

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 8 (205), август 2021 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)

Выбор — Родовое поместье 2	Команда молодости нашей 4	Чудесная сказка детства 16	Как «звучать» высоко 20	Школа для семейного образования 22	Особая энергия времени 26
----------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------	------------------------------------	---------------------------

## Естественный эволюционный путь

**В** Природе разнообразие — залог устойчивости. Но, поскольку в Природе мы — один биологический вид (все люди и все расы, то есть экотипы вида в зависимости от условий проживания), способны скрещиваться между собой и давать плодотворное потомство, наше разнообразие как людей — это разнообразие культур. И прежде всего культурных приобретений, связанных с умением прожить в разных климатических условиях, — различные социальные и технические приспособления.

То есть главное наше общее дело, как совершенно природно и экологично сказала Анастасия, — совершенствование среды обитания, то есть накопление и развитие опыта проживания в различных климатических условиях, а они даже в поселении могут различаться: кто-то живёт на горке, кто-то у речки и т.п.

Показатель нормального, то есть эволюционного, развития — всё с меньшими усилиями, материальными и энергетическими, получать всё больший результат и всё лучшее качество нашей жизни.

Именно этот опыт нам нужно накапливать и делиться им в первую очередь со всеми другими культурами, и интернет сейчас в помощь. Кстати, с позиции Природы, это его главное достоинство.

Многие наши единомышленники в соцсетях делятся информацией о своих поселениях и сетуют, ведь практически везде есть разделение людей по взглядам и группировкам: кто-то кришнаит, а кто-то веган. Кто-то из книг В. Мегре канон религиозный сделал и не терпит малейших отступлений, творческого подхода и пытается по «готовому рецепту» стать счастливым, да ещё других так же «осчастливить» и т.п.

И ещё, если взглянуть обзорно, общим для многих поселений также является факт отсутствия единой долгосрочной программы, конкретной для данной территории, по совершенствованию среды обитания, накоплению и передаче этого опыта.

Такая естественная эволюционная задача в большинстве поселений не стоит, и потому естественная потребность в различии и разнообразии приводит к искусственным раздорам и спорам и разбивке на группки.

Свято место пусто не бывает. Нет общей чёткой и понятной, измеримой конкретными делами цели и задач по её воплощению на долгие годы вперёд, нет и целостности, единства в поселении. Так и будем в трёх соснах блудить, пока не сделаем то, что Природа от нас ждёт!

Можно с большой долей уверенности предположить: как только люди в поселениях поймут смысл задачи — **СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СРЕДУ ОБИТАНИЯ** — и составят единую программу на много лет вперёд, разобьют её на подпрограммы и естественным образом распределятся на группы по их реализации, всё встанет на место.

У Природы один главный закон — единство всё более многого и всё более разного в одном общем устремлении к совершенствованию своей среды обитания. Это универсальный закон Вселенной, не только Живой Природы Земли.

А мы, как подростки, всё пытаемся исконные законы отрицать и свои законы придумываем да в эзотерике разного рода блудим. Когда уже повзрослеем и настоящую преемственность Роду обеспечим?

Кстати, эволюционный подход — главный залог успеха любого нового дела, это обязательно постепенность изменений. И всё более отдалённые от городов поселения должны возникать по ме-

ре развития инфраструктуры, развития занятости, освоения новых форм дохода, включая финансовый.

То, что многие люди ринулись сразу резко в отдалённую глухомань и притом на пустыри сель-

хозземель, говорит о нашей вредной привычке идти путём РЕВОЛЮЦИИ, которую мы в прошлом столетии активно практиковали у себя в России. Во многих с детства сидит образ: весь мир (прежний) мы разрушим до основания, а затем мы наш, мы новый мир построим...

Вот и побежали «от системы», отрицая весь прошлый опыт, не только недостатки, которые действительно показывают поле изменений и место для сотворчества, но и его заслуги. И потому откат назад в этом случае для многих был неизбежен. Слишком резкий и крутой ры-

