не придётся рыхлить почву.

Междурядья и проходы засыпьте толстым слоем опилок, песка, положите картон, посеяйте газон, посадите белый клевер — не так важно, что, но это исключит рост сорной травы и облегчит вам уход. В гряды добавьте биокомпост или органику, пролитую ЭМ-препаратами. Дальнейший уход будет заключаться в регулярном внесении органики и лёгком рыхлении почвы плоскорезом. Вот и всё.

А дальше наши незримые помощники — микробы, грибы и черви — всё устроят сами, не надо им только мешать. Они разрыхлят почву, сделают её структурной, «удобряют» самым наилучшим образом безо всяких химических удобрений. Но самое главное — они «излечат» её от всех паразитов и патогенов. Не в одночасье, конечно, но навсегда и наверняка. И для этого не требуется никаких особых затрат.

## 2. Не сжигаем, а сохраняем органику!

Ботву цветов, томатов, картофеля и др. закладываем в тёплые грядки, делаем органические траншеи, компостные кучи.

Если не сеете сидераты на некоторые грядки, самое лучшее — оставить на поверхности ботву растений толстым слоем, пролив её ЭМ-ками, тем самым создадите подобие тёплой грядки с минимумом трудов.

Листву из-под плодовых деревьев и кустарников не убираем. Она укроет почву вокруг деревьев и будет помимо питания служить ещё и тёплым одеялом для корней.

## 3. Не выносим питание, а сеем сидераты!

Ваша земля подарила вам

большой урожай? А ботву отплодоносивших растений вы наверняка заложите в тёплые грядки? Нужно срочно восполнить почвенные ресурсы и отблагодарить землю посевом «зелёных удобрений» — сидератов. Они не только вернут земле нужные элементы, вытравив их из глубоких слоёв, но и прикроют почву от выветривания осенью, послужат одеялом зимой, а весной дадут питание просыпающейся почвенной живности.

Сеять лучше смеси неозимых сидератов (основная часть — овёс, а далее добавим горчицу белую, редьку масличную, рапс, вику), так вы максимально обогатите вашу землю необходимым питанием и элементами.

## 4. Не убиваем, а множим полезное!

После сбора урожая почва истощена, её нужно восстановить. Возможно, в ней накопились фитопатогены — вредные бактерии, вызывающие болезни бактерий. Эти вопросы мы и решаем с помощью осенней обработки почвы.

Для этого нужно срезать сорняки и взрыхлить почву на глубину 5–7 см. Замульчировать её органикой (любой). Если росли сидераты, срезать, порубить, разложить по почве. Если нет опасности, что сидерат сильно перерастёт и задеревенеет, его можно оставить на зиму, не срезая, с приходом морозов он сам отомрёт, прикрыв от холода землю. Используем «Восток ЭМ-1» в дозировке 1:100 — на 10 л воды развести 0,5 стакана (100 мл) препарата. Пролить почву из расчёта на 3 м<sup>2</sup> — 10 л раствора.

## Болезни

Если на протяжении весны и лета вы пользовались биопрепаратами («Восток», «Сияние», «НВ-101», волшебным биококтейлем, травяным настоем), на участке будет преобладать полезная микрофлора, количество патогенных микробов уменьшается в девять раз, а полезных увеличивается в 25000 раз!

Если же вы летом не пользовались биопрепаратами, то листу на деревьях и кустарниках (или уже опавшую) нужно обработать «Фармайодом» (1 ст. ложка на ведро воды). «Фармайод» обладает высокой антимикробной ак-

тивностью в отношении различных грибов, вирусов и бактерий. Помимо этого при применении отмечается побочный эффект — сдерживание численности некоторых видов вредителей (клещей, трипсов, нематод). После обработки «Фармайодом» через три дня обязательно нужно провести обработку препаратами с живыми бактериями — «Восток ЭМ-1» или «Сияние-1», чтобы восстановить микрофлору.

## Вредители

Очень важно осенью установить ловчие пояса на деревья. Вредители действуют по-разному: спускаются с ветвей деревьев, закапываются в почву на зимовку, поднимаются с земли — ищут приют на зиму в трещинках коры, спилах, сломах. Ловчие

пояса набирают большое их количество.

Вредители чаще всего зимуют рядом с кормовой базой (пристворные круги, в рядовых посадках ягодников). Выгнать их из места зимовки можно пахнущими веществами: «Дачник» — 1 флакончик на 5 л воды, настоем цитрусовых корочек, полыни, посево горчицы, рапса или редьки.

## Подкормка

Дело к осени, а значит, кормить растения мы перестаём. Не вносим ни навоз, ни компост, ни «Бокаши». Только зола и зольный раствор — для подготовки к зимнему периоду. Но, когда деревья и кустарники полностью сбросят листву (конец октября — ноябрь), можно добавить органические подкормки (компост, биогурус), они сработают весной. Для хорошей зимовки вносим гранулы «НВ-101».

## Покраска

Осень — лучшее время для того, чтобы красить деревья, — октябрь-ноябрь, в сухую погоду при плюсовой температуре. Специальная садовая краска предохраняет кору дерева от ожогов — зимних и ранневесенних, когда в конце февраля — марте после пасмурной зимней погоды появляется очень яркое солнце, усиленное отражением от снега; от перепадов температуры, а значит, от растрескивания коры и образования морозобоин, от насекомых-вредителей.

Когда осенние работы завершены, пожелайте саду и огороду сладких снегов!

**Дарья СЛАВГОРОДСКАЯ,**  
Центр «Плодородие»  
г. Челябинск

## Картофельные очистки для хорошего урожая смородины

**О**чистки от картофеля — богатый источник крахмала, который так нужен смородине. От него её ягоды вырастают до размера вишни.

Возьмите за правило не выбрасывать картофельную кожуру, а собирать, сушить и хранить до нужных времён.

Кстати, очистки отлично сохнут на батарее или просто разложенные в один слой на подоконнике. Хранить их лучше в тканевых мешочках.

Всю весну и лето закапывайте сухие картофельные очистки под кусты или заваривайте их кипятком, а остуженный отвар используйте для полива смородины.

Также картофельные очистки можно использовать в качестве удобрения при посадке капусты и огурцов. Для этого их размачивают и измельчают в кашу. При подготовке лунок «картофельную кашу» закладывают на дно, присыпают сверху землёй, а затем высаживают рассаду.

По содержанию макро- и микроэлементов картофельные очистки могут конкурировать с некоторыми минеральными комплексами. При этом перекармливать растения или сжечь корневую невозможно, даже если переборщить с картофельной подкормкой.



## Выращивание луковичных в своём саду

**Т**юльпаны сажаю кучками по 5–7 штук каждого сорта — так выглядит всё гораздо лучше, чем разноцветное «конфетти». Пыталась подобрать по контрасту, но оказывалось, что жёлтые и фиолетовые (например) цветут в разное время, контраста не вышло. Больше не стала заморачиваться. Только «кучки» стала располагать в спектральном порядке: красный, оранжевый, жёлтый, белый...

Каждой «кучке» присвоила порядковый номер, на разовом пластиковом ножичке написала номер, втыкая этот ножичек около соответствующей делянки. Когда выкапываю луковицы (тюльпаны и гиацинты каждый год) после пожелтения листьев, с комом земли их ставлю в ящик, туда же помещаю нож с порядковым номером. Не жду полного засыхания листьев, тюльпаны и гиацинты дозариваются под навесом сарая (сухое и проветриваемое, притенённое место). Когда листья окончательно засохнут, чищу луковицы от земли, корней и листьев, и они снова лежат в тёплом и сухом месте до посадки, так набирают необходимое им количество тёплых и сухих дней.

Убираю тюльпаны пораньше ещё и потому, что на их месте высаживаю рассаду летников, которые уже с огромным нетерпением ждут этого момента! Кроме того, если тюльпаны не выкапывать, с каждым годом молодая луковица уходит всё глубже в почву, соответственно тюльпаны хуже цветут, затем выходит только один лист из глубины — без цветоноса. В общем, это не мой вариант!

Так как сажаю тюльпаны по несколько штук каждого сорта, то под каждый сорт делаю одну посадочную яму. Дно ямки выравниваю, насыпаю песок, выставляю луковицы, посыпаю золой и биогурусом, затем засыпаю вынутым грунтом. Рядом — флажок с порядковым номером.

И ещё для аналогичных посадок очень удобная штука — корзинка для посадки луковичных. В посадочную ямку устанавливаем корзинку, далее — всё, как у меня (песок, луковицы, зола, биогурус, земля). В чём прелесть? После отцветания целиком убираем корзинку и ставим в укромное местечко дозариваться. При этом сорта между собой уж точно не перепутаются, так как в каждой корзинке — один сорт!

Сразу после цветения луковицы, пока не выкопали, хорошо подкормить биогурусом, попрыскивать «НВ-101», «Экогелем», чтобы луковица накопила побольше питательных веществ и энергии для цветения в будущем году.

**Ольга СЕМЁНОВА**

Клуб органического земледелия  
«Ваше плодородие»  
г. Уфа



# Сидераты для осеннего посева

Рассмотрим, какие сидераты лучше сеять осенью, чтобы повысить плодородие, улучшить структуру грунта и обогатить почвенный состав.

Для посадок применяют холодостойкие, устойчивые к заморозкам и быстро набирающие вегетативную массу культуры — семейства бобовые, зерновые, крестоцветные, в которых насчитывают более 300 сортов.

Грядки не будут пустовать, как и в естественной природе, максимально сохраняют влагу и получают комплекс ценной органики и минералов. Корни извлекают питание из нижних слоёв почвы и поднимают вверх. Зелёная масса даст питательные компоненты и послужит защитой против болезнетворных возбудителей и вредителей.

## Особенности осеннего посева

Сидераты осенью сажаются как самостоятельная культура. Их обязательно используют после огородных сортов и особенно таких истощающих культур, как подсолнечник, кукуруза, соя, сорго.

Они работают шесть месяцев и за это время успевают разрыхлить глинистые земли и суглинки, наплатить песчаные грунты.

При помощи осенних сидератов решают целый ряд важных проблем:

- предупреждают эрозивные разрушения, вымывание с дождями и снегом питательных элементов и минералов;
- оберегают землю от перемерзания зимой и пересыхания по весне;
- поддерживают оптимальный севооборот;
- формируют слой гумуса;
- создают питание для почвенных бактерий и микроорганизмов;
- придают почве рыхлость и лёгкость.

Для зимнего сева подбирают растения с мощной корневой системой, чтобы повысить пористость и рыхлость.

## Агротехника

Возможны две техники посева растений-удобрений:

- **рядами или полосами.** Ширина ленты варьирует от 5 до 20 см. Дистанция междурядий в пределах 10–15 см. При максимальном достижении зелёной массы верхушки срезают и заделывают на глубину 5–7 см. Можно оставлять на поверхности для использования в качестве мульчи;
- **вразброс.** Густо ковром засевают по всему участку. Присыпают слоем 3–4 см. Используют почву с грядки или тонкий слой компоста. Не требуется глубокая вспашка или перекопка. Достаточно подрезать и оставить стебли высотой 2–3 см. Корни остаются перегнивать, побеги заделывают или применяют для последующего мульчирования. Можно скосить зелёный ковёр весной — прикопать или приспособить под мульчу.

Сидераты запахиваются на глубину в пределах 6–7 см, не глубже. Именно на этом уровне живут активные почвенные бактерии, грибки, черви. При более глубокой перекопке растительное сырьё будет подгнивать, а земля уплотняется вместо желаемого разрыхления.

## Когда сеять?

Сроки посадки сидератов варьируют с начала сентября до первой декады октября. До заморозков стебли должны успеть вырасти до 5–10 см.

Схема по выращиванию осенних сидератов:

- посев в первые два осенних месяца;
- уход с нечастыми поливами;
- срезание и распределение по поверхности;
- неглубокое вспахивание при необходимости;
- посев весной овощных или зерновых растений;
- сбор урожая и очередные работы по посадке сидератов.

## Когда перекапывать и скашивать?

Есть два варианта, как поступить с сидеральными культурами, посеянными осенью:

- подрезать после отрастания и запахать в землю;
- оставить на огороде на зиму, не срезая.

Чтобы восстановить грунт, достаточно 2–4 ежегодных посадок в зиму (см. табл. ниже).

Опытные земледельцы комбинируют сидеральные растения с различными свойствами. Наиболее удачный тандем — бобовые и зерновые. Всегда должно быть не менее 50% бобовых, чтобы обеспечить достаточное питание.

В таком сочетании в земляные слои поступит разнообразие минералов, органического питания. Из-за различной корневой структуры почва разрыхлится максимально на нужных уровнях. Гумус не вымоется.

Если сеять сидерат из одного и того же семейства, что и культура, эффект будет недостаточный. Возможны одни и те же болезни, дефицит одинаковых минералов.

## Виды осенних сидератов

Для посевов после уборки урожая рекомендуют сажать такие группы:

- **Бобовые.** Главное достоинство — фиксация азота и обогащение грунта. Если посадить три года подряд, обогащают почву равноценно навозу. Осенью высевают люцерну, клевер, люпин, донник.
- **Гидрофильные.** Используют на обеднённых и истощённых почвах. Насыщают субстрат азотистыми смесями. Из списка среди культур для подзимнего сева выбирают фацелию. Не боится заморозков и колебаний температур.

• **Злаковые.** В зиму высаживают холодостойкие сорта. Улучшают структуру и органический состав. Для сентябрьских посадок подбирают озимую пшеницу, рожь, овёс, ячмень.

• **Крестоцветные.** Благодаря эфирным маслам выполняют обеззараживающую функцию, борются с вредителями. Адаптируют почвенный состав под любые огородные культуры. Предпочтительнее отдадут горчице, рапсу, редьке. Подавляют сорные травы. Хорошо разрыхляют поверхностные слои. Нейтрализуют нитратные загрязнения. Подходят под все типы почв. Сроки посадки — начало сентября. Покос делают через один месяц. Ботва идёт на компост или мульчу.

## Для теплиц

Лучшие сочетания сидератов для парников и теплиц:

• **Бобовые.** Культивируются в теплице в тандеме со злаковыми. Служат источником питательной органики, насыщенной азотом. Удобно высевать фасоль, горох.

• **Горчица.** Является санитаром, обеззараживая тепличные грядки от грибков гнили, фитотроза, ризоктониоза, парши. Сокращает популяции проволочника, оказывая очищающее действие. Ботва — зелёное удобрение с фосфором, серой и азотом.

• **Зерновые.** Плотные ряды зелени появляются в течение 2–3 недель. Зелёный ковёр не закапывают, дают перегнить на поверхности.

Весной достаточно за 3–4 не-

Таблица подбора сидератов под разные огородные культуры

Огородные растения	Какие сидераты сажают?	Что нельзя высевать
Картофель	Редька, овёс, клевер, соя, донник, люцерна	—
Помидоры	Люпин, белая горчица, овёс, донник, горох, фасоль, чечевица	
Свёкла	Горчица, фацелия, овёс, рожь, редька	Клевер, люцерна, ячмевица, вика, люпин
Огурцы	Овёс, люцерна, люпин, клевер, соя, редька	—
Горох	Горчица, фацелия, овёс	Люпин, клевер, люцерна
Кабачковые	Овёс, редька, клевер, донник, люпин	—
Баклажан	Донник, люцерна, рожь, овёс	—
Чеснок	Горчица, фацелия, овёс	Люпин, редька, люцерна
Редиска	Люцерна, фацелия, соя, овёс, донник	Горчица, редька
Капуста	Овёс, донник, люцерна, фацелия	Горчица, редька
Лук	Донник, люцерна, овёс, рожь, горчица	—
Перцы	Люпин, рапс, овёс, фацелия, редька	—

дели до высадки рассады пройтись плоскорезом, присыпать верхним слоем почвы — и лакомство для тепличных культур готово.

## Для кислой почвы

Кислый грунт — проблема огородников и крупных фермеров. Урожаи небольшие, качество плодов плохое.

Кислотность почвы эффективно регулируют сидератами, с помощью которых заменяют известкование и повышают плодородность.

Посадки удобно проводить осенью, пока земля будет отдыхать до новых посевов.

Для повышения pH почвы и её оздоровления применяют такие быстрорастущие сидераты:

• **Донник.** Высаживают в начале осени. Норма — 200 г на одну сотку. Обогащает грунт фосфорно-калийно-азотными минералами. Высевают после уборочных работ, оставляют на зиму. На одном и том же месте можно выращивать несколько лет.

• **Рожь.** Даёт хороший эффект на тяжёлых субстратах. За пару лет посевов улучшает показатели кислотности. Корни глубоко рыхлят почву. Абсолютно неприхотлива. До заморозков наращивает зелёную массу.

• **Горчица белая.** Один из лучших сидератов для оздоровления кислых глинистых почв. Отпугивает вредителей ароматом эфирных масел. Предупреждает фитотрозы, гнили. Расход посевного материала — 150 грамм на одну сотку при высевании в бороздки, 300 г — при посевах вразсыпную.

• **Люпин.** Доза семян — 1,5–2 кг синего и жёлтого люпина на одну сотку. Белой разновидности нужно в два раза больше семян: 3–3,5 кг. На одном месте произрастает до 9–10 лет. Цветение — один раз в два года. Не боится заморозков. Нейтрализует кислотность, отгоняет слизняков, плодоядку. Корни доходят до 2–3 м в глубину, разрыхляют грунт, улучшают структуру.

• **Озимый рапс.** Даёт много вегетативной массы, дренирует почвенный субстрат. Улучшает состав почвы благодаря азотистым и фосфорным веществам.

• **Люцерна.** Дозировка — 200 грамм на одну сотку. Хорошо нейтрализует кислотность. Добавляет много азота.

## Сидераты для картофеля под зиму

Стабильно повысить продуктивность картошки можно, если правильно подойти к выбору и посадке сидеральных растений.

Осенний сев сидератов предпочтительнее по сравнению с весенним. За зимний период почва максимально обогащается минеральными и органическими компонентами, к весне содержит азот, фосфорно-калийные составляющие.

Выбирая, какие сидераты посадить после картофеля, предпочтение отдадут бобовым представителям, которые рекордно насыщают грунт азотно-фосфорными компонентами. Хороший эффект дают озимые зерновые, структурирующие почву корнями.

Полезно использовать комплексные смеси. Хорошее сочетание из 3–4 культур с включением злаковых и бобовых — овёс, вика, рожь, рапс, горчицные и гороховые сорта.

• **Люпин.** Побеги уже через пять недель готовы к заделыванию в грунт. Корни рыхлят почвенные слои, не забирают ценные минералы.

• **Рожь.** Среди преимуществ — морозостойкость и выносливость. Сажают на любых типах грунта. Удерживает питательные компоненты в земле, предотвращает вымывание и эрозию. Применяют на крупных фермерских полях.

• **Горчица.** Отличается холодостойкостью. Можно сеять осенью и весной. Быстро всходит — через месяц ботвы достаточно для образования гумуса. Надёжно защищает клубни от поражения проволочником и массовых всходов сорняков. В земельный слой

Таблица сроков и норм осеннего посева сидератов.

Основные сидераты	Период сева	Когда скашивать	Норма посевного материала в г на 1 сотку
Озимый рапс	за 3 недели до высевания озимых злаковых	весна	100–110
Фацелия	первая декада сентября	через 1,5 месяца	110–120
Горчица	начало сентября	через 1 месяц	300–400
Белый донник	первая декада сентября	через 2 месяца	200
Редька масличная	первая половина сентября	через 2 месяца	200
Сурепица озимая	за 3 недели до высадки зерновых	начало – середина марта	100–120
Розовый клевер	на протяжении сентября	за 10–14 дней до основной культуры	170



горчица приносит много калия и ценной органики.

• **Овёс.** Высевают до середины сентября. Стебли готовы к уборке через 35–40 дней.

• **Вика.** Имеет небольшой срок вегетации. В клубеньках накапливает много азота, который потом достанется картофелю.

• **Донник.** Абсолютно неприхотлив. Растёт на глинистых, песчаных, истощённых почвах. Разрыхляет структуру, обогащает органическими составами, даёт много азота. После культивации грунт не перекапывают. Превращает слои в рыхлый питательный субстрат. Применяют в отавном способе — заделывают корни в землю после скашивания. Для картофельных клубней ценность представляют корешки с высоким уровнем азотистых веществ.

• **Редька.** У корнеплода сочная, жирная ботва, которую можно применять через 45–60 дней. За это время зелёная часть нарастает в 3–5 раз. Очищает участок от вредителей и патогенных бактерий.

Оптимальный период для сева — за 40–45 суток до прихода осенних заморозков. Лучше все посадочные работы производить в первой половине сентября.

Нюансы посева:

- грунт рыхлят плоскорезом или вспахивают;
- семена рассыпают сплошь по всему участку;
- аккуратно прикрывают субстратом при помощи грабеля.

Можно сажать полосками или лентами. Глубина задела — 2–3 см. Сидераты после картофеля осенью сажают сразу же после выкапывания клубней. Чем меньше прорастает земля, тем меньше теряется влаги.

Растения успеют к зиме набрать больше вегетативной массы. Опытные огородники одновременно выкапывают клубни и сеют смеси трав, злаковых и бобовых: рожь, горчицу, овёс, горох.

## Заключение

Чтобы восстановить грунт к весне, сократить использование удобрений, применяют сидераты под зиму. Они являются замечательными культурами для поддержания грамотного севооборота, переносят морозы и защищают участки от сорняков, патогенов, личинок вредителей.

Для большей эффективности и полного насыщения разнообразными минералами применяют комбинации смесей — бобовые, зерновые, крестоцветные.

При осеннем севе сидератов в следующем году продуктивность с грядки повышается в 1,5–2 раза.

<https://yandex.ru/turbo/s/pochva.net/home/sideraty-osen.html>

# Огород ухаживает сам за собой

**В** следующем сезоне обязательно посадите лекарственные травы на своём участке, они защитят огородные культуры от вредителей и болезней, оздорвят почву, украсят участок и будут полезны в чае. Травы нужно высевать редкими вкраплениями, а не сплошным ковром, иначе они заглушат рост основной культуры.

**Бasilik** замечательно растёт-дружит с томатами, улучшая их вкус, капустой, фасолью, перцами. Своей душистостью он отпугивает мух и комаров, бобовую зерновку.

**Валериану** советуют иметь в саду всегда, она особенно пригодится для компоста. Корни валерианы, цикория вместе с листьями лука привлекают туда множество дождевых червей.

**Иссоп** обожает капусту, своими эфирами отпугивает капустную совку. Хорошо растёт с виноградом.

**Календула** хороша с томатами, сеять её можно в любых частях сада. Отпугивает разных насекомых и некоторых вредителей, например, гусеницу бражника пятиточечного — вредителя баклажана, перцев и томатов, колорадского жука, вредителей спаржи. Своими фитонцидами календула, или ноготки, как называют цветок в народе, защищает сад-огород. Там, где она растёт, в почве нет нематод и сама почва обеззараживается от болезнетворных микробов. Календула охраняет от клещей и корневых гнилей овощные культуры и земляники. Присутствия рядом этого растения боятся и другие вредители — тли, малинные мухи, листогрызущие насекомые ягодных кустарников. Высаженная среди роз, календула уберёжет их от многих болезней.

**Любисток лекарственный** особенно тяготеет к фасоли и томатам, улучшает рост и вкус плодов.

**Мелисса лекарственная** дружелюбна всем, её тоже желательно выращивать в разных частях огорода, она привлекает пчёлку и других полезных насекомых.

**Молочай чинovidный** отпугивает моль и мышей, значит, чем больше его кустиков будет расти в разных частях огорода, тем меньше мышек будет бывать у вас в гостях.

**Монарда трубчатая** неплохо растёт с томатами, улучшает вкус и рост плодов.

**Мята** благотворно воздействует на общее состояние всех растений; друг капусты и томатов, отпугивает капустную совку и белянку капустную, привлекает хищных насекомых.

**Настурция** очень дружелюбна к редису, капусте, тыквенным культурам; растущая под фруктовыми деревьями, отпугивает тлю, клопов и прочих блошек, белокрылку, колорадского жука, гусениц капусты. В конце сезона станет прекрасной мульчей, обеспечивая «едой» и домом почвенных обитателей.

**Петуния** защищает бобовые растения.

**Полынь горькая** отпугивает муравьёв, тлей, капустную и морковную муху, земляных блошек, белокрылку. Несколь-

ко кустиков полыни на участке обязательно пригодятся и для травяных сборов.

**Ромашка** хорошо растёт с капустой и луком, мятой, огурцами, сажают её в небольшом количестве.

**Таретес (бархатцы)** рекомендуется сажать в самых разных частях участка, он отпугивает насекомых, истребляет нематоду в поражённых ею почвах, прекрасный материал для мульчирования и компостирования. Даёт много семян, привлекает полезных насекомых, неприхотлив, притеняет овощные культуры и почву, защищая их от перегрева, к тому же очень ароматичен.

**Укроп**, как и иссоп, очень любит капусту и хорошо с ней растёт. Значительно сокращает число капустной тли, защищает посевы моркови, свёклы, огурцов. Будет не против соседства лука и салата. Кстати, укроп стимулирует всхожесть многих семян.

**Чабрец** отпугивает земляную блошку, капустную совку. В

небольшом количестве дружен со всеми.

**Чабер** хорош с луком и фасолью.

**Чеснок** — вообще очень хороший помощник, от болезней и вредителей защищает землянику, морковь и салат, огурцы и томаты, кусты роз, а также плодовые деревья и ягодные кусты.

**Шалфей** сажайте около капусты, моркови, томатов, земляники, но подальше от огурцов. Можно смешать семена шалфея и майорана — посеять, создавая небольшие вкрапления между овощами.

**Эстрагон** сажайте по всему участку!

**Пижма, котовник, табак** уменьшают повреждения овощей земляными блошками. Рекомендуются высаживать рядом с сельдереем, кольраби, белокочанной капустой и томатами.

Удачных посадок а следующем году!

<https://vk.com/dachniehitrosti>



## Элитный чай из сада

**К**ак-то весной, перед 8 Марта, зашёл в отдел, где продают чай, с целью купить подарки нашим женщинам с работы. Глаза разбежались от красивых названий и ярких коробочек. Конечно, есть сорта действительно необычные, в них — экзотические цветы и фрукты. Однако многие чаи имеют состав, который несложно собрать из трав, что с успехом растут в наших садах. Но цены! За 100 грамм такого чая нужно выложить не одну сотню рублей!

Подарки я тогда, конечно, купил, но задумался: а почему бы не выращивать такой чай самому? Один раз купил красивую коробочку, и можно наполнять её ароматными травами из собственного сада. Кто из гостей догадается, что это не элитный, дорогой чай, а собственный сбор нескольких растений?

Решение принято. Что осталось сделать? Написать список растений и посадить в саду. У меня уже росли мята, мелисса и душица. К ним добавил чабрец, монарду и лопух.

Кстати сказать, чабрец (он же тимьян) и мята имеют несколько сортов. Например, у меня есть лимонный чабрец и перечная мята.

Стал сушить листья лимонника и облепихи. Они дают не только привкус, но и целебный бодрящий эффект.

В дополнение к ароматным травам выращиваю васильки. Они входят в состав многих дорогих

сорт чай, не теряют цвет и красиво смотрятся в сушёной смеси. Для этих же целей сушу лепестки монарды (красные), а также разных сортов розы и шиповника.

В лугах собираю цветы иван-чая, аптечной и душистой ромашки, зверобоя и белого клевера. В лесу набираю листья земляники.

Я так увлёкся этим делом, что завёл целый шкафчик с разными смесями и отдельными баночками с травой. Первые пробы моего

чая прошли на «ура». Теперь на каждый праздник все просят принести мой чай, а не дорогой, покупной. Как говорят учёные, местные травы намного полезнее, чем чужеродная экзотика. Попробуйте вырастить свой «элитный» чай. Будьте уверены, вам понравится!

**Е. Н. АКСЁНОВ,**  
г. Москва  
<http://sadvymir.ru>



Монарда

## Совместимость деревьев и кустарников

**Р**ядом с елью хорошо растут только другие хвойные культуры и отлично уживаются вересковые (голубика, рододендроны, жимолость и др.).

Яблони — очень покладистые, рядом с ними хорошо себя чувствуют многие культуры, что яблоням зачастую идёт не на пользу. Зато они хорошо растут, если в отдалении посажены дуб, липа, тополь, клён...

Розы не любят никого, предпочитают расти в гордом одиночестве. Впрочем, и соседям своим не вредят. Для некоторых сортов роз небольшая ажурная тень на пользу: цветы и бутоны не так сильно выгорают на солнце и приобретают более насыщенный цвет.

Грецкий орех и фундук вообще никого не любят, вытесняют любую культуру, даже теневыносливые растения: калина, черноплодная рябина — и те под ними чахнут.

Чубушник, сирень, розы, калина, барбарис, конский каштан, пихта угнетают яблони и груши.

Вишне нравится расти рядом с вишней, черешней, виноградом, яблоней.

Слива не любит соседство груши, предпочитает чёрную смородину.

Малина не выносит красной смородины, вишня — чёрной смородины.



# Хоровод Мира и другие летние радости



На этом празднике мы играли в летние игры и водили хороводы. Наши хороводные образы были посвящены плодородию и благоденствию Матери-Земли, процветанию России, любви и ладу в семьях, миру в душе каждого человека. Мы завели хоровод Единства и потом, обнявшись в многослойном хороводе, хором пели Гимн России. В словах Гимна заложены светлые образы нашего общего будущего. И пусть так оно всё и будет в нашем мире!

кругом, но мы это сделали! Было ощущение, что в наше время это актуально как никогда — отправить сигнал мира всему Миру, раскрыть в себе радость и мир.

**В** этом году мы в Богатырском готовили второй фестиваль родных традиций «Жива». Но незадолго до мероприятия стало известно, что администрация района не даст нам согласования на его проведение из-за карантина. Поэтому нам пришлось перенести фестиваль на будущий год. Программа и технические моменты уже полностью готовы и проработаны, и мы обязательно проведём фестиваль, когда ограничения будут сняты.

Подготовка к фестивалю в этом году всё равно дала свои плоды, да и душа просила праздника, новых встреч, знаний и впечатлений. Поэтому мы всё же провели этим летом несколько мастер-классов из числа запланированных на фестиваль. Проходили они в выходные дни в течение июля и августа. К нам приезжали и друзья из города, уже изрядно истосковавшиеся по общению, хороводам и нашим творческим встречам.

Итак, началось всё с того, что Иван Тодоров, сертифицированный инструктор лагеря «Мир навыка», провёл для детей в Богатырском два увлекательных занятия. Под его руководством дети сами смастерили из лесного материала копья и метали их на меткость. На следующем занятии они сделали луки и стрелы, из которых стреляли по мишени. Кульминацией стали изготовление мечей из пенопластовых трубок и командный мечевой бой, в котором с азартом участвовали маленькие дети и подростки. Иван обещает повторить эти мастер-классы на мужской программе фестиваля «Жива». Так что, мужчины, юноши и парни, не пропустите!

А ещё мы были очень рады видеть у нас в Богатырском потомственную травницу Юлию Смирнову, которая провела нам два практикума. Юлия получила знания по травам по женской линии своего Рода, от прабабушки. Эта молодая женщина знает много трав и нюансов их применения и вот уже шесть лет имеет свою интернет-лавку лекарственных растений.

Юлия водила нас по полю и знакомила с полезными травами, которые растут в Богатырском. Она научила нас правильно заваривать чай, грамотно составлять сборы. Потом, сидя в нашем большом уютном шатре, мы вместе заваривали травяные чаи и дегустировали их. Юлия провела нам и от-

дельное занятие по очищению организма травами, где познакомила нас с разными видами очищения, разными подходами и дала рецепты.

А ещё этим летом мы танцевали круговые танцы Мира под живую музыку! К нам приехали Светлана Лаури (ученица Гаяваты, известного мастера этого направления) и группа «Танец Души». Ребята играли нам на гитаре, флейте, барабанах, варгане, и под их живую музыку мы вместе со Светланой пели и танцевали круговые танцы.

Хороводная команда Богатырского обычно 15 августа участвовала в проведении акции «Хоровод Мира» в близлежащих городах. Однако в этом году по всей стране строгий карантин, и почти везде «Хоровод Мира» проводился на природе, за городом.

Мы не остались в стороне от этого прекрасного мероприятия и провели «Хоровод Мира» у себя в Богатырском. Конечно, малым



В один из выходных дней к нам приехала талантливая, харизматичная Ирина Прялухина — педагог и культурный организатор. Она провела для детей и взрослых занятие по рисованию шедевров акварелью. Да, это не опечатка. Именно шедевров! Ирина считает, что в каждом человеке живёт гений от природы. В каждом из нас живёт умение видеть прекрасное и рисовать его. Она создала на занятии удивительную атмосферу принятия и доброты, в которой было очень радостно творить. В каждом взрослом, как мне кажется, в эти моменты проснулся ребё-





нок, которого нужно было просто похвалить и сказать: «Ты молодец!», чтобы он начал раскрывать свои природные способности. А видели бы вы, как здорово и вдохновенно творили свои акварельные работы наши дети! После этого Ирина провела для нас заводные клубные танцы, которые с воодушевлением танцевали все присутствующие!

Мы очень рады тому, что за последний год укрепили нашу техническую базу. В Богатырском есть теперь и летняя сцена, и оборудование. Этим летом у нас прошли три концерта: ко Дню России с участием сразу нескольких поющих жителей поселения, а также сольные концерты Ирины Крайнер и Софьи Шейниной. Вот таким было наше лето. В

чём-то карантин нас ограничил, а в чём-то открыл новые возможности и варианты.

А второму фестивалю «Жива» обязательно БЫТЬ, для этого придёт самое лучшее время!

**Софья ШЕЙНИНА**

Родовое поселение Богатырское,  
Ивановская область  
sonjusha@yandex.ru



## Перца много не бывает!

Когда наша семья приобрела сушилку «Издри», первым делом стали сушить сладкий перец, так как мы очень его любим. Нарезаем перец на тонкие полоски, укладываем плотно на поддоны и сушим до твёрдого состояния. Храним высушенный перец в стеклянных банках под вакуумной крышкой или под обычной, если сразу используем продукт.

Ещё мы высушенный перец измельчаем в кофемолке. А если к нему добавить измельчённые сухие специи (по вкусу) и высушенные помидоры, то получается очень концентрированная приправа для любых блюд, в том числе и для приготовления бутербродов.

Высушенный сладкий перец невероятно вкусный, сладкий, ароматный, его мы добавляем в первые блюда, в тушёные овощи,



делаем пиццу, бутерброды с сыром (в духовке), да и просто так едим «без ничего»...

Сколько бы мы ни сушили сладкого перца на зиму, его никогда много не бывает!

**Зинаида СВЕТОВА**

Орловская область, СНТ «Радуга»



## Здравушкины рецепты •

■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

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

[https://www.instagram.com/oksana\\_mitskevich/](https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/)



## Сочный яблочный пирог со вкусом осени

— М-м-м!!! Как можно было приготовить такую вкусня-я-ятину?

Я смотрела на две счастливые мордашки (по виду которых можно было бы сказать, что они близки к нирване!) и не могла понять, что же их могло привести в такой восторг?

Этот яблочный пирог готовится очень быстро, причём даже никаких особенных ингредиентов там не предусмотрено. Правда, изначально пирог состоял только из вредных ингредиентов, которые пришлось частично заменить полезными.

Для начала нам нужно приготовить сухую смесь:

- 1 ст. муки (ж елательно цельнозерновой);
- 1 ст. манки;
- 1 ст. с ахара (я взяла 3/4 стакана коричневого сахара);
- 1 ч. л. соды (не гасить);
- ваниль.

Всё смешиваем. Потом берём примерно 800 г яблок в очищенном виде (без сердцевинки) и натираем их на крупной тёрке.

Далее происходит самое интересное.

Смазываем форму маслом и посыпаем сухой смесью (не более 5 мм). Потом выкладываем натёртые яблоки (1–1,5 см), затем снова слой сухой смеси, и так продолжаем дальше.

В серединке слоёв на мучную смесь добавляем примерно 70 г сливочного масла (можно заменить на кокосовое). Нарезаем его пластинками и распределяем равномерно по всей поверхности.

Заканчиваем пирог сухой смесью и опять выкладываем кусочками (пластинками) сливочное масло.

Ставим пирог в духовку и выпекаем при температуре около 180°C до готовности.

Когда на пироге появится румяная коричневая корочка, а по дому разнесётся чудесный аромат, значит, пора его вынимать.

— А знаешь, что он мне напоминает? — спросила дочь, откусив кусочек и прикрыв глаза от удовольствия.

— Что же? — спросила я, улыбаясь.

— Вкус осени... Да-да! Нежный яблочный пирог и... золотая осень!



## Яблочный уксус без сахара

Для приготовления натурального яблочного уксуса потребуются 1,5 кг яблок.

Спелые яблоки порезать крупными ломтиками и оставить на свету до потемнения. После этого отжать из плодов сок. Полученный напиток перелить в стеклянную или глиняную ёмкость. На горлышко сосуда надеть резиновую перчатку. Перенести тару в тёмное, достаточно тёплое место.

В течение первых 10–14 дней от начала брожения перчатка на горлышке будет надуваться, а когда она превратится в «шар», нужно перелить жидкость с образовавшейся на поверхности уксусной маткой в широкую кастрюлю, наполняя ёмкость не более чем на 2/3 объёма.

Накрыть тару с соком салфеткой и оставить на 40–60 дней.

Когда жидкость перестанет бурлить и будет прозрачной, про-

цесс брожения окончен, готовый продукт нужно процедить, а после — разлить по бутылкам.

Важно знать, что уксус со временем становится ещё более полезным. При этом через несколько месяцев на дне бутылок образуется оранжевый осадок. Для последующего использования продукт нужно профильтровать.

Хранить яблочный уксус следует в тёмной бутылке с герметичной крышкой, в недоступном для детей месте.



# Употребление свежавыжатых соков — простой и эффективный способ оздоровления

**Е**сли у вас когда-нибудь возникало ощущение, что вам сложно съесть достаточно зелени, то небольшое вложение в соковыжималку высокого качества — один из лучших шагов, которые вы можете сделать ради своего здоровья. Сырой сок — это как «живой бульон», ведь в нём масса микроэлементов, которых так не хватает многим людям.

Когда вы пьёте свежеприготовленный сок из зелени, то как будто получаете внутривенное вливание витаминов, минералов и ферментов, потому что они попадают прямо в вашу систему, не требуя расщепления.

Выпейте стакан такого сока утром, и это даст столько энергии, что не понадобятся никакие стимуляторы, в том числе кофе. Так как сок уже в легко усваиваемой форме, он возобновляет уровень энергии всего за 20 минут... И это только начало его преимуществ.

## Три причины, по которым выжимание сока — феноменально полезная для здоровья привычка

1. Выжимая сок, вы усваиваете все питательные вещества овощей. Это важно, потому что у большинства из нас нарушения пищеварения из-за того, что мы годами неправильно питаемся. Это сказывается на способности организма поглощать питательные вещества из овощей. В свежавыжатом соке они уже «предварительно переварены», поэтому вы получаете большую часть их питательной ценности, а не спускаете её в туалет.

2. Выжимая сок, вы эффективно потребляете полезное количество овощей. Практически все службы здравоохранения рекомендуют съесть от шести до восьми порций овощей и фруктов в день, но лишь единицы действительно придерживаются этих рекомендаций. Овощные соки — простой способ, который практически гарантирует получение дневной нормы овощей.

3. Это позволяет значительно разнообразить спектр овощей в рационе. Многие люди каждый день едят одни и те же овощные салаты и гарниры. Это нарушает принцип постоянного чередования продуктов и увеличивает вероятность развития аллергии на определённую пищу.

К тому же это ограничивает количество разных фитохимических веществ в рационе, так как каждый овощ обладает присущими лишь ему полезными свойствами. Соки можно выжимать из самых разных овощей, в том числе и из тех, которые вы, возможно, в целом виде не любите.

Кроме того, свежавыжатые соки

- способствуют похудению. Помимо этого те, кто пьёт овощные соки, значительно увеличивают потребление витамина С и калия и снижают общее потребление углеводов;

- укрепляют иммунную систему, заряжая её концентрированными фитохимическими веществами. Сырой сок содержит также биофотонную световую энергию,

которая возвращает организм к жизни;

- увеличивают уровень энергии. Когда организм в избытке получает необходимые питательные вещества, а уровень pH оптимально сбалансирован, вы чувствуете, как вас переполняет энергия. Поскольку эту энергию организм может использовать сразу же, то те, кто пьёт сок, сообщают о почти мгновенном «приливе» энергии;

ки из зелени во время периодического голодания.

В журнале «Time» сообщалось, что повальное увлечение очищенными соками коснулось даже детей.

Я не против очищения соками при определённых обстоятельствах, но дети, как правило, не самые лучшие кандидаты, ведь их организмам нужны полезные жиры и белки, которых нет в свежих соках.

Мой подход заключается в

Да, к нему нужно привыкнуть, но на самом деле у зелёного сока очень приятный аромат, а вкус можно изменить в соответствии со своими предпочтениями. Если вы только начинаете выжимать соки, лучше начать с более мягких на вкус овощей, таких как огурец и сельдерей.

Затем можно попробовать красный листовый салат, салат Ромэн, шпинат и салатный цикорий, а также петрушку и кинзу. Такая

ковыжималка легко ломается, дают сок низкого качества и очень громкие, что вредит слуху, к тому же они недолговечные.

Моя любимая соковыжималка — с одним шнеком. Она работает относительно быстро, стоит дешевле, и её легче чистить, чем более дорогие соковыжималки с двумя шнеками.

Рассматривая варианты, не забудьте учитывать сложность мойки соковыжималки, так как это может повлиять на ваше желание пользоваться ею каждый день.

Как говорит «соковая леди» Шери Калбом: «В конце концов, лучшая соковыжималка — та, которой вы будете пользоваться».

## Советы для тех, кто начинает выжимать сок

Как только сок войдёт в привычку, вы увидите, что будете с нетерпением ждать следующей порции и даже соскучитесь по нему, если пропустите один день. Для начала вам понадобится хороший рецепт чего-то вкусного, иначе вы, скорее всего, бросите эту затею, даже не начав по-настоящему.