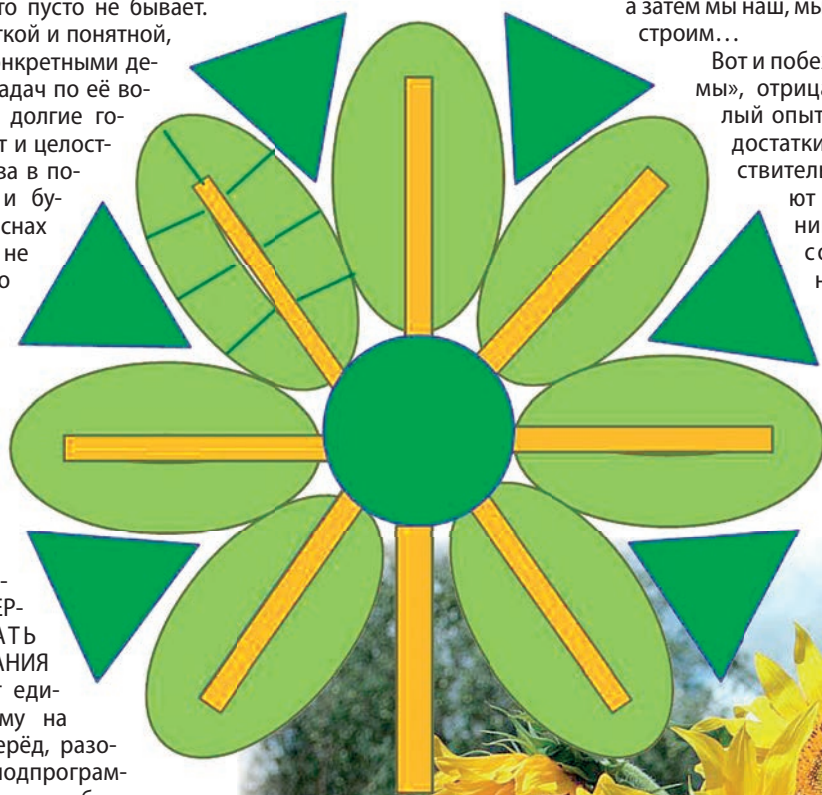
вок, да ещё практически в одиночку.

И потому я, как эколог, за постепенный переход от ближнего загорода к дальнему, в том числе за использование уже имеющейся инфраструктуры заброшенных деревень в новой волне освоения сельских территорий. Но есть стартовая граница — 30 км от большого города. Ближе нельзя, потому как почва слишком загрязнена выбросами предприятий и автомобилей.

Мы все сейчас наблюдаем одну и ту же картину — молодёжь всё ещё массово едет из деревень в город, но и из города многие уже в коттеджи расползаются. У нас под Красноярском куча таких посёлков, их становится всё больше и больше, и они всё дальше и дальше от города. Люди ещё жёстко привязаны к работе в городе, но небоскрёбы уже не очаровывают, жить на земле всё-таки лучше.

И у нас сейчас, под Красноярском, среди всей этой огромной массы ИЖС всего одно малюсенькое поселение Родовых поместий — Добросвет (в 70 км), и ещё одно есть — экопоселение Смородинка (в 40 км), которое берёт за основу гектары, но стесняется себя поселением Родовых поместий называть; особо не заморачиваясь, люди проводят электричество, пусть из соломат, но подобие коттеджей возводят, молодёжь туда больше тянется, но общей программы там тоже нет, раздоров и конфликтов тоже предостаточно.

Окончание на стр. 3.



стр. 3



Недавно на одном из фестивалей встретила свою давнюю знакомую из ПРП Междуречье Орловской области. Как водится, стали обмениваться новостями, и моя подруга рассказала, что она окончательно переехала на постоянное место жительства в поселение и о том, как было нелегко на это решиться. И вот волевое решение принято, переезд свершился!

После нескольких дней эйфории настали суровые будни. Так как она одинока, то без мужской помощи в деревенских условиях, при резком контрасте с городскими тепличными квартирными условиями, да ещё накануне зимы, ей пришлось пережить очень непростой год, прежде чем она могла сказать, что довольна своим выбором.

Но в конце нашей беседы она сказала примерно следующее: «Я счастлива по-настоящему, так как живу в Родовом поместье. Мне есть с чем сравнить, ведь всю сознательную жизнь я провела в городе. Тут я обрела то, что искала всю свою жизнь!»

И я с ней полностью согласна! Расскажу о том, что мы обе приобрели после переезда в своё Родовое поместье.

Мне хочется привести в свой рассказ достаточную долю интриги, и уж тем более было бы интересно, если бы в конце этой статьи вы бы сами определили, чего такого приобретает человек при переезде в Родовое поместье, что он ищет всю жизнь и находит только в Родовом поместье.

Итак, начнём исследование. Для начала предлагаю посмотреть на обычную жизнь в Родовом поместье глазами обычного горожанина, очень далёкого от жизни на земле, но в условиях пандемии подсознательно понимающего, что спасение есть уж точно не в городе.