«Добавьте тёмной зелени, ведь она так полезна для здоровья, — рекомендует Шери. — Я использую мангольд, капусту кале, петрушку. Сочетаю их с огурцом и сельдереем. Но если раньше вы никогда не пили такие соки, то лучше добавить ещё что-то для вкуса, например, чуть моркови, лимон тоже прекрасно подойдёт. Вкус станет намного лучше. Я добавляю лимон почти во всё, что делаю».

Настоятельно рекомендую как можно больше использовать органические овощи и пить сок сразу после приготовления. Овощной сок очень быстро портится, поэтому лучше сразу выпить весь приготовленный сок. Но с осторожностью соки можно хранить до 24 часов, при этом их питательная ценность умеренно снизится. Это очень полезно, если вы берёте сок с собой на работу, чтобы пить его в течение дня.

Чтобы правильно хранить сок, налейте его в стеклянную ёмкость с герметичной крышкой до самого верха. Воздуха в ёмкости должно быть минимальное количество, потому что кислород в нём (воздух на 20% состоит из кислорода) будет «окислять» сок и разрушать его ценность.

Чтобы хранить сок ещё лучше, приглядитесь к вакуумному насосу для продуктов и прилагаемой к нему банке. Можно вылить сок в банку с притёртой крышкой и с помощью насоса откачать воздух для вакуумного хранения. Это удалит большую часть кислорода, который может навредить соку.

Сразу же уберите отжатый сок в холодильник и пейте, когда захотите. Лучше выпить его как можно скорее, но в любом случае не позднее 24 часов после приготовления.

Большинство людей пьют сок в первой половине дня, но если это не вписывается в ваш график, то пейте его тогда, когда вам нравится.

**Джозеф МЕРКОЛА**

<https://medalternativa.info>



- поддерживают здоровье мозга. По данным «Kame Project», у людей, которые пили соки (фруктовые и овощные) более трёх раз в неделю, риск развития болезни Альцгеймера на 76% ниже, чем у тех, кто пил сок менее одного раза в неделю.

## Очищение с помощью соков: предлагается даже детям

Очищение с помощью соков — новое веяние среди поклонников здорового образа жизни. Появились даже соковые бары и расфасованные соки для очищения. Безусловно, есть весьма убедительные доводы в пользу краткосрочных (или даже длительных) периодов очищения организма соками, когда в течение одного или нескольких дней вы пьёте только свежие овощные соки.

Обычно это делается с целью очищения организма или для лечения некоторых заболеваний, но если вы думаете о более длительном периоде очищения организма соками, помните, что это следует делать только под руководством практикатора натуральной медицины. Некоторые люди пьют со-

том, чтобы овощные соки стали постоянной частью вашего рациона, а не просто прихотью, которой вы отдаётесь пару раз в году. Пейте зелёный сок каждый день, и вы получите намного больше пользы, чем за какие-то три дня очищения. Дети тоже с удовольствием могут каждый день пить овощной сок как напиток с едой или перекус (в идеале вместе с источником полезного жира, чтобы обеспечить усвоение жирорастворимых питательных веществ).

## Основное — соки из зелени, а не из фруктов

Это очень важное замечание, ведь если в соке слишком много фруктов, в нём будет больше калорий и сахара (фруктозы). Для вкуса можно добавить в него яблоко, киви или горсть ягод, но основную его часть должна составлять органическая зелень — шпинат, сельдерей, капуста кале, мангольд и т. д.

К сожалению, считается, что зелёный сок невкусный, и многие люди избегают его из-за цвета. Тем не менее зелёный сок — самый полезный.

зелень, как капуста кале, листовая капуста, одуванчик и горчица, довольно горькая, поэтому лучше начинать понемногу, с нескольких листьев. Чтобы сок на вкус был более приятным, особенно вначале, в него можно добавить:

- лимон или лайм. На литр сока — половина или целый лимон или лайм. Можно даже отжать сок из кожуры, если не хочется чистить эти цитрусовые. Лайм отлично маскирует горечь;
- клюкву. Если любите клюкву, положите несколько ягод. Только не больше 100 г на 0,5 л сока;
- свежий имбирь. Это отличное дополнение, если вам нравится его вкус. Это ещё больше «взбодрит» сок!

## Какая соковыжималка лучше?

Соковыжималки бывают различных типов: от скоростных центробежных до медленных выжимающих.

Чем медленнее извлекается сок, тем больше питательных веществ в нём сохраняется. Если вы новичок в выжимании соков, рекомендую выбрать соковыжималку средней ценовой категории. Дешёвые центробежные со-



Я видел его рекламу в Гренландии, у подножия ледника, на берегах Южной Америки, где воды Кейп-Горна бьются о скалистый берег. Его употребляют кочевники в Синайской пустыне и жители отдалённых деревень Тибета и Китая. Россия потребляет его миллионами литров ежегодно. Можно увидеть его рекламу на щитах по всей Северной Америке от Атлантики и до Тихого океана. Проходя по улицам европейского города, не спрятаться от его аромата. Что же это за вещь, которую рекламируют по всему миру?

Рекламируется яд, кофеин, содержащийся в кофе, чае и во многих напитках колы.

Многие пьют напитки, содержащие кофеин, потому что им кажется, что они освежают их, придают бодрость и уверенность в работе. Наиболее популярным напитком, содержащим кофеин, является кофе.

Кофеин — наркотик, принадлежащий к семейству ксантинов. Хотя теofilлин (содержащийся в чае) и теобромин (содержащийся в шоколаде) также являются ксантинами, они значительно отличаются от кофеина по своей структуре и по биологическим функциям. По химическому составу эти наркотики очень сходны, но оказывают совершенно различное физиологическое воздействие на организм. Тем не менее большинство специалистов по химии питания сходятся на том, что кофе, чай и шоколад содержат значительное количество кофеина.

### Как действует кофеин

В настоящее время неповторимый аромат и стимулирующее действие кофе и чая снижали им славу по всему миру. Большинство людей находят аромат кофе приятным и аппетитным. Но кофеин не только стимулирует, но и уничтожает. Он оказывает определённое физическое и психическое воздействие, вредное для здоровья.

На первый взгляд кажется, что кофеин повышает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль, раздражительность и нервозность. Но эти эффекты по большей части иллюзорны. Кофеин не решает проблему утомляемости.

Рассмотрим действие кофеина. Кофеин стимулирует центральную нервную систему. Прежде всего он мобилизует механизмы стресса, повышая содержание в крови сахара, частоту сердцебиений, силу сердечного выброса и кровяное давление. Он заставляет почки вырабатывать больше мочи, учащает дыхание. Это происходит благодаря наркотическому действию. Кофеин не даёт нам ни калорий, ни питания, ни витаминов. Его действие напоминает подхлестывание загнанной лошади. Лошадь, испытывая боль, может двигаться быстрее, но на самом деле усталость у неё не убавляется. Мы заставляем лошадь расходовать энергию из резервов, а возместить эти резервы не просто, некоторые восполнить вообще невозможно.

Кофеин создаёт иллюзию, он «актёр». Хороший актёр заставляет своего героя казаться настоящим. Кофеин создаёт иллюзию благополучия и здоровья. Но если мы продолжаем жить с иллюзией энергии и бодрости, то однажды обнаружим, что занавес для нашего здоровья закрылся. Постоянная реальность, истощение нервной системы и различных органов, синдром «загнанной лошади» — вот цена, которую мы платим за создаваемые кофеином иллюзии. Вспоминаю директора шко-

# О влиянии кофе

лы, расположенной неподалёку от той больницы, где я работал. Казалось, он был полон энергии, но не по причине своего природного здоровья. У него были высокое кровяное давление, болезнь почек и бессонница, которую он скрывал. Гарви, так звали директора школы, выпивал ежедневно по 20 чашек чёрного кофе.

Я рассказал ему о последствиях такого образа жизни, но так и не убедил его не пить кофе. Он не курил, редко употреблял спиртные напитки. Бывало, говорил мне: «Кофе держит меня на ногах, доктор». Затем добавлял: «Без кофе я был бы как выжатый лимон и не мог бы ничего делать».

В конце концов я убедил Гарви, что ему нужно бросить кофе, иначе он загонит себя до смерти. Он придерживался моего совета несколько дней, но синдром отмены был выражен так сильно, что скоро он возвратился к своим 20 чашкам в день. В то время Гарви было 40 с небольшим. Он умер от инфаркта, не дожив до 50.

### Кофеиновая паутина

Любопытнейшее исследование было проведено доктором Мервином Г. Гардинжем в Институте общественного здравоохранения при университете Ломалинда.

Доктор Гардинж изучал две разновидности пауков, используя большое количество особей. Он обнаружил, что одна из разновидностей пауков плетёт прекрасную симметричную паутину больших размеров. Её-то он и использовал для своих экспериментов. Очень искусно он отмерял беззачётно малые дозы кофеина, которые вводил тончайшей иглой в тело паука. Каждый паук получал дозу, эквивалентную по действию двум чашкам кофе для взрослого человека. Затем изучались сплетённые этими пауками паутины. Все они оказались совершенно деформированными. Они были малых размеров, содержали мало лучей, имели уродливую форму.

До введения дозы кофеина в паутине было от 30 до 35 концентрических колец. Паутина же, сплетённая даже спустя 48 часов после введения одной дозы кофеина, всё ещё оставалась деформированной и содержала только 12–13 колец. Та же картина отмечалась и спустя 72 часа. Только спустя 96 часов после инъекции размеры и форма паутины возвращались к норме.

Наркотики не являются лекарством от усталости. Лекарством являются здоровый образ жизни, правильное питание и отдых.

### Опасность кофеина

Итак, кофеин обманывает нервную систему, но это ещё не всё. Он увеличивает содержание в крови жирных кислот. Повышение содержания жирных кислот, плюс стресс, плюс повышение кровяного давления — всё это предпосылки инфаркта миокарда. Медицина только сейчас начинает сознавать реальность этой опасности. Статистика показывает, что люди, пьющие много чая и кофе, более восприимчивы ко всем заболеваниям, а не только ко инфаркту. В своей медицинской практике я наблю-

дал многочисленные случаи нарушения сердечного ритма вследствие употребления напитков, содержащих кофеин. Часто эти нарушения исчезали, как только пациент прекращал употреблять кофе.

Кофеин заставляет желудок вырабатывать больше кислоты, что может вызывать изжогу. Потребление большого количества кофе может привести к язве желудка. Я разговаривал с коллегой из клиники Мейо, который сказал мне, что он отказывается лечить любого пациента с язвой желудка, если тот не соглашается прекратить употребление чая и кофе.

Усиливая выработку катехоламинов (эпинефрина и норэпинефрина), кофеин создаёт в организме эффект стресса. Это является одним из факторов, способствующих повышению кровяного давления, которое часто обнаруживается у любителей кофе. А высокое кровяное давление — один из главных факторов риска при инфаркте.

Эффект стресса, создаваемый кофеином, частично парализует деятельность кишечника. Замедляются процессы пищеварения и всасывания. Пища дольше задерживается в кишечнике и более длительное время проходит по пищеварительному тракту. Это ведёт к повышенному газообразованию и несварению, что увеличивает возможность возникновения рака прямой кишки.

Кофеин — страшный враг!

### Кофеинизм

Одним из наиболее серьёзных последствий потребления кофеина является развитие состояния, которое в психиатрии известно как невроз страха. За неимением лучшего названия мы называем это состояние кофеинизмом.

Для кофеинизма характерны головокружение, чувство тревоги и беспокойства, периодические головные боли, бессонница. Бледность лица, тремор кистей, потливость рук и ног — всё это также симптомы кофеинизма.

Психиатры больницы Уолтера Рида изучали эту разновидность невроза. Они обнаружили, что лечение его как психического заболевания не даёт результата. Но во всех случаях излечение наступало быстро после исключения из диеты кофеина.

Кофеинизм является одним из наиболее распространённых заболеваний, с которыми сегодня приходится сталкиваться врачам. Чаще всего его неверно диагностируют. В своей практике я наблюдал один или два случая кофеинизма ежедневно. Гарви, о котором упоминалось ранее, принадлежал к тем, кто отказался от лечения. Часто пациенты думают, что им нужны транквилизирующие или седативные средства. Некоторые даже просят назначить им психотерапию.

Моё лечение до жестокости откровенно. Недостаточно сократить потребление напитков, содержа-

щих кофеин. Я говорю пациентам, что они должны полностью отказаться от кофеина. Кофе и все содержащие кофеин напитки вредны «до последней капли».

Многие думают, что полностью отказаться от кофе, чая или кокаколы невозможно. Но как только вы испытаете радость от ощущения здоровья и почувствуете свободу от постоянных «подхлестываний», то удивитесь, почему не покончили с этим раньше.

Когда вы усвоите и другие составляющие здорового образа жизни — диету, физические упражнения, свежий воздух, воду, то поймёте, что никакие наркотики, никакие стимуляторы, якобы помогающие поддерживать хорошее самочувствие, вам не нужны. Вы будете чувствовать себя отлично. И это не иллюзия. Это подлинная, замечательная, полная жизни реальность!

Избегайте коварного обманщика — кофеина, перестаньте пить кофе, чай, напитки на основе сока колы и другие содержащие кофеин напитки.

Чтобы легче перенести синдром «отмены», пейте как можно больше свежей воды, ограничьте свою обычную нагрузку на работе, но увеличьте ежедневную «дозу» физических упражнений. Может быть, окажутся полезными некоторые успокаивающие водные процедуры.

Если вы любите горячие напитки, попробуйте пить отвары лечебных трав или злаковые заменители кофе.

Раньше ложитесь спать и хорошо высыпайтесь ночью.

Начинайте жить по-настоящему, без «подхлестывания» кофеином!

**Вернон ФОСТЕР,**

доктор медицины

<https://vk.com/soznanie888>

## Кофе из желудей

Из желудей дуба можно делать полезный и вкусный напиток, аналог кофе.

**Его польза:** снижает сахар в крови (полезен диабетикам), улучшает работу сердца, помогает при проблемах с ЖКТ, повышает иммунитет, способствует укреплению костной ткани. При этом он не повышает давление.

Для приготовления этого чудо-напитка ни в коем случае нельзя брать незрелые или зеленоватые жёлуди, они ядовиты. Собирайте с земли спелые плоды, только те, которые упали на землю самостоятельно или были сняты с веток без приложения усилий. Жёлуди должны быть полностью спелые, коричневые, без пятнышек, повреждённых или червивости. При сжа-

тии жёлудь должен быть твёрдым, крепким. На каждом жёлуде желательна характерная «шпочка» жёлудя. Лучшее время сбора для средней полосы России — вторая половина сентября — первая половина октября.

Собранные жёлуди следует залить большим количеством воды. Всплывшие плоды выбросить. Воду слить, жёлуди выложить на противень в один слой и поставить в предварительно нагретую духовку на сушку. Ворошить через каждые несколько минут. Время сушки обычно составляет 10–15 минут. Жёлуди должны приобрести красивый коричневый цвет

и легко очищаться от скорлупы.

Очистить их от скорлупы и пропустить через мясорубку. Получится нечто, схожее с мясным фаршем. После этого снова досушить этот жёлудевый фарш в духовке до сухого состояния. Хранить в стеклянных банках.

Непосредственно перед приготовлением кофе перемолотые сухие жёлуди надо ещё раз обжарить на сухой сковородке. Продолжительность обжарки влияет на вкус кофе, поэтому длительность обжарки каждый для себя определит сам, исходя из своих предпочтений. И смолоть в кофемолке в порошок (хотя можно не молоть, просто куски будут большие).

Готовится этот кофе также, как и его традиционный аналог. На чашку воды взять одну-две чайные ложки этого молотого кофе. Довести до кипения, снять с огня. Можно добавить молоко, мёд, сахар, а также мускатные орехи, корицу, имбирь, кардамон.

Есть несколько иной способ приготовления сырья. Очищенные от скорлупы жёлуди не через мясорубку пропустить, а вручную нарезать на кусочки и сразу обжарить до коричневого состояния (минут 40). Хранить в банке, перед приготовлением смолоть на кофемолке. Поверьте, суть и вкус от этого не поменяются. Делайте так, как вам больше нравится и как удобнее.

Приятного жёлудекофепития!

**А. В. ГОЛОВКОВ,**

травник.

г. Армавир



# Желудочный грипп

**Х**отелось бы поделиться опытом борьбы с болезнью, которую называют желудочный грипп. Симптомы: очень высокая температура, которую трудно сбить, рвота, сильная слабость. Самое плохое то, что организм не принимает даже простую воду, происходит рвота.

Первое, что нужно родителям помнить, — это то, что болезнь посылается во благо, для очищения организма. Кроме того, она имеет и психологическую причину: например, мама с папой стали отдаляться друг от друга, и ребёнок своей болезнью заставляет их спланиваться, понять, как они нужны друг другу и малышу. Надо найти, осознать проблему.

Затем следует помочь организму очиститься как можно быстрее. Для этого нужно давать пить хотя бы по одной столовой ложке воды и не бояться рвоты, ведь так идёт про-

цесс очищения. Лучше всего давать пить талую или родниковую воду. Можно попросить водичку о помощи, проговорить заговор, помолиться о родном ребёночке. Нельзя поддаваться панике. Необходимо верить в силу организма малыша.

Ребёнок должен всё время видеть спокойное лицо мамы и папы. Если температура выше 39°C, можно сделать клизму со свекольным соком. На 1 л тёплой кипячёной воды берут треть стакана свежесжатого свекольного сока с добавлением сока половинки лимона и ставят клизму при помощи кружки Эсмарха. После такой процедуры температура всегда снижается, я это проверяла не раз, в том числе

и на себе. Я делала ребёнку клизму на второй и третий день болезни. Температура после неё, как и ожидалось, резко снизилась.

Ещё для очищения организма давала несколько раз в день по 1 ст. л. воды с разведённой в ней глиной. Покупала в аптеке косметическую глину, брала 1 ст. л. порошка и разводила деревянной ложечкой в стакане родниковой воды. Давала пить брусничный морс: ягоды толкла, заливала тёплой кипячёной водой, добавляла мёд. Купала малыша каждый вечер в крепком отваре сена, или полыни с крапивой, или в отваре из берёзовых листьев.

Поскольку ребёнок очень слабее без пищи, давала ему такие продукты, которые усваиваются уже во рту, например, кедровое масло. У нас дома его не было, поэтому мы кололи орехи, брали ядрышки, пропускали их через чеснокодавку, полученную массу клали на небольшой кусочек марли, сложенной вдвое, и отжи-

мали масло вручную. Ребёночку эту массу, завернутую в марлечку, просто пососать, он сам высосет масло. Также во рту усваиваются пыльца, мёд. Я делала кедровое молочко: растирала деревянной толкушкой в глубокой тарелке кедровые орешки, подливая понемножку родниковой водички с мыслями и образом здорового ребёнка, и давала его малышу по одной чайной ложке три раза в день. Ещё поила его овсяным отваром по 1 ст. л. и слизистым отваром льняного семени.

Самое главное — нужно, чтобы ребёнок сам очень сильно захотел поскорее выздороветь и поверил, что он сможет сделать это. Мы своему ребёнку обещали устроить праздник выздоровления у друзей, к которым он любил ходить в гости, пойти гулять во все те места, которые он любит.

Ещё мы показывали крохе, как разрушаем, прогоняем его болезнь. Для этого годятся любые ритуалы, как игра. Со слов своего ребёнка я нарисовала его болезнь (он был слишком слаб, чтобы держать карандаш), а затем мы

с ним сожгли рисунок в железном ведёрке перед его кроватью. При этом следила, чтобы он видел, как уменьшается кусочек бумажки и превращается в пепел, и приговаривала, что так болезнь разрушается и исчезает.

Ещё купила домашние яйца, одно сварила, а другое оставила сырым. Тёплое варёное яйцо прокатывала по всему телу малыша, приговаривая, что, как клубочек, наматываю болезнь на него. Потом прокатила по телу сырое яйцо. Папа варёное яйцо закопал, а сырое разбил о хорошее, живое, крепкое дерево. Я рассказывала своему ребёнку смысл ритуала: в чёрную землю мы закопали болезнь, и она уже не вырвется, а сильное деревце поможет выздороветь.

Буквально на следующий день наш малыш почувствовал себя настолько лучше, что мы посадили его в коляску (он был ещё слишком слаб, чтобы сам ходить) и повезли к друзьям в гости. После того, как он лежал неподвижно несколько дней, похудевший, печальный, на осунувшемся лице — словно одни только огромные глаза, видеть его улыбающимся и жизнерадостным было так отрадно моему материнскому сердцу! В гостях для него специально сварили жидкую геркулесовую кашу, и он в первый раз поел без того, чтобы его тут же стошнило. Через день он был уже абсолютно здоров.

Для подлинной заботы о своих детях отношения между родителями должны быть человеческими и живыми. Дарите себя друг другу. Будьте для младшего поколения примером настоящей супружеской любви. Внимание друг к другу, нежность, поддержка, стремление дарить и отдавать становятся здесь ещё и особым вкладом в будущее детей, их собственных семей, а также заботой о передаче подлинно человеческих ценностей своим детям.

**Ольга МАКАРОВА,**  
многодетная мама  
Московская область,  
деревня Цибино

## Рецепты от травника Головкова

### Клюква, хрен, имбирь и мёд от болезней нас спасёт

Для очищения сосудов и снижения давления надо взять 500 г клюквы, 400 г мёда и по 150 г натёртого хрена и имбиря. Всё перемешать в миксере или блендере. Хранить в холодильнике.

Принимать по столовой ложке три раза в день натощак примерно за полчаса до еды (если есть проблемы с желудком, то после еды) три раза в сутки. Длительность лечения: пока не закончится это количество лекарства.

### Камедь и живица всем нам пригодится

Камедь — это смола вишни (абрикоса, сливы, черешни). Живица — смола сосны. Иногда камедью называют и смолу с лиственницы, хотя правильнее называть её тоже живицей.

Камедь имеет много ценных свойств, но применяется редко по чисто техническим причинам: ведь её трудно заготавливать и хранить.

Камедь усиливает иммунитет, улучшает работу ЖКТ и сердечно-сосудистой системы. Дневная доза — две чайные ложки. Обычно её применяют в виде маленьких кусочков, которые рассасывают во рту.

Есть такой способ её хранения и применения: помещают смолу в морозильную камеру, потом замёрзшую камедь разбивают молотком в порошок, который хранят в холодильнике. Принимают по чайной ложке, запивая небольшим количеством тёплой воды, два раза в день, натощак, примерно за полчаса до еды. Этот порошок, конечно, отчасти слипается в холодильнике снова, но отколоть от смёрзшегося порошка кусочек всё-таки проще, чем целые кусочки глотать или разжёвывать.

Камедь с абрикоса полностью водорастворима, и её можно хранить кусочками, а незадолго до употребления растворять в воде. А вот камедь с вишни и сливы в воде почти не растворяется.

Что касается живицы (смолы сосны), то эффект и дозировка те же. Но учитывайте, что живица (а также хвоя или шишки) немного

ускоряет пульс, поэтому противопоказана при тахикардии.

### О повышенном гемоглобине

Найти рецепт повышения уровня гемоглобина в крови — не проблема. Некоторые особо рьяные адепты народной медицины стараются кушать только продукты, повышающие гемоглобин, и пить соответствующие травы. Мол, гемоглобин — это же основа жизни и иммунитета!

На самом деле повышенный уровень гемоглобина не менее опасен, чем пониженный. Точно так же, как неумеренное разжижение крови (ради лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний) может привести к внутренним кровоизлияниям.

Симптомы повышенного уровня гемоглобина: бледность, слабость, болезненные ощущения в суставах и мышцах, низкий аппетит, утомляемость, головные боли, зуд, бессонница, повышение давления. Определить уровень гемоглобина в крови можно только по результатам лабораторного анализа крови.

Повышенный уровень гемоглобина может быть симптомом таких болезней, как патология сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, непроходимость кишечника, онкология, лёгочный фиброз, тромбоз.

Как понизить гемоглобин? Во-первых, следует изменить питание. Список фруктов, понижающих уровень гемоглобина: абрикосы, бананы, виноград, лимоны. Продукты: соя в любом виде, речная рыба, капуста и шпинат, творог и кисломолочные продукты, овёс и перловка, бобы, орехи.

Во-вторых, можно принимать травы. В равных частях смешать листья и стебли омелы, траву чистотела, лаванды, руты, плоды шиповника. Одну столовую ложку этой смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать полчаса, процедить. Выпить это количество отвара натощак за день, в два или три приёма. Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 минут. Курс лечения — три недели, после чего снова сдать кровь на гемоглобин.

Можно пролечиться по-другому. Взять по одной части цветков ромашки и травы вероники и две части плодов шиповника. Рецепт

заваривания и приёма — тот же.

Я — известный травник, ушёл на покой, в отставку, и занялся консультированием по интернету. Если хотите связаться со мной, то в «ВКонтакте» и в «Одноклассниках» ищите меня как «Травника Головкова». Буду рад помочь.

**Александр Владимирович ГОЛОВКОВ**

г. Армавир, Краснодарский край  
<https://vk.com/id552110294>





# СИЛА ОСОЗНАННОСТИ

Осознанность — это состояние, в котором ты понимаешь, что происходит в настоящем моменте. Если ты мечтаешь о будущем или вспоминаешь прошедшие события, то не осознаёшь себя.

Если посмотришь, например, на свои руки или заметишь, как воздух наполняет твои лёгкие и выходит из них, почувствуешь своё тело, прислушаешься к окружающим тебя звукам, понюхаете воздух, поймёшь, о чём сейчас думаешь, какие эмоции испытываешь, тогда ты осознаёшь себя. Осознанность может отличаться по глубине.

Наиболее глубокая осознанность будет, когда ты сможешь одновременно видеть, слышать, нюхать и чувствовать, осознавать свои мысли или их отсутствие, испытываемые эмоции.

Осознанность обладает величайшей силой. Вот некоторые её проявления.

## Неуязвимость

Когда ты всецело себя осознаёшь, то становишься неуязвимым. Никто не может тебя обидеть. Если он прав, так чего ж тут обижаться, ты знаешь это. А если ты знаешь, что он не прав, тебя это не обижает, ведь ты и так знал это. Если прав отчасти, ты осознаёшь, что правда, что нет.

Если бы люди всегда вели себя осознанно, то не было бы ссор, недопонимания. Вести себя осознанно — значит быть открытым, говорить открыто, действовать открыто.

## Решение проблем

В глубокой осознанности проблемы растворяются. Борьба с проблемами только усиливает их. Избегание проблем не решает их, а приводит к тому, что они только усугубляются и рано или поздно проявляются. Осознанность позволяет сталкиваться с проблемой напрямую, посмотреть ей в глаза, понять её истинную природу и растворить её. Осознанность порождает действие, если это необходимо. Причём действие, наиболее эффективное для разрешения проблемы.

## Власть над своей жизнью

Когда ты ведёшь себя осознанно, то чувствуешь себя хозяином своей жизни. Ты — создатель своего мира. Наблюдение — созидательно. То, на что ты больше всего обращаешь внимание, становится всё большей частью твоей жизни. Осознанность позволяет задействовать эту силу созидания.

## Осознанные сновидения

Для повышения личного развития важно испытывать осознанные сновидения. Развитие осознанности в реальном мире помогает быть более внимательным к необычным деталям во сне.

## Красота

Осознанность помогает более глубоко ощущать красоту. Какое наслаждение — рассматривать что-нибудь, которое разум считает окрашенным в один цвет, но которое при достаточной осознанности настоящего под лучами солнца приобретает тысячи оттенков! Конечно, проще использовать свою логику и сказать: это белое, это тёмно-синее, это светло-синее. Но

что если выключить логику и сознание? Что ты увидишь тогда?

## Позитив

Осознанность позволяет испытывать позитивное эмоциональное состояние вне зависимости от обстоятельств. Если в тебе достаточно осознанности, тебе не составит труда жить с улыбкой на лице и прямой осанкой, что бы ни произошло в жизни. Кстати, это можно использовать как тест на осознанность: как долго ты сможешь оставаться с улыбкой на лице и прямой осанкой? Если это не твоё состояние по умолчанию, то, как только ты перестанешь осознавать себя, улыбка пропадёт, а спина согнётся.

## Управление мыслями

Для человека с низким уровнем осознанности кажется невозможной сама идея управлять своими мыслями, заставлять себя думать, о чём ты хочешь. Тем не менее навык сосредоточивать все свои мысли на одном можно развивать параллельно с развитием осознанности. Сколько секунд подряд ты можешь думать о лимоне, не прерываясь на дру-

гие мысли? Хорошо, если получится это сделать в течение пяти секунд. Но при развитии навыка можно удерживать мысль и в течение минуты, нескольких минут. А теперь вопрос: сколько времени нужно сосредоточивать свои мысли на достижении своей цели, чтобы она была достигнута наверняка?

## Точная картина мира

У каждого из нас своя картина мира. Два человека, находясь в одной и той же обстановке и условиях, видят мир по-разному. Один выходит на улицу в метель, и ему тут же хочется вернуться обратно. Каждый порыв ветра вызывает в нём неприятные ощущения и только усиливает желание спрятаться куда-нибудь. Другой выходит и говорит: «Э-эх, хорошо!» Каждый порыв ветра усиливает улыбку на лице и уверенность в себе, что он, человек, может преодолеть любые преграды, выжить в любых обстоятельствах.

## Настоящий человек

Какое наслаждение — разговаривать с человеком, который здесь, в настоящем, не летает в будущем, не копаётся в прошлом, а разговаривает с тобой, полностью осознавая, что ты сейчас сказал, что сказал он, понимает, где вы оба сейчас находитесь, что происходит вокруг. Если тебе нравится такое общение, то стоит самому его стимулировать, быть человеком, который осознаёт происходящее, настоящим человеком прямо сейчас.

## Как задействовать силу осознанности?

Чтобы достичь состояния глубокой осознанности, достаточно сконцентрироваться на глубине одного чувства:

- на максимальном осознании своего тела или звуков, в пределе — услышать голос тишины даже при наличии других звуков;
- на настоящем моменте, по-

зволив уйти всем мыслям о прошлом и будущем;

- на осознании своих мыслей, в пределе — осознавать отсутствие мыслей.

Если ты сможешь уделить повышению своей осознанности в день хотя бы 10 минут, это замечательно. Упражняться можно в течение дня на пике своих умственных и физических способностей или когда ты очень сильно устал — не важно, потому что ни ум, ни тело тебе не нужны. Сознание существует за умом и телом. Повышать осознанность можно перед сном, способствуя лучшему расслаблению и отдыху.

## 10 способов повысить свою сознательность

1. Правда повышает сознательность, ложь понижает её.
  2. Храбрость повышает сознательность, трусость понижает её. Храбрость всегда требует сознательных усилий. Для проявления трусости не требуется ничего, разве что закрыть глаза да спрятаться в угол.
  3. Сострадание повышает сознательность, жестокость понижает её. Проявление сострадания может происходить только в состоянии осознанности.
  4. Желание повышает сознательность, апатия понижает её. Можно долго размышлять о том, хороши или нет твои желания, насколько хорошие цели ты поставил, но факт в том, что чётко определённые желания повышают сознательность. Если желания расплывчатые, нет фокуса, сознательность понижается.
  5. Внимание повышает сознательность, рассеянность понижает её. Внимание — ключ к осознанности. Внимание к себе, к своим мыслям, эмоциям, к другим людям, к их настроению, к словам, к происходящему. В состоянии глубокой осознанности ты до предела сосредоточен.
  6. Знание повышает сознательность, невежество понижает её. Всегда стремись к тому, чтобы узнать больше, ищи знания не только вокруг себя, но и внутри себя.
  7. Здравый смысл повышает сознательность, непоследовательность понижает её. Сознательность может повышаться, даже когда ты не пользуешься своим умом, например, во время медитации, когда ты не думаешь ни о чём.
  8. Сознательные люди повышают сознательность, несознательные люди понижают её. Общение с людьми, которые живут осознанно и постоянно повышают свою сознательность, помогает и тебе повышать сознательность.
  9. Здоровье и энергия повышают сознательность, болезнь и пассивность понижают её. Лень, пассивность понижают твою сознательность и со временем приводят к болезням. Наполняй каждое своё действие энергией!
  10. Намерение повышать сознательность повышает её, и наоборот. Если ты по-настоящему будешь хотеть повышать свою сознательность, сама жизнь подскажет тебе способы сделать это. Сознание может повышаться безгранично.
- Ещё два простых, но очень эффективных способа повышения осознанности: ведение дневника и хронометража.
- Постарайся 24 часа провести настолько осознанно, насколько ты только можешь. Позволь себе испытать наслаждение осознанной жизнью.

<https://zen.yandex.ru>

## Вопрос подсознанию

Тренд сегодняшнего дня — быть в поиске себя и своего предназначения.

Миллионы людей неустанно ищут духовных учителей, наставников, коучей в надежде с их помощью получить ответы на волнующие вопросы. Но не надо забывать, что все ответы есть внутри вас, главное — правильно задать вопрос.

У каждого из нас есть сознание и подсознание. С помощью сознания мы перерабатываем поступающую информацию, выносим суждения, анализируем и мыслим. И процесс этот отключается, только когда мы спим.

Во время сна на сцену выходит подсознание, которое знает о нас всё. Поэтому имеет смысл задавать ему вопросы.

А теперь о том, как делать это

эффективно.

Замечательно, если у вас есть возможность побыть наедине с собой, оградить себя от всех внешних раздражителей, гаджетов. Можно выделить для этого время непосредственно перед сном.

Вопрос, который вы адресуете своему подсознанию, должен касаться исключительно вас и быть актуальным. Не надо мучить подсознание вопросами о создании Вселенной.

Ваш вопрос должен быть предельно конкретным и сформулирован в позитивном ключе. Лучше не использовать частицу «не», слова «избавиться», «бросить». Дело в том, что наше подсознание — это хранилище информации, любой. Подсознание не отказывается от старого, оно

приобретает новое. С этой точки зрения правильно говорить не «я бросил пагубную привычку курить», а «я приобрёл новую полезную привычку вести здоровый образ жизни».

Будьте честны с собой и не задавайте вопросы, содержащие самообвинение. Например, вопрос «За что мне это?» лучше перефразировать в «Для чего мне это?»

Наберитесь терпения. Возможно, ответ на ваш вопрос придёт не сразу и вряд ли он будет похож на чёткую инструкцию. Подсознание может упаковать ответ в разные формы: слова, сны, метафоры, воспоминания, фантазии, подсказки и т.д.

Учёные в области квантовой физики уже доказали, что обстоятельства жизни, происходящие

по воле случая и без сознательного участия человека, в действительности являются результатом многих сложнейших подсознательных процессов.

Поэтому иногда надпись на билборде — это действительно ваш ответ, а не просто реклама.

Юра РА

<https://vk.com/rayoura>



# И учимся мы понемногу чему-нибудь и как-нибудь...

Окончание. Начало на стр. 1.

Постоянно увеличивающийся объём информации, которая составляет «первоначальный архив» («сначала выучи всё»), приводит к увеличению образовательной нагрузки. Это выражается и в сроках обучения, и в интенсивности подачи информации, и в количестве предметов. Кроме того, сама такая постановка вопроса приводит к пассивной позиции ученика, что не может не сказываться на его здоровье, как физическом, так и психическом. Эпизодические уроки физкультуры не решают проблем с физическим здоровьем (иначе не было бы специфических «школьных» заболеваний), а новые технологии, применяемые в старой парадигме (и в первую очередь учителями, психика которых есть самый надёжный оплот старой парадигмы), не решают проблем здоровья психического — ученик по-прежнему вынужден защищаться от системы, которая пичкает его информацией, никак не соотносящейся с реальной жизнью, в которой тот объективно существует.

В результате ограниченные возможности этого «ящика» используются системой для загрузки туда поведенческой информации, как это выражается в общеобразовательной стратегии США: «Нам легче содержать школы, чем тюрьмы».

Таким образом, мы имеем следующую ситуацию. Объём информации растёт в геометрической прогрессии, всю её освоить невозможно, да и не нужно. Постоянное появление новой информации приводит к необходимости доучиваться (или даже переучиваться), что в прежней парадигме приводит к возникновению проблемы своевременной подготовки педагогов для такого переобучения. Система образования постоянно отстаёт от жизни в части фактологии, что приводит к нагрузке учеников невообразимыми массивами информации, то есть к пустой трате времени, что, в свою очередь, толкает учеников на выстраивание защиты от такой системы образования (а чаще всего вообще на выстраивание защиты от самого процесса освоения знаний: «Мы это уже проходили, отстаньте от меня!»). Кроме того, пассивная роль ученика в образовательном процессе приводит к его пассивной роли в жизни, что проявляется в родительском отношении к образовательным учреждениям для их детей: детей сдали, и дальше ответственность за их становление перекладывается на учителей (то же происходит и со здоровьем, когда ответственность за собственное здоровье перекладывается на «умных врачей»).

## Чего хотим

Главная задача — формирование у человека навыков самообразования, которые позволят ему самостоятельно добывать и, гораздо важнее, — эффективно обрабатывать

необходимую информацию и применять её в избранной профессиональной деятельности. Этот навык тесно связан с навыком «информационной безопасности и резистентности», когда человек может не только правильно фильтровать поступающий гигантский поток информации, но и способен противостоять специально созданным информационным вирусам, целью которых всегда является направление энергии человека в неправильное русло (или просто канализация энергии, или направление её на деятельность, которую не самому человеку, а создателям вируса).

Навык самообразования и навык информационной безопасности невозможны без **самоопределения** человека в широком смысле. Здесь под самоопределением следует понимать не только понимание собственного призвания, но и вообще знание себя

ко это может гарантировать устойчивое (безопасное) развитие таких систем, как человек и человечество (включая все промежуточные).

## Основные проблемы

Существующая система образования — плоть от плоти объективно существующей культуры, главным системообразующим явлением которой является процесс отчуждения. Культура отчуждает нас от природы, от законов Мироздания, друг от друга и даже от самих себя. Мы все, хотим мы того или нет, являемся частью этой культуры и не можем просто взять и отказаться от неё. Так же, как невозможно прямо сейчас взять и отказаться от существующей системы образования. И мгновенно изменить её на другую тоже невозможно хотя бы потому, что сама эта новая система пока видится лишь в самых общих чертах.

которая позволит правильно объединить индивидуальный опыт каждого и на основе этой совокупности опытов создать проект преобразования той системы, что имеем.

## Некоторые признаки новой системы образования

В первую очередь это постоянный процесс самообразования среди учителей. Причём процесс коллективный, когда учителя регулярно вырабатывают новые методы и приёмы и совершенствуют концепцию образования на основе тех реальных жизненных ситуаций, которые происходят в школе. Проще говоря, это возвращение педсовету его основной функции.

Также необходимо вернуть изначальные функции родительскому собранию, которое должно быть не формальным мероприятием



и владение собой как на телесном, так и на психическом уровне.

Владение собой, способность к самообразованию и нацеленность «вперёд и вверх» (к постоянному совершенствованию не только себя, но и окружающего мира — эти процессы полностью взаимосвязаны) определяют **нравственность** человека. Под нравственностью необходимо понимать совокупность «условных операторов» в психике человека (как в сознательной, так и в бессознательной областях), определяющих, при каких условиях человек совершает или не совершает определённые действия. В основе нравственности лежит скелетная основа, которая и определяет её дальнейшее развитие. Такая скелетная основа нравственности закладывается в дошкольном возрасте, и именно на правильное формирование такой основы и должно быть обращено самое пристальное внимание педагогической науки.

Важно подчеркнуть, что гармоничное, наиболее полное развитие личности человека может произойти только при условии максимального соответствия не только законам человеческого общества, но и всего Мироздания вообще. Стремление как можно точнее познать эти законы и приводить свою жизнь в соответствие с этими законами должно быть основным «лейтмотивом» жизни как человека, так и человечества. Толь-

Новая система требует определённого количества людей, которые способны мыслить в рамках этой новой системы, способны выйти за рамки системы существующей.

В то же время старая система совершенно естественно пытается сохранить саму себя, и средств для этого у неё пока достаточно. И одно из важнейших средств — это то же отчуждение, когда каждый по-новому мыслящий человек оказывается в положении изгоя или в положении «звезды», когда появляется система его имени, никак не связанная с прочими системами и благополучно увядающая после ухода из жизни «звезды». Так остался на книжных полках опыт Макаренко, Сухомлинского и т. д.

## Основные преимущества

Сам естественный ход вещей (смена логики социального поведения в частности) способствует деградации и разрушению старой системы и «стихийному» появлению людей с новым мировоззрением. Кроме того, наша школа до сих пор держится на уникалах, «учителях от Бога», которые появляются в системе не благодаря, а вопреки ей. Основная задача сейчас — объединить всех этих уникалов на одной площадке, на одной методологической платформе,

ем в духе «отчитались, сдали деньги, разошлись», а стать живым и необходимым всем общением, помогающим увидеть по-новому происходящие в данном конкретном классе процессы, выработать правильную политику относительно этих процессов в школе и дома.

Случившаяся информационная революция приводит к появлению в интернете лекций по всем наукам от самых разных лекторов. Это приводит к смене акцентов в школьном и домашнем этапах образования. Теперь получить необходимую информацию в удобном и понятном для него виде каждый может дома. А вот классное время необходимо тратить на методологическую рамку: на вопросы «зачем?» и «как?». То есть набирают информацию ученики дома, в свободном режиме, а вот учатся применять эту информацию на практике в рамках специально организованных событий-уроков.

Главенство вопроса самоопределения приводит к формированию индивидуальной траектории обучения, когда каждый ученик сам набирает необходимые ему модули. Это же приводит к невозможности такого документа, как диплом. Вместо него должно быть только CV (curriculum vitae, в переводе «ход жизни» или «жизнеописание» — краткое хронологическое описание жизни, образования, мест работы и профессио-

нальных навыков по определённой форме), в котором отражена вся реальная образовательная и деятельностная траектория человека.

Образование должно быть теснейшим образом связано с конкретными производствами, учреждениями, в которых ученики потом будут работать. Именно производства должны давать заказ на то или иное образование и на те или иные качества, формируемые у учеников. Оставляя право за любым учеником уехать куда угодно в поисках лучшего применения себя, необходимо предоставить ученику возможность реализовать себя в собственном регионе. Естественное условие, когда на работу можно пойти пешком или доехать на велосипеде, является решением вопроса «центростремительной» тяги современной модели.