Утро. Обычное, совсем не примечательное будничное утро. Среднестатистический горожанин встал по будильнику в 7 часов утра не потому, что того просит душа, а потому, что надо. Ох уж это «надо»! Надо успеть поделаться все обычные утренние процедуры, да ещё и добраться до работы. Хочешь, не хочешь, выспался или не выспался, отдохнул за ночь или нет, — всё это становится неважным перед этим могущественным словом «НАДО»!

Итак, утренняя гигиена закончена. Лёгкий завтрак, если успеешь, или чашка кофе на скаку, и марфон дороги на работу начался.

Самое время улучшить несколько минут и краешком глаза взглянуть в одно из типичных Родовых поместий, где уже 10 лет живёт счастливая семья.

Как? Они уже на ногах? Вот не нормальные! Им же не надо бе-



Фото из поместья Кудиновых

# Родовые поместья — путь к освобождению

жать на работу! Спали бы до обеда! (Ах, мечта — просто выспаться!) А хозяйка, как будто услышав молчаливый вопрос, говорит:

— Как приятно просыпаться на рассвете просто от того, что выспалась и отдохнула настолько, что с самого утра стремишься бежать! Энергия бурлит, и хочется её использовать непременно сейчас! Сбегала к родничку, покупалась в росе... Какой рассвет красивый сегодня — загляденье! А сейчас вот травки насобираю для коктейля. Скоро малыши проснутся. Будет им вкусняшка утренняя!..

Ходит по лужку и собирает какие-то травки. И что? Они это есть собираются? Блендер загружен доверху дикоросами и приправлен медком — завтрак готов. Учитывая, что свои парочка ульев или колод стоят возле дома, завтрак получается не только вкусным, очень полезным, но и совершенно бесплатным. Водичка чистой из родничка или колодца, и за неё также не нужно платить по счетам.

Интересно, как же зарабатывает эта семья? Ходят они на работу? И куда тратят деньги? Ну, во-первых, эта семья явно экономит, как минимум, на еде. И едят они дикоросы с утра не от бедности, а потому, что понимают ценнейшие качества трав и их пользу здоровью. Они ведь экологически чистые к тому же, потому что на территории своего поместья эта семья не использует ни удобрений, ни ядохимикатов.

Даже бельё стирают хозяйственным мылом с содой. Кстати, на

самом деле эта смесь хорошо отстирывает (сама так стираю). Природе и здоровью никакого вреда.

А что насчёт заработка? Ведь в магазин-то они наверняка ходят? Ходят! Только покупают там самое необходимое — крупы, соль, специи (какие у себя не смогли вырастить), масло да мыло с содой. (Конечно, я специально утрирую, но с каждым походом в супермаркет понимаешь, что больше там купить-то и нечего).

Мягко говоря, не полезно всё это по сравнению со своими домашними овощами и фруктами, ягодами и травами. Хлеб и тот пекут сами на закваске и без дрожжей. Домашний хлеб очень вкусный.

Здоровый образ жизни сам по себе рождается в Родовом поместье. Ему не нужно создавать специальных условий, их создаёт само Пространство Родового поместья!

Тут тебе и фито-аптека, и фитнес, и здоровое, экологически чистое питание, и природная ключевая вода, и свежий воздух (да ещё какой!), и природные звуки круглосуточно! В окружении рукотворного леса воздух наполнен ароматами и фитонцидами... Чувствуете?!

Так что же с заработком? Ах, да! Глава семейства, позавтракав, собирается куда-то. Вот оно! Они тоже вкалывают! Да, он собирается не спеша. Куда же он направляется? Он идёт в сторону благоухающего лавандового поля.

Только два месяца в году трудятся на этом поле несколько се-

мей. Их задача — прополоть и собрать урожай. А потом можно сдать сырьё оптом и получить довольно хороший доход на семью, которого хватает на год.

А если нужны дополнительные деньги, можно потратить ещё время и превратить сырьё в готовый продукт, который стоит на порядок дороже. И весь этот труд — на свежем воздухе, купаясь в лавандовом аромате, испытывая радость от деятельности!

Есть с чем сравнить, правда?! Рабочий день прошёл, как обычно. Нервы помотали клиенты и скупой начальник. И по пути домой, сидя в душной электричке, так и тянет заглянуть хоть одним глазком в Пространство Родового поместья.

А там улыбающаяся мама с шумливыми детками, всё время играющими и скачущими вокруг неё, встречают папу с поля. Навившись прохладного кваску, всё семейство не спеша направляется к водоёму. Самое время покататься и смыть с себя пыль дневных забот.