Классы в таком случае формируются, скорее, не по возрастному принципу, а по принципу образовательно-профессиональной доминанты. Разновозрастные группы позволяют более полно задействовать и развивать механизмы психологического взаимодействия членов общества.

Главным навыком, которым должны овладеть ученики, является умение находить необходимую информацию. Это подразумевает несколько важных этапов: формирование запроса, определение источников и методов добычи информации, проверка истинности информации, проверка адекватности сформированного запроса целям деятельности, реформирование целей деятельности в соответствии с полученной информацией. Это в большей степени неформализуемое живое искусство. Его можно демонстрировать, воодушевляя учеников на подобное отношение к жизни.

Одного учителя для этого мало, потому что «в споре рождается истина», то есть образовательный процесс в классе должен осуществляться двумя учителями, которые выступают друг с другом в содержательную развивающую беседу (по крайней мере, до тех пор, пока сами ученики не проникнутся духом такого отношения к проблемам и не смогут задавать вопросы самостоятельно). Наиболее эффективным, наверное, будет наличие одного учителя — куратора группы и множества учителей-прикладников — специалистов в реальных областях практики, которым куратор от имени класса задаёт вопросы, а в последующем моделирует процесс беседы между учениками и учителем-прикладником.

До тех пор, пока жизнь всего общества не будет здоровой, целесообразно процесс образования выносить за рамки здоровой жизни общества, создавая пансионную форму обучения. Это позволит, с одной стороны, расширить педагогический процесс на всю жизнь ученика, а с другой стороны, ограждать учеников от информационных вирусов, пожирающих их время и ресурсы, ставя их в ситуацию скуки, когда необходимо что-то придумывать, искать применение своим силам и способностям, чтобы скучно не было. И этот процесс должен протекать при кураторстве таких старших, которым ученики действительно доверяют.

Иными словами, нужно вернуть первоначальный смысл всей внешкольной работе, чтобы подобные мероприятия (концерты, смотры, фестивали и ярмарки) были организованы «снизу», а не по разнарядке районо или просто по указке учителя, выполняющего учебно-воспитательный план.



# Как говорить с детьми о трезвости

**Н**ачав жить в трезвости и поняв её преимущества на собственном опыте, люди своим примером привлекают внимание детей и подростков к этому вопросу. Их интерес можно удовлетворить, стараясь говорить на их языке. Примеры вопросов и ответов на них представляем вашему вниманию.

**ВОПРОС: Почему животные не пьют? Почему у меня нет этих привычек? (мальчик, 12 лет).**

Ответ простой. Трезвость — естественное состояние человека. Каждый рождается трезвым. И это естественное состояние сохраняется всю жизнь, если человек живёт в трезвом окружении и у него трезвые мать, отец, братья, сёстры, бабушки, дедушки и т. д. Но сейчас внешние условия таковы, что некоторые дети и взрослые люди свою естественную трезвость теряют, если не имеют знаний о трезвости. У животных же отнять естественную трезвость очень трудно, потому что у них отсутствует разум, а потому их нельзя запрограммировать на самоотравление. А здоровые инстинкты животных охраняют их от разных ядов.

**ВОПРОС: А если у друга есть друг, который курит и его этому учит, дружить с ним или не дружить? (мальчик, 12 лет).**

Выручать нужно друга! И в таких случаях ответ один. Лучшая помощь — личный пример. Это как в бою. Командир первым идёт в бой. Звучит команда: «За мной!» И все бойцы, следуя за личным примером командира, добиваются победы. И тут есть тонкость, которую знают все военные люди. Победа даётся с меньшими потерями, если командир и бойцы прошли обучение. Так и здесь. Чтобы лучше помочь другу, нужно пройти подготовку: изучить основы теории трезвости. Важно помнить военную заповедь А.В. Суворова: «Побеждают не числом, а умением!»

**ВОПРОС: Лекарство на спирту — это тоже яд? (девочка, 14 лет).**

Лекарство на спирту... Смотрите, какие шутки с нами выделяет язык. «Лекарства на спирту», их ещё называют «спиртовые настойки». Но ведь спирт — яд! И правильно нужно говорить так: вместо «спиртовые настойки» — «ядовитые настойки». Звучит непривычно, но правильно по смыслу. У вас есть желание пользоваться ядовитыми настойками? И вообще можно ли их применять? В 1915 году по этому вопросу собрался съезд врачей России (Пироговский съезд). Вывод съезда был однозначен: безопасных доз алкоголя не бывает. Отравление начинается с первой капли. Ни одно лекарство не нуждается в разведении спиртом. Более того, спирт ухудшает действие лекарств. Травы и прочее более эффективны в виде отваров и др. Применение спирта в настойках — дань опасной традиции, и подерживается она прежде всего алкогольным бизнесом.

**ВОПРОС: Можно ли пить в небольшом количестве? Даже врачи говорят, что в малых количествах алкоголь полезен, правда? (девочка, 15 лет).**

Да, такая ложь вводится в общественное сознание в интересах алкогольного бизнеса. В то же время в учебнике трезвости С. Успен-

ского 1914 года издания написано: «Все спиртные напитки, какого бы цвета, вкуса и названия они ни были, весьма вредны для нашего здоровья, так как в них содержится алкоголь, а алкоголь — яд». В 1915 году русские врачи (на Пироговском съезде) установили, что безвредных доз алкоголя для любого живого организма, в том числе и человеческого, не бывает. В подтверждение этого положения можно привести много выдержек из ныне действующих документов. Например, судебная медицина определяет спирт как функциональный яд. Санитарно-гигиени-

**ганы, те, которые курят и пьют, чтобы они не лезли и не подстергали? (мальчик, 14 лет).**

Образно можно сказать так, что те подростки, которые отравляют себя табачным ядом, попали в ловушку самоотравления, а как выбраться из неё, не знают. И вот здесь есть одна важная тонкость. Их нападения на вас — это фактически их призыв о помощи. И ваша стойкость в выборе (ваш личный пример) покажет и им, как нужно правильно жить, и в своё время (не сразу) облегчит им становление на трезвый путь. А чтобы это проходило эффективнее и

ведения. Поэтому своим твёрдым, но вежливым поведением по сохранению своей трезвости вы никого не обидите. Наоборот, глядя на вас, многие будут вам подражать, потому что вы напомнили всем эталон правильного поведения в такой ситуации. И потом есть простое правило. «За пчелой пойдёшь — к мёду придёшь, а за мухой пойдёшь — на помойку попадёшь!» Прежде чем идти в ту или иную компанию, решите для себя: вы идёте к мухам на помойку или в сад к пчёлам? Правильный выбор снимет многие вопросы.

**ВОПРОС: Почему вы гово-**



## Воспитание словом

Воспитание словом — самое сложное и самое трудное, что есть в педагогике.

Слово — самый тонкий и самый острый инструмент, которым мы, учителя, должны умело прикасаться к сердцам наших питомцев.

Школа — это прежде всего, образно говоря, мир человеческих прикосновений.

Слово — тончайшее прикосновение к сердцу; оно может стать и нежным, благоуханным цветком, и живой водой, возвращающей веру в добро, и острым ножом, и раскалённым железом, и комьями грязи. Слово оборачивается самыми неожиданными поступками даже тогда, когда его нет, а есть молчание. Там, где необходимо острое, прямое, честное слово, иногда мы видим позорное молчание. Это самый гнусный поступок — предательство. Бывает и наоборот: предательством становится слово, которое должно хранить тайну. Мудрое и доброе слово доставляет радость, глупое и злое, необдуманное и безтактное приносит беду. Словом можно убить и оживить, ранить и излечить, посеять смутнение и безнадежность и одухотворить, рассеять сомнение и повергнуть в уныние, сотворить улыбки и вызвать слёзы, породить веру в человека и зародить неверие, вдохновить на труд и привести в оцепенение силы души. Злое, неудачное, безтактное, попросту глупое слово может оскорбить, огорчить, ошеломить, потрясти человека.

Есть слова хилые и уродливые, как кретины. Есть слова немощные и безкровные, как тень засыхающего стебелька. Есть слова яркие и неугасающие, как вечные звёзды, указывающие человеку путь. Стремитесь к тому, чтобы ваши слова были путеводными звёздами.

Не будет огонька у вас — вам никогда не зажечь его у других.

Каждое наше слово должно нести в себе добро, справедливость, красоту.

Множество школьных конфликтов, нередко оканчивающихся большой бедой, происходит от неумения учителя говорить с учениками.

Словесное воспитание может быть хорошим или плохим в зависимости от того, что есть помимо него.

**В. А. СУХОМЛИНСКИЙ,**  
«Советы взрослым и юношеству»



ческие нормы и правила указывают, что спирт является канцерогеном (то есть вызывает рак). Но в алкогольном бизнесе крутятся очень большие деньги, примерно одна треть совокупной заработной платы. И эти бешеные деньги заставляют людей, даже находящихся на очень высоких должностях, говорить чистые абсурды. Вот высказывания и советы в защиту алкобизнеса (легального отравления людей) некоторых современных высокопоставленных чиновников. Конкретно слова академика Е. Чазова: «Для укрепления здоровья рекомендую каждому человеку после 18 лет употреблять в день 4 унции водки».

Поразмышляем. Одна унция равна 28,3 грамма. Умножаем на четыре, получаем 113 граммов водки в день. Ещё раз умножаем на 365 дней и получаем ошеломительный результат — более 80 бутылок водки в год. Академик рекомендует молодому человеку 80 бутылок водки в год для укрепления здоровья. Как говорится, комментарии излишни. Как вы думаете, почему он применил английскую меру веса? Один мальчик так ответил: «А чтобы непонятно было!» Подобные советы иногда дают и лечащие врачи, которые не поддерживают трезвость, только они советуют травиться «хорошим» коньяком в малых дозах.

**ВОПРОС: Почему некоторые дети заставляют других курить, и если ты отказываешься, то они говорят, что ты «слабак»? А как отказаться, чтобы хули-**

безопаснее для вас, вам необходимо объединиться с трезвыми друзьями.

**ВОПРОС: Некоторые люди обижаются, когда приходят в гости и им не выставляют вина или пива. Как поступить в подобной ситуации, что сказать гостям? (девочка, 18 лет).**

Зададим этот вопрос на языке утверждения и сохранения трезвости. Некоторые люди обижаются, когда приходят в гости и им не выставляют на стол ядовитые алкогольные смеси и разведения. Как поступить в подобной ситуации, что сказать гостям? Такая формулировка вопроса позволит вам легче воспринять такой совет. «Мой дом — моя крепость», — гласит народная мудрость. Вы в этом доме — хозяин или хозяйка. Скажите гостям: «Алкоголь — это яд, а как же я буду своих дорогих гостей травить ядом? Я считаю это преступлением. Я желаю вам добра. В моём доме никто алкоголем и табаком не травится, ни гости, ни хозяйка!»

**ВОПРОС: Как в компании, где все пьют и курят, отказаться так, чтобы не обидеть никого, если я не хочу отравлять себя ни алкоголем, ни табаком? (девочка, 15 лет).**

Особенно легко сохранять трезвость в любой компании именно женщинам, девушкам. Нужно знать, что в любом обществе женщина, девушка является эталоном чистоты и справедливости. Это понимание находится у всех на уровне подсознания, и все ждут от них именно такого по-

**рите «травиться алкоголем, табаком», «алкогольный яд», «табачный яд»? Ведь принято говорить: пить, курить, алкоголь, табак? (девочка, 15).**

Вы правильно заметили, что мы часто используем слова и выражения, которые вам не привычны. В теории трезвости используется соответствующий понятийный аппарат — язык утверждения и сохранения трезвости. Например, алкогольные напитки: пиво, вино, шампанское, коньяк и водку, как содержащие яд, называются ядовитыми алкогольными смесями и разведениями (интоксикантами). Слово «напиток» имеет корень «пит» — питаться. А разве можно питаться ядом? Соответственно нужно понимать, что пить пиво, вино, шампанское, водку — значит отравлять себя алкогольным ядом. Табак — табачный яд, курить табак — отравлять себя табачным ядом. Когда понятен смысл слова, то понятно и действие, к которому это слово призывает. Когда ясно действие, то человеку будет виден и результат этого действия. А когда понятен результат, то у человека появляется выбор, как поступить в той или иной ситуации, то есть совершить поступок. А поступок человека определяет его судьбу. Ведь недаром народная мудрость гласит: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу».

**Группа в ВК**  
«Научи хорошему 2.0»  
<https://vk.com/whatisgood2>



# Проработка страхов

## во время беременности и родов

**Д**авно хотела поделиться своим опытом домашних родов, точнее, проработки различных страхов. Надеюсь, это кому-то поможет.

У нас трое деток, все они рождены дома. Первых двух мы рожали вместе с акушерками. Третьего ребёнка мне захотелось родить самой. Поняла, что пока рядом акушерки, то я всё равно смотрю на них, что они скажут, а не слушаю своё тело.

Возможно, кому-то это решение даётся легко, но во мне оно подняло много страхов. И не только это решение, а в целом беременность. Я поняла, что страхи и раньше были, только где-то в глубине, незаметны, а тут поднялись на поверхность, как воздушный шарик: пока лежит, его «изъяны» не заметны, но стоит начать его надувать, то сразу становится видно, где потоньше, потолще и где может порваться. Мне показалось, что это похоже на матку. В «спящем» состоянии вроде всё спокойно, но стоит ей начать «надуваться», как сразу становятся видны все «изъяны».

К третьей беременности я уже вовсю практиковала, консультировала по домашним родам, поэтому знала, как работать со своими эмоциями, страхами. Начала прорабатывать страхи самостоятельно или обращалась за помощью к коллегам, сёстрам по Дару. Много прорабатывала через расстановки (онлайн).

Какие страхи и сомнения прорабатывала?

Страх рождения мёртвого ребёнка. Такое у нас в роду было у обеих бабушек, поэтому этот страх был очень сильным.

Страх рождения нездорового ребёнка.

Страх умереть в родах от потери крови. (Оказывается, «страх умереть в родах» есть у многих.)

Доверие Богу, Природе, себе. Я и система. Я и медицина (это большой отдельный пункт). Очень много в роду с этим связано. Остановлюсь немного на этом.

По поводу медицины. Во-первых, вдруг осознала, что моя мотивация родить дома обусловлена страхом иметь дело с медициной... На уровне ума я, конечно, говорила и другое тоже: что дома лучше (мне и малышу), спокойнее, естественнее и прочее. Но увидела, что кроме этой мотивации присутствует страх ехать в роддом. И это было сильнее. То есть, по-честному, первой и основной мотивацией было стремление избежать медицины, системы.

На уровне ума понимаю, что медицина, медики бывают разные. Но моё подсознание рисовало разные картинки, далеко не самые благоприятные. Помню, что в какой-то момент было состояние, что в роддом ехать не хочу и дома рожать боюсь. Но ничего, проработала.

Хочу поддержать тех, кому это отзывается. Не бойтесь идти в свои страхи! Проработайте их, и тучи над головой развеются.



Помню это состояние, когда страхи настолько давят и одолевают, что так тяжело, ходишь, носишь это внутри, и сложно выкинуть из головы и переключиться, не думать. Это забирает кучу энергии. А проработать — и такая лёгкость наступает! Сразу хочется дышать, видишь всё вокруг (а до этого взгляд был сосредоточен внутри себя). Благо, методов и возможностей сейчас много.

Что я ещё делала? Меняла образы медицины. Я и медицина. Потихоньку удалось выйти на такие мысли, что родить прекрасно и волшебным образом можно и дома самой, и с медициной. Ведь когда есть доверие себе, Богу, Вселенной, то без разницы, где рожать, где тебя стало гораздо спокойнее. Тогда и появилась свобода выбирать. Именно свобода. Лёгкость. Я стояла на «развилке» и могла выбрать. А до этого выбирала не я, а мой страх.

Второе, что хочется упомянуть про медицину: для меня медицина оказалась плотно связана с образом системы, такой неуловимой, бездушной, где тебя не спрашивают, твоё мнение никого не волнует и ничего не значит, ты просто винтик. Здесь много родовых тем всплывало, и я их тоже прорабатывала. Вместе с этим менялся образ системы, образ взаимодействия с ней, образ себя во взаимодействии с ней. По этой теме у меня было много проработок. В итоге получилось выйти на «нейтральные», а не угрожающие образы, порой и на благоприятные.

Интересно то, что здесь, в Пермском крае, как только становится известно, что ты родил дома, то к тебе приезжает милиция, а порой и целый отряд: милиция, органы опеки, педиатр-неонатолог, акушер. К нам прибыло человек шесть-семь. Спасибо за тактичность, что никто не врывается в дом. Муж взял коммуникации на себя и всё решил. В Москве мы рожали двух деток, и никто к нам не приходил. Но здесь другие правила и порядки. Я об этом узнала на встрече «домашников». Это опять подняло кучу всего в моей душе, в том числе разные страшные истории про органы опеки. Опять при-

шло прорабатывать эти страхи, так как для меня это лучший способ влиять на своё состояние и менять свою реальность.

В итоге, проработав «медицину» и «систему», поменялись моё отношение к ним, представление о них (в подсознании, не на уровне ума), а вслед за этим и состояние. Появилось больше осознанности, ответственности. Легче стало выставлять границы, говорить «нет», общаться на равных (для меня уже одно это многое значило), спокойно. Моё мнение стало звучать чётче, увереннее, легче и опять же спокойно. Мне не нужно было чьё-то одобрение или согласие. Ушло такое незаметное желание, чтобы со мной согласились. Мне стало всё без разницы (и при этом без воинственности, отстаивания). Раньше я могла быть внешне одной, но внутри меня всё зажималось... А потом стало спокойно. Муж видел эту разницу. Изменения происходили у него на глазах. Мы оба радовались.

Очень многие подтверждают, что как только проработали у себя эти темы, то ушла «воинственность». Перестали возникать ситуации, где нужно что-то отстаивать, доказывать. Просто не появлялись такие ситуации. Всё стало решаться иначе, как будто Вселенная повернулась другим боком. Классно!

Так же прорабатывала образ родов, рождения. Это не только прописывание и визуализация «лучшего сценария», но и проработка всех страхов и ограничений. Тема материнства, родительства.

Если честно смотреть внутрь себя, что там происходит, то все мысли, страхи видны. Просто раньше не знала, что с этим делать, и поэтому прятала мысли подальше, чтобы не видеть. Теперь знаю, что легче, лучше сразу проработать, иначе это похоже на мячик, который прячешь под водой: он всё равно всплывает. А если мячик большой или их несколько, то на удержание под водой уходит огромное, колоссальное количество сил, энергии.

Вместе с работой над собой слушала лекции Татьяны Василь-

евны Малышевой из Санкт-Петербурга. В интернете можно найти полный курс подготовки к родам. Татьяна Васильевна — очень опытный акушер со стажем более 40 лет. Очень подкована, оперирует разными цифрами, данными, статистикой. И она сторонник естественных родов. От неё узнала, что резус-конфликт может быть (антитела могут нарастать), но можно родить нормального, здорового малыша. Встречи «домашников» это подтвердили живыми примерами. До этого были куча страхов по этой теме из нашей медицины. Хочу обратить внимание, что я не медик, не эксперт, знаю, что случаи бывают разные. Просто я за подкованность, осознанность и ответственность.

Во время второй беременности мне помогли курсы Анжелики Николаевой, она — перинатальный психолог (г. Нижний Тагил). У неё очень классный курс, который не только и не столько про беременность, а про взрослую позицию в жизни, осознанность, отношения в паре, отношения с родителями, со свекровью и пр. И к тому же не только теория, но и практика. Очень рада, что попала к ней.

Также у себя в Перми ходила на живые встречи «домашников», это очень помогало. Здесь нашла друзей, поддержку и обилие нужной информации, ссылок, контактов, реальные истории, разные моменты и как их решали, в том числе про тазовое предлежание, стремительные роды. Почему-то думала, что стремительные роды происходят с разрывами, и я неосознанно боялась их. Здесь произошёл разрыв «шаблона». Услышала, что многие рожают «стремительно», быстро и без разрывов. Здорово же! Многие «мифы» здесь развеялись.

На встрече познакомилась и с акушеркой, к которой съездили с мужем на семинар по домашним, семейным родам. Очередная встреча и общение с профессионалом тоже сняли часть страхов, придали большую уверенность. В частности, у меня был страх, что плацента может родиться не вся,

а кусочек остаться в матке. И почему-то думала, что от этого могут быть очень плохие последствия, вплоть до кровопотери и смерти. Я не медик, но, как поняла со слов акушерки, что даже если кусочек прирос к матке и не отслоился, не отошёл, то страшного ничего нет, выйдет. Есть разные процедуры и способы этому поспособствовать. Да, матка не может до конца сократиться, и процесс не сворачивается, но это не летально. Фух... Ещё одним страхом стало меньше. (Хотя в итоге плацента родилась вся и целиком.)

Во время первой беременности ходила в бассейн и на йогу для беременных. В третью беременность йогой занималась дома, по видео «Гимнастика для беременных» (у Татьяны Малышевой, у Бубновского).

Как можно прорабатывать страхи? Методов очень много! Арт-терапия, телесная терапия, танцевально-двигательная, дыхательные техники, расстановки, медитации, Master Kit (для индивидуальной работы) и другие. Найдите метод по душе и специалиста, кому доверяете. Для начала можете просто честно выписать, что вас волнует, посмотреть на этот список и понять, как, где и с кем вы можете это решить.

Я часто просто садилась в медитацию, дышала, распускала свои страхи, тревоги, разрешала им развернуться, предстать в полной мере и наблюдала, смотрела за картинками, как в кино. Через медитацию выходила на корень проблем, на страхи страшные и трансформировала их. Если самостоятельно не получалось, обращалась к коллегам. Главное — не отрицать то, что уже есть, не говорить себе, что этого нет, но и зарываться в них тоже не стоит. Важно — действовать.

Как понять, что страхи «проработаны»? Изменится состояние: появятся лёгкость, тепло, энергия вместо «сжатия» и зажимов. А ведь это очень важно в родах. Я вообще поняла, что мы, женщины, в родах не можем расслабиться, убрать зажимы, так как они живут в нашем теле, в наших страхах, обидах и прочем. Перестроится эмоциональное состояние с тревоги и страхов на радость, лёгкость, полёт. Поменяется отношение к волнующему объекту. Появятся новые варианты, которых раньше не замечали. Станет попадаться, приходиться новая информация, люди, знакомства. Ключевое — это, конечно, состояние.

Наверное, на этом остановлюсь, хотя писать можно много. Если будут вопросы — не стесняйтесь, пишите. Всегда охотно отвечаю, особенно беременным, так как сама была такой и знаю об этом состоянии не понаслышке. Знаю, насколько сильно может меняться состояние, как сильно нам нужна поддержка в этот период и как сложно, когда не знаешь, с кем обсудить волнующие темы (потому что когда начинаешь говорить с близкими, то чаще сталкиваешься с «да ладно тебе», «выбрось это из головы», «у тебя всё будет хорошо», «нашла, о чём думать» и т.п.).

Удачи вам всем, мои хорошие, лёгких родов, контакта с собой, малышом, единения с мужем! Пусть будут полны радости и счастья ваш дом и ваши сердца!

Моя страница в ВК: [https://vk.com/nadezhda\\_mukhametova](https://vk.com/nadezhda_mukhametova)  
**Надежда МУХАМЕТОВА,**  
психолог, консультант  
по родовым программам.  
Деревня Челябин, Пермский Край



# Женская сила

**В**ы когда-нибудь задумывались, почему вокруг одних женщин мужчины вьются, несмотря на возраст и внешность, а другие остаются одиночками? Почему порой очень успешный мужчина, сменив женщину, вдруг теряет всё? Или наоборот, безнадёжный неудачник рядом с женщиной вдруг взлетает в социальном плане буквально к небесам? Или почему умной, хорошей, красивой, да ещё и хозяйке замечательной вдруг начинает изменять её мужчина? Почему у кого-то в семье любовь сохраняется всю жизнь, а у кого-то уже давно остыли чувства? Почему одни сохраняют молодость, а другие стареют быстро? А почему «за каждым великим мужчиной стоит великая женщина»? Почему, наконец, за одну только ночь с конкретной женщиной мужчина готов целый мир бросить к её ногам?

Ответ на эти вопросы прост и сложен одновременно. И всё дело в женской энергии.

В давние времена люди отчётливо ощущали связь с природой и знали, что мужчины и женщины различаются не только физически. У них разная энергетика. Мужчина черпает энергию сверху, из космоса (идеи). Женская энергия поступает от земли (сила). Соединение космической и земной энергий происходит в момент близости. Тогда мужчина получает энергию для материализации своих идей и планов, другими словами, задаётся направление этой силе. Кроме того, женская энергия делает его более уравновешенным, спокойным, постоянным, направляет его на созидательный труд.

Что происходит, когда он эту энергию не получает? Это может быть по причине отказа в близости или недостатка у женщины такой энергии. Мужчина, лишённый женской любви и ласки, становится грубым, жестоким, агрессивным. Его идеи не находят воплощения, в результате — неудовлетворённость и «диван-друзья-рыбалка-водка-интернет» или...

Во многих современных семьях женщины, не зная и не понимая законов Вселенной, ограничивают своего мужа в близости («не сегодня», «голова болит», «соседи услышат...») и тем самым сво-

ими же руками выталкивают его из дому на охоту за недостающей энергией. Потом... как снег на голову: «У него кто-то есть!» А если мужчина высококонравственный, то он начинает просто слабеть от недостатка земной энергии. Тогда женщине приходится брать на себя функции добытчика, и начинают расти чисто мужские черты характера: амбиции, стремление к успеху, напористость, ответственность. В результате — распад. Счастливых семей всё меньше.

Увы, многие мужчины и женщины видят друг в друге только объект для удовлетворения своих потребностей (материальных, сексуальных). В таких отношениях путь к энергоинформационному обмену закрыт. Мужчина со временем уходит или остаётся на диване, теряя свой идейный стержень, постепенно превращается в лучшем случае в домработника, «подкаблучника», в худшем — в пьяницу. Дети соответственно перенимают эти модели поведения, и запускается программа — не умеющие строить счастливые, любящие отношения мальчики и девочки. Это ведёт к тупику. Уже привело. И надо из этого как-то выбираться.

Где же выход? Ведь большинство из нас не имели хорошего примера для подражания.

Первое, что нужно сделать девушкам и женщинам, — осознать роль мужчины в обществе, расстаться с высокомерием по отношению к ним. А мужчинам важно научиться видеть в женщине не объект для телесных наслаждений, а возлюбленную, в паре с которой происходит единение Душ и единение с Богом.

Что далее? Необходимо вернуть свою женскую силу. Как? Вы удивитесь: надев юбки до пола.

Это самый простой способ без дополнительных средств получить энергию Земли напрямую, а значит, приобрести женскую привлекательность, здоровье, благосостояние, материю во всех её проявлениях.

Как это работает?

Женская энергия поступает от Земли и наполняет женщину любовью, заботой, чуткостью, нежностью, милосердием и другими качествами женственности. Юб-

ка образует конус, расширяющийся вниз (колокол раструбом вниз), который помогает правильным образом вобрать в себя энергию, силу земли, её плодородие и материальные блага. Женская энергия накапливается в специальном сосуде — матке. У мужчины такого органа нет, и он получает силу земли от женщины. Но если женщина надевает брюки, она перекрывает канал связи с землёй, останавливает движение энергии, оставляя таким образом свой священный сосуд пустым, ей становится нечем делиться с мужчиной.

Женщина, которая постоянно носит брюки, взаимодействует с мужчиной как мужчина. На тонком плане нарушается обмен энергиями, а на физическом возникают болезни, ссоры, непонимание.

Многие современные женщины предпочитают носить брюки, ведь это удобно, стильно, модно и практично. Конечно, в джинсах гораздо удобнее, но что именно удобно? Делать мужскую работу? Носить тяжести, быстро и ловко передвигаться? В то время как платье или юбка становятся как бы естественным тормозом. При этом они являются великим благом для женщины, даря ей гармонию и покой. Настоящая женщина и не подумает поднимать тяжёлые вещи или делать тяжёлую работу, она подожждёт мужчину, который не сможет отказать ей в помощи.

Надев красивое платье или юбку, каждая женщина чувствует, как меняется её состояние, просыпаются женская энергия, как притягиваются взгляды мужчин, которые предпочитают всё же видеть женщину в платье, а не в брюках.

Важное значение имеют также форма и длина юбки. Длинная, в пол, юбка предпочтительнее. Широкий край юбки, который колыхается и закручивается при движении, образует торсионные поля, усиливающие энергию. Край юбки — это своеобразный бережный круг, охраняющий её женскую силу. Он защищает сексуальные центры женщины, ведь правильная работа этих центров отвечает за женское здоровье, за нормальное функционирование репродуктивных органов. Длинная широкая юбка помогает женщине в поддержании чистоты, невинности, целомудрия, спасает от похотливых взглядов, которые способны пробить нижние чакры и привести к утечке энергии, а значит, к утрате женской привлекательности и жизненной силы. В результате женщина энергетически обедняется, ей нечего дать своему мужчине, и она становится для него неинтересной.

Есть ещё один аспект, не менее, а скорее, даже более важный. Утеряв женскую силу, женщины теряют своё здоровье, а значит, и возможность рожать здоровых детей. Сейчас девушки изо всех сил стараются быть стройными, с узкими бёдрами. А рожать как? И вот уже в роддомах — сплошное кесарево. Потомство становится болезненным, ущербным, что и наблюдаем. Правильно сейчас поднимается вопрос — мы вырождаемся! И с этим, несомненно, надо что-то делать.

Может быть, для начала вернуться к истинно женской одежде? Вобрать в себя силу Земли, подарить женскую энергию своим любимым, подарить Миру будущее — прекрасных, здоровых детей. Давайте наденем красивые длинные юбки, платья, сарафаны и узнаем наконец, что же это такое — быть настоящей Женщиной!

<https://vk.com/celumudrieom>



## Ищу друга и супруга

### В поиске

Ищу друга я, супруга.  
Мне всего лишь 65,  
И люблю я хороводить,  
Петь частушки и плясать.

Приглашаю во поместье,  
Называется Го-Ра.  
Сад сажать мы будем вместе,  
Лес наш будет, как тайга...

Во Серебряных во росах  
Разрешим мы все вопросы:  
Чтоб с тобою жили-были,  
Чудеса вокруг творили

На родимой на земле,  
Счастья было чтоб вдвойне.  
Будет доля, словно пух,  
И на зренья, и на слух.

Воплотимся, может, раньше,  
Может быть, позднее.  
Считать годы-то смешно —  
Вместе всё сумеем.

Сто тебе иль пятьдесят —  
Веселил бы душу взгляд.  
Создадим своё пространство,  
Снова засияет...  
И на века пусть нас воплощает.

Половинками всегда  
Чтоб рождаться вместе,  
Создадим с тобой, супруг,  
Светлое поместье.

### Я хочу с тобою...

Я хочу с тобою  
Жизнь пройти пешком:  
Чтобы шаг за шагом,  
Словно день за днём.

И в любом чтоб слове  
Слышалась любовь,  
Чтоб был дух в покое,  
Мудрым стал бы вновь.

Я хочу с тобою  
Жизнь лететь на крыльях:

Чтобы в каждом взмахе  
Вместе, без усилья.

И в любом чтоб вздохе  
Слышалось лишь счастье,  
И душа чтоб пела  
Песню соучастья.

Я хочу с тобою  
В вечность окунуться,  
Чтоб тебе хотелось  
Другу улыбнуться,

Роднику, росточку,  
Роду пребольшому,  
Сыночке и дочке,  
И гектару-дому,

Правнукам и внукам,  
Матери да бате,  
Чтоб жилось привольно  
Всем в просторной хате.

И чтоб хата-терем  
Окнами светилась,  
И чтоб логос светлый  
В теле возродился.

Чтобы ключ смеялся,  
Чтобы смех журчал  
И чтоб каждый с Рода  
Сердце повенчал.

Я хочу с тобою  
Этот круг замкнуть  
Духом, и душою,  
И теплом всех рук:

Дочери и сына,  
Мамы с праотцом,  
Чтобы чистой силой  
Стал наполнен дом!

Все цветы и травы,  
Птицы, богомолы  
Пели песнь кохання  
В этой горной доле.  
Я хочу с тобою!..

Евгения

Брянская область  
Тел. 8-960-555-9141

## Правила хороших отношений

**Позитивное мышление.** Это отношение ко всем людям с позитивным настроением, никого не боясь и не осуждая, принимать людей такими, какие они есть. Следует контролировать свой ум и эмоции, так как вещи не всегда такие, какими кажутся на первый взгляд. Не бывает плохих или хороших людей, но при этом каждый человек особенный, уникальный.

**Изменить отношение к ситуации,** тогда поменяется сама ситуация. Постараться взглянуть на ситуацию под другим углом зрения, найти в ней положительные для себя моменты.

**Благодарность.** Научиться быть благодарным другим людям, видя в них учителей, через которых Вселенная пытается учить человека искусству жизни.

**Щедрость.** Она идёт в противовес возделению и позволяет избавиться от гордыни, кото-

рая является порой непреодолимым барьером в отношениях.

**Дружелюбие.** В качестве одной из методик психологи предлагают каждый день человеку читать одну строчку: «Я желаю всем счастья».

В ряде случаев человек даже не замечает, что сам послужил поводом для обиды, не придавая значения своим словам, поступкам.

Не можешь сказать что-то хорошее о человеке, молчи.

**Отказ от сплетен.** Сплетня — самое мощное и точное оружие в мире, способное уничтожить человека. Отказ от сплетен подразумевает не только отказ от участия в обсуждении другого лица, но и даже от слушания этого. На тонком плане человек знает, что его осуждают, а потому отвечает всегда негативом. Вдобавок ухудшается карма того, кто сплетничает.

**Общение на уровне «у тебя всё хорошо и у меня всё хорошо».** Общение существует на трёх уровнях: ребёнок — взрослый, взрослый — ребёнок, «у тебя всё хорошо и у меня всё хорошо». Этот уровень общения позволяет человеку сохранить своё достоинство и показать готовность к решению проблемы.



# Церктура и архитектура

Понимание древнерусской архитектуры церкви, храма и дома

Познакомим читателей с некоторыми интересными сведениями, которые касаются исходных архитектурных строительных канонов, принятых в XVII–XVIII веках на Руси при возведении культовых сооружений, внутреннем устройстве церквей, храмов и домов. Эти сведения сильно отличаются от общепризнанных сейчас толкований и объяснений существующей храмовой символики, но имеют подтверждения в образах природы, самих природных явлениях окружающего нас мира.

Наблюдения за природой, за сменой циклов времён года, а также подмеченные у окружающего мира определённые соответствия некоторых явлений и способы их взаимодействия привели наших предков к выявлению Всеобщего Закона Природы, который они назвали Ясна.

На основе знаний Ясны был создан язык — далёкий предок всех славянских языков и современного русского языка. С помощью Ясны наши предки смогли описать весь окружающий мир, все его взаимосвязи, порядок, меры и подобия. В том числе они в этом же порядке описали устройство своего тела.

Изучив таким образом мироустройство, наши предки организовывали свою жизнь в соответствии с Ясной. Они осознали, что их жилище и культовые сооружения должны быть построены так же, как построено всё в природе, и так же, как построено их тело. В этом порядке наши предки строили дома, церкви, храмы и другие сооружения.

Постараемся показать этот порядок, все меры и подобия, взаимосвязи и образы на примерах устройства храмового комплекса. Покажем линии церктуры и архитектуры дома, а также их соответствия линиям тела человека.

Этажи любого строения имели свои назначения и специальные названия. У каждого этажа свои архитектура, мера длины, гармония. Конечно, гармонии переходили одна в другую. Создавалось единое дыхание всего строительного ансамбля. Здание излучало надёжность, спокойствие и гармонию в окружающее пространство, которые передавались человеку. Они настраивали его на соответствующий лад.

Начнём с дома.

Когда смотришь на дом с дороги, это всё равно, что осматриваешь человека от кончиков ногтей его ног до самой его макушки, ведь дом имеет то же устройство, что и тело человека.

Все уровни здания имели определённый смысл и соответствовали общему гармоничному порядку, который зодчие непременно учитывали при строительстве. Дом в своём построении делился на церктуру и архитектуру. Сейчас термин «церктура» забыт и, к сожалению, выпал из внимания архитекторов. Забыт и смысл этого слова.

Институт ЯСНА находит и возвращает потерянные смыслы



слов. Термин «церктура» прежде означал часть дома, которая включала в себя его подземные помещения и структуры, его наземные нижние этажи, верхний жилой уровень и тот объём под крышей дома, который называется чердак.

Архитектурой называется устройство антаблемента, карниза, конструкции кровли, фронтона, сама крыша и все составляющие её части, включая наверх.

В данный момент мы крайне редко можем наблюдать на старинных городских домах и особняках, а также в пригородных усадьбах такие наверх. А ведь места для них мы точно видим, они просто «кричат» об этом. Вот и на доме Пашкова на куполе было такое наверх. А наверхие Казанского Собора в Санкт-Петербурге было с него снято, и сейчас оно находится на вершине здания, которое стоит на другой стороне Невского проспекта напротив самого Собора. Это здание с наверхием от Казанского Собора люди называют Дом Зингера.

Возможно, придёт время, когда мы с вами увидим родные наверхие на старых зданиях, и тогда архитектурные композиции начнут звучать!

Зодчие и архитекторы тех времён владели умением воплотить свою идею в определённом заданном формате, проявить это искусство в классической русской традиции. Как им удавалось проявить себя, выразить свои мысли и чувства, находясь в чётко очерченных границах, можно сказать, «в прокрустовом ложе»? Например, в поэзии этим «прокрустовым ложем» можно назвать ритм ямба или хорей, где непременно нужно знать порядок расположения и звучания слов в строфе. В церктуре и архитектуре таким «ложем» являлось количество линий в частях строений и их порядок.

Любая из линий на фасаде — это часть системы. Архитектор не мог проектировать здание, исходя только из чувства прекрасного. Перед ним стояла задача при проектировании и строительстве дома применить строительный канон и при этом строго учитывать соответствия общего порядка и количества структурных линий. Линии соответствовали струк-



турным элементам. Количество структурных элементов должно было быть неизменно. И это прежде всего связано с ключевыми астрономическими и природными явлениями.

Архитектор по придомовой территории и фасаду дома должен был уложиться в 55 параллельных линий. И все архитекторы в них обязательно укладывались. При этом они следили за соразмерностью всех фигур, всех декорирующих элементов по высоте, по размерам и по ориентации в пространстве. Пропорции и расстояния между линиями каждый зодчий или архитектор мог использовать, как своё поле деятельности, но при строгом сохранении количества линий и всего строительного канона.

Тело человека при всём разнообразии параметров наших тел содержит одинаковое количество линий, всего их 144. Тело человека делится в точке «золотого сечения», в середине темени, в самой высокой точке, на 55 и 89 линий. 12 линий, по аналогии с музыкой, называются октавой. Таким образом, тело человека содержит в себе 12 октав. Золотое сечение на темени делит все 144 линии человека на 4,5 октавы передней стороны тела и 7,5 октавы по стороне тела задней.

Проследим соответствие линий тела линиям фасада дома.

Дом должен стоять на валу. Сейчас этот уровень соответствует цоколю.

Как раньше устраивались земляные валы? Иногда сруб собирался на валунах по углам и пере-

рубам, а фундамент делался уже под готовый сруб. В старые времена изба или рубленый из брёвен дом могли быть построены на любом грунте и даже без фундамента на валу, на земляном валу. Под углы подводились дубовые колоды, большие камни или пни, на которых и стоял сруб. На валах собирался первый окладной венец, а на него накатывали следующие венцы стен.

Вал, или ваал, покрывался лагами и полами. Отсюда другое его название — подпол. Вал, или ваал, мог быть небольшим, всего в два венца, для того, чтобы пол не лежал на земле и не гнил, а дом мог дышать. Отсюда пошло понятие дыхание ваалово.

Ваал мог быть и очень большим, таким, что там было «помещение ваалово», и тогда делали потолок в этом помещении, что являлось черновым или чистовым полом для жилого этажа над ним. Здесь устраивали хозяйственный этаж, в котором мог быть даже магазин. Там также могли жить слуги, домашняя челядь, которые назывались вааловы дети. В холодное время года здесь укрывали животных, хранили необходимую в хозяйстве утварь, сюда загоняли кареты. Всё зависело от того, какого размера строился дом. Сейчас такое помещение называется «встроенным гаражом», где стоят автомобили и хранятся все нужные и не очень нужные вещи.

Все части дома имели соответствия с частями тела человека. Подпол, или ваал, соответствовал животу, или нутру. Отсюда другое название ваала — нутряной этаж.

Так как связь была всего со всем, то соответствие было и с образами «Мирового Яйца» — это очень ёмкий образ всего окружающего нас мира, который понимали и осознавали наши предки.

По Мировому Яйцу вал дома соответствовал двору. И, как мы с вами знаем, во дворе, как в городском, так и сельском, происходит вся основная жизнь — общение соседей и игры детей. А на селе именно здесь обитают все домашние животные. Весь этот складный порядок, организованный во дворе, позволяет всей семье, всему роду вести упорядоченный, правильный образ жизни, где каждый знает своё место и своё дело. Это значит, в семье есть достаток и счастье.

В валу можно было вырыть яму, которая называется подвал.

На валу ставили дом, который мог состоять из нескольких этажей в зависимости от величины хозяйской семьи. Хозяйская семья могла занимать два или даже три этажа дома. Хозяйские этажи были с высокими потолками и окнами. Однако не все этажи дома отапливались в холодное время года. По этой причине они так и назывались: летник и зимник.

Над домом, то есть над хозяйскими этажами, находился чердак. По Мировому Яйцу, он соответствовал церкви, поэтому считалось, что светлые силы находят на чердаке, а тёмные — в подполе, у ваала. И при этом все понимали их взаимосвязи и взаимозависимости и не противопоставляли одни силы другим, потому что понимали, что при их взаимодействии рождается и продолжается круг жизни.

В старых домах иконы и церковные книги часто находят на чердаках, потому что там устраивались молельни и помещения, похожие на библиотеки, чтобы читать церковные книги и заниматься просвещением. В усадьбах устраивали придомовые церкви, так называемые домские церкви.

По телу человека чердак соответствует лицу. В латыни слово «quarterdeck» происходит от слова «quarter», которое означает четверть, а слово «deck» означает помост или палубу в средней части парусного корабля и в задней его части, где устанавливали компасы и другие приборы для ориентирования в пространстве. Квартердек считался священным местом на корабле, здесь зачитывались манифесты, приказы и приговоры. Мы понимаем, что иконы и Святое Писание, которые часто хранили и прятали на чердаках, и были компасом для верующих.

Также со словом «чердак» связано слово «четыре» — кварта, так как церковь в Мировом Яйце соответствует четвёртой октаве. Чердаку соответствуют церкви и квартиры, квартирные этажи.

Квартиры в царской России выдавала церковь. На такое жильё могли рассчитывать люди, нуждающиеся в срочной помощи, погорельцы, странники и пилигримы. Ещё могли в них проживать церковные служащие или рабочие, занятые на работах по нуждам церкви.

В царской России при строительстве домов в городе архитекторы обязаны были верхний этаж дома, а иногда и два этажа, сделать квартирными. Квартирный этаж отличался окнами меньшего размера и более низкими потолками.

Итак, квартирный этаж или церковь — это верхний этаж хозяйского дома. Если дом был многоквартирным, например, доход-



ный, то в нём все этажи считались чердаками.

Все разобранные выше смыслы и образы описывают нижнюю часть башни, а именно её церктуру.

Далее разберём смыслы следующих этажей башни, относящихся к архитектуре.

Построенная над квартирным этажом мансарда всегда была излюбленным местом художников, поэтов и других представителей богемы.

Слово «мансарда» — это изменённое слово от сочетания слов «маунт» и «чарда», то есть гора на чердаке. Раньше высшее духовенство, служители храма тоже селились на мансардах.

Мансарды соответствуют хоромам. Если над квартирным этажом есть ещё один этаж, то этот этаж назывался хоромы.

Хоромы соответствуют пятой части Мирowego Яйца, отсюда и современное название многокомнатной квартиры или особняка на крыше — «пентхаус». Расположение пентхауса создаёт эффект изолированности от окружающей

ещё более изолированное место относительно хором. По Мировому Яйцу школа соответствует горной реке.

На тереме стоит мелета или малета, которой соответствуют разные учреждения города. На мелете стоит дворец, на дворце — палаты. Палата — самая высокая точка строения. Таким образом, всё, что идёт до церкви, то есть подвал, ваал, дом, чердак и сама церковь как этаж, — это ещё не так уж и давно называлось словом «церктура». Слово это вы сейчас не найдёте в словарях, оно забыто.

То, что построено на церкви — хоромы, терема, мелеты, дворцы и палаты, — называлось архитектура.

В одном городском сооружении соединить это всё трудно. В городе обычно это постройки разного назначения. Терема — это школы, институты и другие учебные заведения, мелеты — дома знати, известных и богатых людей или различные учреждения. Выглядят они как полудворцы. Дворцы и палаты — это обычно соору-



действительности. В этих хоромах можно спрятаться, спрятаться, смотреть на звёзды. Это осознанно выбранное «одиночество в толпе».

С другой стороны, если вы строите себе дом и над первым жилым этажом у вас есть ещё один этаж, то само собой получится, что он окажется в какой-то степени церковью, третий станет хоромами и так далее. Именно поэтому в современных частных трёх-четырёхэтажных домах на верхних этажах никто не живёт, все предпочитают первый и второй этажи.

Если на хоромах построен ещё этаж, то он соответствует школе или театру. По-русски он называется терем.

В школах учатся, осознают, осмысливают материал, получают новую информацию. Взоры учеников устремлены на учителя или доску.

В театре перед началом представления гасят свет в зрительном зале и освещается сцена. Взоры зрителей устремлены на сцену, где разворачивается действие, и зрители получают новые впечатления.

Слова «терем» и «тюрьма» есть слова одного извода. Здесь человек переосмысливает и осознаёт происшедшие с ним события жизни. Так или иначе, но он пребывает в изоляции от людей, наедине с собой. Больше это относится к тюрьме, хотя нам известны факты, когда именно там были созданы уникальные художественные литературные произведения и совершены прорывы в точных науках.

То есть школа-терем — это

жения не для жилья, а если в них и живут, то редко и не во всех помещениях.

А вот в колокольне и храмовых комплексах присутствуют все понятия-этажи. Все помещения наверху нежилые, а этажи имеют соответствующие названия, все соответствия выдержаны, что мы увидим дальше.

Колокольня должна иметь четыре этажа, похожих по архитектуре. Первый этаж колокольни должен быть построен в коринфском ордере. На нём все 12 линий. Второй этаж точно такой же, но поменьше, следует строить в ионическом ордере. Третий похожий этаж — в дорическом ордере. Наконец, четвёртый похожий этаж — в простом ордере. Эти этажи венчает купол, который мог быть разных видов.

Коринфский ордер — самый красивый, самый разработанный



Когда мы видим высокого человека, называем его «каланчой», то есть сравниваем его с колокольней.

У каждого храма была своя нота внутреннего звучания от купола до пола в центре зала.

У каждой колокольни было своё собственное звучание колоколов, отличное от соседних колоколен. Колокольни строились как маяк, которые светом и звоном общались между собой и людьми.

Если мы внимательно посмотрим снаружи на колокольню Русского православного храма, то увидим над его церковным этажом ещё один небольшой этаж в виде куба с небольшими полукруглыми окнами — это и есть хоромы.

По канону все полукруглые окна должны находиться на мансардах, то есть на хоромах, на храмовом этаже. А на нём есть ещё один куб поменьше, часто без окон, — это школьный этаж или терем.

На колокольне школьный этаж там, где висит большой колокол, который называется часовым колоколом.

Над школьным этажом стоит мелета, или, по-другому, малина. В ней находятся семь малых колоколов малинового звона-перезвона.

Далее идёт этаж-дворец, иногда он оформлен в виде городка, элементы которого называются закомары. Закомары стоят в один или в несколько рядов.

Венчает дворец этаж-купол, который по-другому называется палата. Купол-палата и дворец соединены в русской церкви тем, что под куполом расположены слуховые окна, которых здесь четыре или шесть штук, и смотрят они в разные стороны.

Количество слуховых окон барабана, стоящего на куполе здания храма, говорит о том, в какие времена оно было построено. Во времена первого храма барабана на куполе не было. Во време-

на второго храма в барабане делали четыре или восемь окон. Во времена третьего храма в барабане на куполе здания храма стали делать шесть, двенадцать или в редких случаях двадцать четыре окна. В настоящее время не все храмовые комплексы соответствуют данному порядку, но в то же время мы можем видеть культовые сооружения, которые построены в точном соответствии с храмовыми строительными канонами.

Церковь снаружи представляет собой четверик с куполом, а по углам у него четыре тумбы-прибабах.

Слово «прибабах» происходит от древнего слова, которое сейчас в немецком языке звучит как «bauh». Слово «bauh» означает здание, строение. До сих пор мы используем выражение «забабахать что-то», то есть построить что-то эдакое, необычное, попросту говоря, пристроить что-то к чему-то. В прежние времена, конечно, осознавали, что к чему пристраивается.

Раньше средний купол был золотым, а купола прибабахов — зелёного, синего, красного и жёлтого цветов, что соответствовало четырём сторонам света.

Во многих городах Руси колокольня и храм задавали высоту всем другим домам и сооружениям. В прежние времена ямщики на Руси в зимнее ненастье ориентировались на колокольню церковью. Когда бывало вьюжно и звук колокола относился ветром, тогда путников спасал свет огня, который разводили на верхнем ярусе колокольни, давая возможность сориентироваться в снежной буре.

Раньше считалось, что колокольня церкви стояла на горе Арарат. Она являлась маяком, указывающая правильное направление. Люди с этой горы Арарат заходили в церковь, а затем в храм по трапу — помещению, соединяющему церковь и храм.

Архитектура храмового комплекса включала в себя все этажи башни.

Так и происходил круг жизни наших предков после перехода в XVII веке к единому строительному канону, напрямую связанному с установлением православного христианства на Руси, что, в свою очередь, связано с принятыми тогда для общего пользования стандартами мер и пропорций.

# Игры королей: сексуальная революция

Чайки с криком летали над чернеющими водами Невы. Легендарный крейсер на вечной стоянке застыл в грозном молчании. Солнце клонилось к закату, и набережная озарилась его предзакатными яркими лучами. По Петроградской набережной шагали трое: король телевидения Иван Иванович, повелитель секс-индустрии Пётр Петрович и алкогольный магнат Василий Васильевич.

— Терпеть не могу эти большие города. Попадая в них, всегда убеждаюсь в том, насколько всё-таки хорошо жить в нашем элитном посёлке: ни одного рекламного плаката, ни одной лишней вывески. Можно спокойно гулять, думать, общаться, и ничто не отвлекает от твоих мыслей. Когда по работе вынужден проводить время в этих муравейниках, меня особенно напрягают повсеместные баннеры с кричащими заголовками, полуголыми девицами и их похотливыми взглядами. Даже здесь, в казалось бы таком историческом месте, от них не укрыться, — начал беседу Василий Васильевич.

— Да, спорить не стану, условия работы у нас токсичные. Но то, что для нас лишь временные трудности, для наших подопечных — норма жизни. Они круглые сутки находятся под этой информационной бомбёжкой. Многие из них уже даже привыкли не замечать эти плакаты, хотя подсознание улавливает и запоминает всю поступающую информацию, — ответил Иван Иванович, как никто другой разбирающийся в вопросах манипулирования обществом в обход сознания.

— Хорошая идея была взять развитие маркетинга под своё кураторство, — поделился своим умозаключением Пётр Петрович. — Нам удалось направить эту науку по пути использования инстинктов как основных триггеров, провоцирующих привлечение внимания, а соответственно и повышающих спрос. Каждый маркетолог в отдельности думает о том, как ему лучше впарить очередную никому не нужную безделушку или шмотку и заработать на этом, а все вместе они работают на наши интересы.

— Чтобы контролировать свои инстинкты, нужно уметь контролировать мысли, но именно в эту сферу мы и вклиниваемся, заставляя людей думать о том, что выгодно нам, — подвёл итог Иван Иванович.

— Друзья, а вы помните, как мы начинали в этой стране так называемую «сексуальную революцию»? Я до сих пор не могу забыть эту фразу, громко и высемянную по телевизору: «В СССР секса нет». Высшая степень абсурда, как будто в Советском Союзе дети не рождались, — сказал с улыбкой Василий Васильевич.

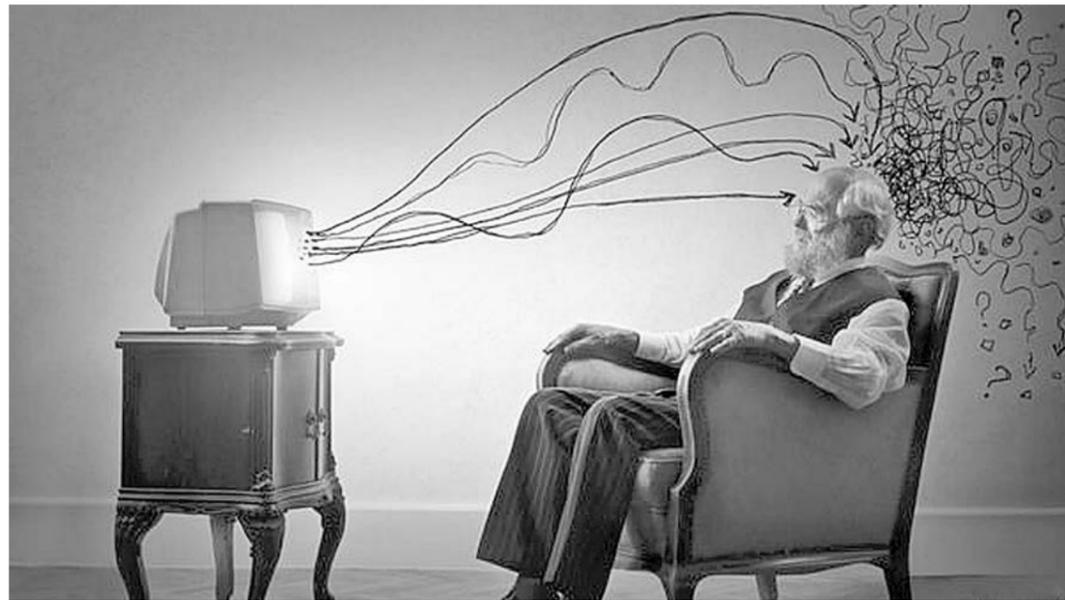
— Самое интересное, что эта гражданка не соврала, в СССР действительно «секса» не было, точнее, такое понятие не использовалось в широком обиходе.

Ведь в советское время эта тема была всё ещё очень табуирована. Конечно, становясь взрослыми, люди находили все нужные ответы на свои вопросы, но тогда общество ещё понимало, что введение этой сферы человеческой жизни в публичный оборот, её популяризация в СМИ и массовой культуре неизбежно приведут к преждевременному пробуждению чувственности у детей, которые, раньше времени замкнувшись на инстинкты, так и не научатся управлять собой и своим телом. Современному подростку надо взростеть, развивать характер и учиться, а у него уже все мысли об этом, — изложил вектор идеологической обработки молодёжи Иван Иванович.

— Ваша работа на уровне внедрения новых слов и понятий ме-

— Стоит отдать должное и помощи нашего дорогого друга Семёна Семёновича, который сегодня не присутствует, так как занят организационными вопросами конкурса «Мисс России». Ведь эта его индустрия моды мягко способствует поэтапному продвижению этого процесса. На первый взгляд, изменения в стиле одежды протекают незаметно, но, когда оглядываешься назад, понимаешь, насколько сильный скачок совершён за прошедшие годы. вспомните, ещё какие-то полвека назад по всем Соединённым Штатам с трудом собирали проститутки, чтобы устроить с ними первое в истории дефиле в открытых купальниках и бикини, тогда это считалось верхом распущенности и пошлости, а сегодня это уже стало нормой, и хватает 5 минут на городском пляже, что-

— Особенно хорошо в этом плане работают всевозможные конкурсы красоты, с дефиле в купальниках, и глянцево-журналы, сделавшие нормой фотосессии селебрити в нижнем белье или даже без него. Мы, кстати, с Семёном Семёновичем договорились, что в кинематографе будем продвигать только тех актрис, которые имеют фотосессии «ню» в каких-либо из его изданий. Своеобразный фильтр, чтобы в творческую тусовку попадали только люди с определёнными нравственными пороками. Это вдвойне удобно, так как встречаются иногда ещё актёршишки, не желающие сниматься в откровенных постельных сценах, без которых, как вы знаете, мы стараемся сегодня фильмы не выпускать. Но скоро в актёрской среде таких не бу-



ня всегда восхищала. Это высший пилотаж, Иван Иванович, ведь как только человек начинает использовать в своём мышлении подобные слова-ловушки, то алгоритмика его психической деятельности автоматически идёт по нужному нам направлению, — отметил Василий Васильевич.

— Согласен, эвфемизмы — наш главный конёк. То, что раньше называли распутством или похотливостью, сегодня мы подменили гораздо более красивым понятием «свободные отношения». Сожительство людей, не готовых взять на себя ответственность по созданию семьи, заменили «гражданским браком». И самое главное — назвали системный и управляемый процесс постепенного снижения нравственности общества через воздействие массовой культуры и крупных СМИ красивым эвфемизмом «сексуальная революция». Только подумайте — революция! Как будто люди сами её проводят, а не наши институты её спускают сверху им на головы, — рассмеялся телевизионный король.

— Конечно, введение нужных понятий — очень важный этап процесса движения Окон Овертона, — сказал Иван Иванович.

бы тебя начало тошнить от обилия этих голых тел. Аналогичная ситуация и со всевозможными мини-юбками, лосинами, декольте и прочим. Наряд проститутки стал нормой для большинства девушек.

— Самое интересное, что обманутые женщины сами же убивают своих мужчин. Их приучили к тому, что они должны выглядеть «сексуальными» — кстати, ещё один наш эвфемизм, — и в результате они всегда стремятся нарядиться как можно более ярко и откровенно. Им это гарантирует повышенное внимание окружающих, а этим самым окружающим, вынужденным вечно подавлять свои не к месту провоцируемые инстинкты, гарантирует будущие проблемы в психике и половой сфере, — отметил Пётр Петрович.

— Не завидую я, конечно, нашему Семёну Семёновичу. Работенка у него та ещё: ведь 90 процентов современных модельеров — открытые геи, и ему приходится с ними постоянно взаимодействовать. Но эти трудности себя, безусловно, оправдывают. Ведь возвращение женщин — одна из наших главных задач, — добавил Василий Васильевич.

дет, старые кадры уходят, а им на смену приходят наши новые люди, у которых нет всех этих ограничивающих их натуру комплексов, — раскрыл особенности современной киноиндустрии Иван Иванович.

— Думаю, что надо ещё активнее популяризировать порнографию на телевидении, как в тех случаях, когда вы в «Вечерний Ургант» Сашу Грей пригласили. И по новостям её визит в Россию даже освещался — мол, очень известная личность приехала. Надо делать из порно-актрис медиаперсон, придумывать какие-нибудь яркие информационные поводы и запускать в эфир. Агентство Life в этом плане отлично работает. У них нет ни дня без горячих новостей из серии «18+». Ведь, что ни говорите, а окончательно развращает людей именно порнография, которой мы забили весь интернет. Для этого, правда, пришлось временно совсем убрать всякий контроль из этой сферы и продвигать миф, что порнографию в интернете якобы нельзя победить, — рассказал Пётр Петрович.

— К сожалению, у процесса либерализации интернета была и обратная сторона: в нём завелись

эти паразиты — так называемые «осознанные», которые серьёзно тормозят все наши планы, — в очередной раз затронул болезную тему Василий Васильевич.

— По поводу «осознанных» не волнуйтесь. Мои европейские советники предложили для борьбы с ними применить технологию «фрики за нас». Если не можешь противодействовать процессу, то надо его возглавить. Скоро вы увидите в публичном поле таких «осознанных» и «блюстителей нравственности», от которых даже у вас волосы встанут дыбом. Они будут призывать посадить на кол всех извращенцев, полностью отказаться от современных технологий и науки, уходить в леса и взрывать электростанции. С их помощью в глазах толпы мы окончательно дискредитируем тему нравственности и осознанности, — поделился подробностями своих циничных планов Иван Иванович.

— Классно придумано, но думаю, что этого мало, и надо любыми средствами заблокировать в интернете этих «осознанных», например, приписав им экстремизм или ещё чего-нибудь. Пора завязывать с этими вольностями, ведь нас ждут серьёзные перемены. Скоро мы наконец вернёмся к традиционному рабовладельческому укладу. Рабам в Древнем Египте, как вы помните, было не положено создавать семьи. Современное общество мы постепенно ведём к тому же. Технологии уже позволяют воспроизводить население через пробирки. И это для нас гораздо удобнее, потому что мы сможем, с одной стороны, легко контролировать численность, а с другой — с первых секунд воспитывать детей в правильных условиях, чтобы из них получался хороший человеческий материал, а для этого надо окончательно разрушить семьи и вырвать детей из семьи.

— Всему своё время, мой дорогой друг. Сперва следует окончательно утвердить на этой территории приоритет толерантности как главного императива жизни. На её базе мы и сможем реализовывать даже такие непростые замыслы. А пока продолжаем и дальше идти к нашей цели маленькими, но значимыми шагами, продвигая суррогатное материнство, эбзи-боксы, концепцию прав ребёнка, ювенальную юстицию и, самое главное, поддерживая тягу народа к «сексуальной революции» и «сексуальной свободе», — с ухмылкой сказал телевизионный король.

— Кстати, Иван Иванович, а правда, что та девушка, с фразы которой мы начали обсуждать эту тему, на самом деле сказала «в СССР секса нет, а есть любовь», а ваши редакторы её просто обрезают, оставив только нужный отрывок? — поинтересовался Пётр Петрович.

— Конечно, правда. Но какое это имеет значение?

День подошёл к концу, силуэты трёх путников в лучах заката казались лишь тёмными загадочными тенями. Лучи солнца, в последний раз озарив орудия легендарного крейсера, с выстрелом которого когда-то началась новая эпоха, скрылись за горизонтом. На Петроградскую набережную спустились сумерки. Силуэты трёх путников свернули в сторону Зимнего дворца. Орудия «Авроры», окутанные полумраком, злоеще молчали...

Слава ВЕТЕР

Группа в ВК «Науки хорошему 2.0»



# Древность руссов Севера



История Северной Руси столь же древняя, сколь Причерноморской Руси. «Летописные варяги — это не мифические шведы, а тот же индоевропейский народ, что обитал на южном побережье Балтики и на Севере Руси», — писала шведская исследовательница Лидия Грот. На это указывают и топонимы. На севере Норвегии находится залив Варангер-фьорд. У саамов название Варангер-фьорд звучит в форме варяг-вуода — явное заимствование из русского варяг-вода, а не наоборот. Не исключено поэтому, что часть носителей русского языка в какой-то древний период, оставаясь в сфере индоевропейского языка, не входила в состав славянской группы языков, а имела контакт с носителями более древних индоевропейских языков. Лидия Грот обращает внимание на сохранность корня «вар» в санскрите и тохарском языках и его совпадение с языком ариев до их расселения с восточно-европейской прародины и приходит к выводу, что «варяги — дославянское субстратное южнобалтийское население».

Корень «вар» — определяющий в слове «варяг» и идёт из древней индоевропейской традиции, из праязыка в значении «вода». Казалось бы, почему такая фантазия? А откуда в русском такие связанные с водой слова, как варить, вар, варево, сварить, варенец, варенье, вареник и другие, где «вар» — это вода? Таким образом, видимо, первичное варяги — это живущие у воды поморяне, или народы моря.

Варяги под именем варини были неизменными спутниками англов, саксов, фризов в завоевательных экспедициях на Британские острова. Нестор-летописец также писал, что Новгород — это город варининов. Их обитание на Южной Балтике уходит корнями в самые отдалённые времена. А. Г. Кузьмин также пришёл к выводу о том, что варини/варяги относились к дославянскому и догерманскому населению Южной Балтики. Когда поздние славяне стали заселять эти земли, там уже обитали потомки варягов — поморы. Учитывая мирный характер заселения (заметных кровопролитных сражений ни в источниках, ни в мифах не прослеживается), ясно, что пришедшие славяне были родственны этому дославянскому населению. Причём население это реально отличалось произношением. Лингвисты отмечают особенности диалектов новгородцев и псковичей, близкие к лехитским языкам, которые не встречаются в других восточнославянских языках.

Языковеды обнаружили в новгородско-псковских диалектах некоторые грамматические формы, которые восходят ещё к праиндоевропейскому языку, по их терминологии. Следы их сохранились в древнейших хеттском, тохарском и некоторых других языках. Выказывалось также предположение (Б. А. Серебряников) о том, что в районе Волго-Клязьминского междуречья до появления в этих местах славян имел место какой-то реликтовый индоевропейский язык. Этим языком мог быть язык русов-ариев, и варяги, новгородцы, псковичи, северяне, видимо, непосредственно вели своё происхождение от них.

Ещё одним подтверждением наличия такого субстратного индоевропейского языка может служить факт существования индоевропейского двуязычия на острове Рюген. Известный географ Мерка-

тор писал в XVI веке, что язык русов с острова Рюген был «славянский да виндальский», то есть они в тот период были двуязычными. Эта информация достаточно широко используется многими историками. Всё это ясно указывает на существование на южнобалтийском побережье «дославянского индоевропейского субстрата, на который накладывались славянские языки при расселении там славянских народов». Кто-то принимает этот венедский (виндальский) язык за нечто совсем чуждое и пытается доказать этим, что венеды, они же вандалы, к славянам отношения не имеют. Однако не вызывает сомнения, что это субстратное население Южной Балтики, да и Приильменья — это древнейшее население этой территории, осколки этноядра русов, сохранившиеся здесь до прихода родственных им славян.

Незаслуженно забытый лексиконер и археолог В.С. Передольский проводил в окрестностях Новгорода в XIX веке свои исследования. Большинство его открытий были затеряны в годы Великой Отечественной войны, но его информация, что европеоидное население Приильменья обитало здесь уже 8 тысяч лет назад, сохранилась. Более того, нигде отсюда не уходило, и тому подтверждение — преемственность археологических культур на протяжении тысячелетий.

Здесь нельзя не остановиться на одном обязательном вопросе, который неизбежно возникает у всякого пытливого читателя: а как же финны, ведь всем известно, что финны обитали в северных частях Руси давно? Да и официальная наука уверена в том, что финны тысячелетиями занимали когда-то освоенные территории от Урала до Ботнического залива. Однако, если согласиться с такой «научной концепцией», то дославянским индоевропейским обитателям этой территории места не найти. Но это противоречит исторической реальности.

Видимо, часть носителей русского языка — русов — в опреде-

лённый период выделилась из среды носителей более древних арийских языков (тохарского, например) до их расселения с Восточно-Европейской прародины. Исследователи находят тохарские языки в Центральной Азии, на севере Китая в Таримской долине, но их связь с балтскими и славянскими языками, по мнению учёных, неоспорима. По этим основаниям можно подчеркнуть, что население северных областей Русской равнины, исконное население Волго-Клязьминского междуречья, существовало тысячелетиями на своей нынешней территории, сохраняя свой древний язык русов.

Известная со школьной скамьи схема выделения славянских народов из некоей общности, а затем вычленения из неё уже русов, руси шичей, противоречит реальности. Сама древность корней русского языка никак ей не соответствует. Наиболее акцентированно обратил внимание на это А.С. Шишков. Он показал в книге «Славяно-русский корнеслов», что не другие языки должны нас учить, а все они получили своё развитие из языка русов. Он назвал его славяно-русским. Если существовал в глубокой древности язык, который и корнями, и синтаксисом сохранился в течение тысячелетий, то сохранили этот язык его носители. Они передавали его тысячелетиями от отца к сыну. И этот язык был языком русов. Исходя из этого, от закореневшей схемы этногенеза — «древние индоевропейцы — балто-германо-славяне — балто-славяне — русичи — русские» — следует отказаться, потому что эта схема устанавливает неверную последовательность: индоевропейцы — славяне — русские. И она, как отмечал Ю. Петухов («Русы Евразии»), по определению исключает саму возможность поиска русских (русов) на стадиях индоевропейской и славянской: «К тому моменту, как историки-традиционалисты приступают к поискам начал Руси (VI–XII вв.), русы уже были многотысячелетним суперэтносом, настолько старым, что на-

чинали утрачивать свою пассионарность... Они были на многие тысячелетия старше славян, порождённых ими в смешении с близкородственными родами этнококона, они были старше самих ариев-индоевропейцев».

Предложенная Петуховым точка зрения помогает осознать простой факт, что древность языка русов соответствует глубокой древности самих русов. Тогда схема этногенеза получается совершенно другой вид. И из неё же следуют, возможно, неожиданные выводы, но более адекватно отражающие реальное положение дел: русы существовали изначально, с момента первого появления, возможно, 45–23 тыс. лет назад на территории Руси. Причём в определении «рус» Ю. Петухов вкладывает три понятия: «рус» — есть раса, «рус» — есть суперэтнос, «рус» — есть нация, народ». Отсюда становится понятным, почему русы и раса — слова одного извода и означают «белый». Заложённый в них смысл сближает два этих понятия.

О том же писал Александр Туполов («Род Севера. Русские гиперборейцы»). Мы не только русские, но и русые, и не так важно, что тут первично, писал он. Вероятно, уже изначально основная масса племени имела русый, светлый цвет волос, причём явно отличный от других соседей. И он стал со временем чётким маркером племени. Светлая пигментация большинства групп индоевропейцев свидетельствует о сложении их в северной зоне. По всей вероятности, этот тип населения складывался на территории, смежной с ледниковой зоной, то отступая при приближении ледника, то следуя за его отступлением.

Присутствуют и в латинском слова «rusticus», «rustica» — «крестьянин, крестьянка» или «земледелец», а корень этого слова «рус» — «rus». Это слово использовалось в латыни и для обозначения слова «деревня». То есть пришельцы латыни пришли на земли, уже занятые русами, широко проживавшими на Аппенинском полу-

острове под собственными именами русы, расены, этруски. Но русы-этруски были не только земледельцами, но и строителями, учёными, воинами. Они оставили многочисленные надписи на памятниках и обелисках на этрусском языке. Они были теми, кто дал цивилизации Европе и кого латиняне грубо оттолкнули и вычеркнули из истории, написав известное изречение: «Этрусское не читается».

Древние любили слова-перевёртыши. Рус, Русь, Русья по значению и в соответствии с лингвистикой можно отождествить с Сур, Сурья — солнце на санскрите. И название реки Сура в самом центре Руси, притоке Волги, связано с именем бога солнца Сурья. Туполов отмечает, что в Афганистане, Таджикистане, Иране, там, где языки индоевропейские, русские до сих пор «сурали» или «шурали», где «ли» — это суффикс в иранских языках. Да и чисто русское имя Шура из того же источника, причём об их глубокой архаичности говорит то, что это имя и мужское, и женское.

Русская равнина — прародина так называемых «индоевропейцев». Русский язык сохранил древнейший корнеслов наших предков. Можно принять, что климатические условия этого географического места не всегда являлись идеальными условиями для обитания. Присутствие на границе мест обитания палеорусов достаточно подвижного ледника, о чём свидетельствует геология, способствовало тому, что палеорусы (костёнковцы, сунгирцы, авдеевцы) покидали привычные места, расселяясь всё дальше, но и возвращались в них при благоприятных условиях. И Русский Север изначально выступал источником расселения единого европеоидного народа, который за десятки тысячелетий, ассимилировав некоторых не европеоидных автохтонов, обитавших на границах, расселился на всём пространстве Евразии от Атлантики до Тихого океана.

# 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

**СКАТАЮ ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ** на заказ. Всё делается вручную руками, без кислоты, без краски.  
Любые размеры:  
женские — 4000 руб.;  
взрослые с заворотом — 5000 руб.;  
короткий вариант с заворотом (калошики) — от 2500 руб.;  
детские — от 1300 руб. (от размера).



Тел. 8-391-382-3442, Иван Петрович Плахута, мастер-пимокат.  
<https://vk.com/id364880907>.  
Красноярский край, Ермаковский район, п. Большая речка.

**НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



**КЕДРОВАЯ:** масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

ЖимкоМёд – суперфуд 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 домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

**Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт. Башкирский мёд. Доски** поварские разделоч-

ные и декоративные из массива 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](http://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](mailto:Salkov@mail.ru).  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

**ПРЕДЛАГАЮ**  
• качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 190 руб./кг;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД, алтайский** — 280 руб./кг;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД в сотах** — 600 руб./кг;

• **АКАЦИЯ** (майский), долго остаётся жидким — 350 руб./кг;

• **МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОДАВЛЕННОЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 8 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по продажам) — 190 руб./л;

• **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ** — 400 руб./л;

• **МАСЛО КРЕЦКОГО ОРЕХА** — 1600 руб./л;

• **МАСЛО ТЫКВЫ** — 5000 руб./л;

• **МАСЛО КЕДРОВОЕ** — 4000 руб./л;

• **ЖМЫХ** кедрового ореха — 1000 руб./кг;

• **ЖМЫХ** тыквы — 190 руб./кг;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб.;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 550 руб./кг;

• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 160 руб./кг; чабрец — 1600 руб./кг; шалфей — 1000 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, будра плющевидная (сороканедужница) — 2000 руб./кг; арбуз — 1000 руб./кг, дыня — 1300 руб./кг; помидоры — 750 руб./кг.

• **АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 100 руб./кг;

• **ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ МАРИНОВАННЫЕ 0,5 л** — 70 руб.;

• **ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;

• **ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;

• **ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 100 руб.;

• **ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб.

Книга "Как позвать любовь и создать семью" — 200 руб.

Книга "Рождение детей индиго" — 100 руб.

Мин. заказ 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** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. 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](mailto:vladvk1950@gmail.com). Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **витаминовый** 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 «Яндар»:** паке-тированный иван-чай, упаковка 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 (собранный 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в Вконтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [rolina-uchta@mail.ru](mailto:rolina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы

**ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ** от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоко, 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 600 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 вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульниковым болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового стланника**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: [tsupran76@mail.ru](mailto:tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [eco-trapeza.ru](http://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цурпан, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км по трассе. От участка до трассы примерно 1,5 км, от реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей. Звоните!

Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 га с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, 200 м<sup>2</sup>, обшит внутри кедром (второй этаж — под бизнес); три печки; баня; погреб внутри. Есть гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде. В перспективе — прописка, различный экобизнес.

Документы оформлены.

Тел. 8-915-388-2802 — Владимир.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 8 га в Хакасии для создания Родового поместья.  
Тел. 8-913-056-5082.

**СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ** домик в деревне, в поселении Любоисток! Срочно нужны добрые, порядочные соседи-единомышленники! Всё есть — рыбалка, грибы, ягоды. Воздух просто обалденный, кругом лес... Дом в хорошем состоянии, печь новая, только сложили по новым технологиям, очень быстро нагревает дом(!), начато покрытие крыши.

Участок отличный. Отсыпана новая дорога, в 300 м река Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

**ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁННОСТИ!**

Для прописки и материнского капитала не подойдёт, просьба по этим вопросам не звонить.

Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишите СМС (связь иногда прерывается, а СМС доходят всегда).

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 ГА с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, 200 м<sup>2</sup>, внутри обшит кедром (второй этаж — под бизнес), три печки, баня, погреб внутри.

Гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде.

В перспективе — прописка, различный экобизнес. Документы оформлены.

Цена 3,3 млн. руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЁТСЯ НОВЫЙ ДОМ** 70 м<sup>2</sup> с мансардным этажом, недострой. Бревно 6х6 м, на винтовых сваях, под крышей из профнастила с черновым полом и потолком.

Находится в Пермском крае, д. Мыслы, Усольский район.

Участок 60 соток, рядом дорога (зимой чистая), лес, речка, кедровый, остановка, магазин.

До города 20 км.

Цена 450 000 рублей. Собственник.

Рядом продаётся участок 8 га (с/х назн.) — цена 700 000 рублей.

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 жителей — поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой 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, Надя + Саша.

**ПРОДАЁТСЯ ДОМ** в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м<sup>2</sup>, летняя кухня с ванной и душем, дровник с дровами (две машины), газовое отопление, бассейн. Участок обнесён рабицей на железных опорах.

Три кирпичных сарая, птичник из пенобетона 4х5 м; баня 5х6 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, Мостовский 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 (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодороден), 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

Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологиче-

ски 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. sotvorenie.ra@gmail.com.

## Разное

**ПРИГЛАШАЮ МАСТЕРА** по отделке деревянного дома. Планируем зимовать в своём поместье. Хочется обустроить домик для комфортного проживания.

Т. 8-920-506-4121, Екатерина.

**ПРИГЛАШАЮ В ОБЩИНУ** холостяков и временно одиноких женщин. Создаём семью, знакомья и трудясь в сотворчестве.

Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА** для предпринимателей с чистыми помыслами (консультации, оценка договоров, регистрация бизнеса, защита прав).

Тел.: 8-917-451-6080; 8-917-359-6614 (WhatsApp, Viber) — Камила. Эл. почта baimilyausha@outlook.com.

**ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ.** (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 успею остыть, ваша печь работает 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.** Степыкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.

**Екатеринбург.** Колькопф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

**Иваново.** Крайнер Якуб Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.

**Иркутск.** Тужилина Ульяна Сергеевна, bdsib@yandex.ru.

**Кемеровская область, д. Ит-кара,** 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.

**ОРЕЛ.** Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, siyanieorel@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». Крестьяева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., илл., — 150 (130) руб.

«Как позвать Любовь и создать 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, вкусные 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.

«ПриродоСообразное 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 кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 300 (260) руб.

«ПриродоСообразное питание. Живая кулинария. 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 волховом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 220 (180) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (180) руб.

• «Общение с мудрецами

дольменов». «Дольмены и места 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.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычев 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.

«Падали звёздные 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 стр., цв. илл. — 180 (160) руб.

«Севкины геройства. 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 времён. Остров Веры». Юнязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

«Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке». Юнязова О. 200 с. — 100 (90) руб.

Лекторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани 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 образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (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 АВТООТВЕТИК:  
8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

**Подписка на газету «Родовая Земля» возможна с любого месяца во всех отделениях почтовой связи РФ, а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>. Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России».**  
При недоставке газеты в течение месяца обращайтесь в своё отделение связи с письменным заявлением на розыск.

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](mailto:book@zeninasvet.ru),  
[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2020.

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. Объем: 8 п. л. Заказ № 1376.  
Подписано в печать 2.09.2020 г.  
По графику — 18.00, фактически — 18.00.  
Выход в свет 3.09.2020 г.  
Тираж 3000 экз.  
Цена свободная.

# Резьба по дереву как образ жизни

**В** его руках вторую жизнь обретает любое дерево — старое, сухое или влажное, свежеспиленное, сучковатое, изъеденное насекомыми или не тронутое годами, любой плотности и консистенции... Анатолий Трус объездил полмира, оставил свои скульптуры во многих странах, но вернулся домой, в Беларусь, и продолжает творить в своей родной деревне.

Анатолий родился в 1980 г. в деревне Присынок Узденского района. Он — четвёртый в поколении мастеров-резчиков.

— Прадед и дед были стельмахами. Считается, что это мастера по колёсам, но у нас это был профессионал более широкого профиля, который может изготовить всё: от бочки до сруба дома или искусного церковного купола, — не без гордости рассказывает собеседник.

Анатолий закончил Узденский лицей с переводом в вуз на третий курс, но не пошёл, понимал, что у него свой путь — работа с деревом. Со временем стал заниматься более сложными работами: объёмной резьбой, от малых размеров перешёл к большим, стал делать более сложные скульптуры, стараясь приблизить их к «живому», естественному виду.

В какой-то момент Анатолия стали приглашать на работу в другие страны.

— Я много мест объездил, довелось пожить, поработать и в экзотических странах, например, в Африке (на этом материке оставил более 30 скульптур). Мне даже предлагали остаться там, в Ливии, работать постоянно, но я не захотел. Меня тянет сюда, в лес, наш, белорусский. Я не гонюсь за большими деньгами, работаю в пределах разумного, чтобы семью можно было обеспечить.

Изучив законченные работы Анатолия в мастерской, обращаем внимание на то, что все они сделаны из разной древесины. Задаём вопрос о том, как происходит подбор материалов и есть ли у мастера фавориты среди сортов древесины.

— Тип древесины я не всегда выбираю сам. Иногда клиент говорит: хочу из дуба — и всё тут. Тут не спорю. Но если предпочтений к древесине нет, исхожу из поставленной задачи. В случае с дубом — совершенно другая финишная обработка, чем с осиной. Когда шлифуешь дерево, покрываешь его чем-то — тоже всё разное.

жизнь живёт с человеком, из неё делают и делают посуду. Самое твёрдое дерево, которое массово встречается в Беларуси, — это дуб, оно ещё и благородное. Из лиственницы раньше выполняли рамы для окон, террасы и т.д. Словом, для любой древесины есть свои предназначение и предпочтения.



Скажем, покрытия или пропитки на дубе будут выглядеть светлее, чем на другом дереве. И так далее, нюансов тут много.

Поэтому и любимой породы у меня нет. Самое мягкое и податливое дерево — липа. Она всю



Дерево ишу то, которое никому уже не пригодится: их пилят на щепу обычно или пускают на дрова. Это пеньки, кривые деревья, стволы, поваленные ветром. Что-то нахожу сам, что-то выписываю с лесопилки. Если крупногабаритную скульптуру заказывают внутрь здания, то дерево распиливаю на бруски, заносу внутрь, там собираю и только потом из него вырезаю скульптуру уже в помещении.

Иногда приходится мастерить прямо у заказчика на участке, когда дерево «на корню». В парках или ещё где-то иногда встречаются аварийные деревья или пораженные короедом. Такие мне тоже нередко отдают в работу, я там прямо по месту и вырезаю.

При этом, как действительно увлечённый своим делом профессионал, Анатолий не испытывает пиетета к каким-то определённым изделиям, получает удовольствие от работы с любыми заказами.

— Мне нравится всё — от мебели до скульптур. А вот с камнем работать не люблю и не хочу, не моё это. Хотя предложения поступали, и не одно. Но камень — холодный, а дерево — тёплое. Есть такое поверье: если начнёшь работать с тем, что тебе не нравится, оно заберёт у тебя то, что по-настоящему твоё, поэтому и не берусь.

А вот за что мастер берётся с удовольствием, так это за восстановление старых деревянных вещей. Таких у него целая коллекция:

на территории Беларуси до сих пор немало старых, заброшенных «панских маёнтков» и просто древних изб. Люди покупают участки земли с такими строениями и порой желают восстановить или освежить какие-то вещи, чтобы они продолжали жить в интерьере нового дома. Наше внимание привлекли две двери, которые сейчас обрабатывает мастер, обе XVI века.

— Эти двери привезли с какого-то заброшенного панского маёнтка. Там клеймо мастера стояло с годом выгравированным. Двери из лиственницы, ей за 400 лет — и хоть бы что: верхний слой снял — внутри древесина цельная, никем не поеденная, благородная. Чем-то эти двери однозначно покрывали, поры забиты у дерева, но чем — непонятно, запаха никакого не осталось.

Наши предки знали, как обрабатывать дерево. Было много технологий, которые передавались из поколения в поколение и были утеряны, а некоторые сохранились и работают до сих пор, я регулярно их использую. Скажем, можно покрыть дерево так, что оно никогда не лопнет, не рассохнется, но для этого нужны и материалы соответствующие. Раньше использовали смолу-живицу, льняное, конопляное, касторовое масло и ещё много разных компонентов, иногда в смесях. А современные пропитки рассчитаны на 3–5 лет, потом их нужно обновлять, чтобы производитель снова мог продать вам свою продукцию. Это совсем не то...

— У каждого дерева есть душа, — с улыбкой говорит Анатолий. — И, хотите — верьте, хотите нет, я её вижу, как рентгеном: стоит взглянуть на дерево — и понимаю, что из него получится, а что нет. Очень надеюсь, что при обработке мне удаётся часть этой души сохранить...

Беседовал **Дмитрий МАЛАХОВ**  
<https://dom-expert.by>