Эх! Я бы тоже покупалась, да ехать далеко и за пляж надо платить. Не успею... Везёт же! Всё они делают не спеша! И главное — всё успевают! А тут носишься, как сумасшедшая, и — увы — времени ни на что не хватает. Одна дорога на работу и обратно полжизни отнимает.

Ну, я знаю, чем займусь сегодня вечером! Пойду в театр и утром нос этим поселенцам! Уж театрато у них точно нет! И, приободрённая этой мыслью, прихорашива-

юсь и еду на долгожданную премьеру. Но всё же не могу сдержать себя, чтобы по пути не подглядеть в «замочную скважину» Родового поместья.

А там пришли гости — соседи с гитарой. И возле костра пошли душевные беседы и, конечно же, песни. Как же не хватает таких душевных вечеров!

А почему именно Родовое поместье, а не обычный домик в деревне? Потому что на 50 сотках в деревне надо вкалывать с утра до вечера, а в поместье специальным образом создаётся экосистема, и при использовании природной агротехники земледелия труд на огороде и в саду минимизируется, остаётся достаточно времени, чтобы заниматься творчеством, например, рукоделием или вообще просто тем, чем хочется заниматься в данный момент времени.

Дети на 2 га чувствуют себя абсолютно свободными и раскрепощёнными. И родителям не нужно тратить время на постоянный контроль. Да, много плюсов в Родовом поместье, всё и не перечислить! Нужно пожить так, чтобы понять!

...Всё! Сдаюсь! В отпуск поеду в какое-нибудь Родовое поместье и поближе познакомлюсь с этим необычным образом жизни! Что-то есть у них такое, чего нет у меня тут, в городе.

**Надежда КУДИНОВА**

Родовое поместье рода Кудиновых,  
Орловская область  
Вестник Родовых поместий

## Народная затея: «Родовая книга России»

С января 2020 года начался сбор материалов для «Родовой книги России» при участии:

- солнечных бардов Руси,
- интернет-журнала «Совершенство в среде обитания»,
- Владимирского фонда «Анастасия»,
- журнала «Образ жизни — Родовое поместье»,
- интернет-ресурса «Вестник Родовых поместий».

Безпрецедентный тур по Родовым поместьям России для тех, кто любит путешествовать, жела-

ет узнать и увидеть воочию, как живут люди в Родовых поместьях, поучаствовать в жизни поселения Родовых поместий.

Коллектив солнечных бардов приглашает добровольцев присоединиться к увлекательным поездкам.

Вам предоставляется уникальный шанс посетить многочисленные поселения Родовых поместий России и лично познакомиться с реальной жизнью реальных людей в ПРП во всех уголках России.

Что для этого нужно?  
Каравану солнечных бардов

необходим транспорт, желательно микроавтобус, также принимаются к рассмотрению любые другие виды личного транспорта, с возмещением ГСМ и амортизации автомобиля на договорных условиях.

Возможно несколько вариантов взаимодействия:

1. У вас есть микроавтобус, и вы готовы путешествовать с караваном бардов по Родовым поместьям России. Если в процессе вы ещё будете снимать короткие репортажи и брать интервью, то своё авторство увидите в эфи-

ре народного СМИ «ВЕСТНИК РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ» с возможностью бесплатного обучения навыкам корреспондента.

2. Вы готовы посвятить путешествиям только свой отпуск в указанный промежуток времени и только в границах определённой области или областей. Этот вариант тоже возможен. Просто нужно подать предварительную заявку.

3. Вы являетесь представителем общественного объединения Родовых поместий определённой области и готовы ради продвижения и популяризации идеи под-

держивать благотворительную акцию наших солнечных бардов, помочь с организацией концертов в ПРП и близлежащих населённых пунктах, организовать транспорт в границах вашей области, а также помочь с размещением. В этом случае заблаговременно подавайте заявку для сотворения маршрута солнечных туров.

4. Если вы желаете финансово поучаствовать, тогда можете сделать перевод на карту Сбербанка по номеру телефона 8-902-500-0467 (Сергей Леонидович Короленько).

**Вестник Родовых поместий**  
<https://vk.com/vestnikrp>



## Закон о сельском туризме

В России вводится понятие сельского туризма, аграрии смогут оказывать услуги по размещению туристов, организации экскурсий и других видов отдыха. Изменения внесены в законы об основах туристской деятельности и о развитии сельского хозяйства. Закон подписал президент России Владимир Владимирович Путин.

Новые нормы будут распространяться на туристские объекты в сельской местности и в малых городах численностью до 30 тысяч жителей.

Под сельским туризмом понимается посещение сельской местности в целях отдыха, приобщения к традиционному укладу жизни, ознакомления с жизнью сельхозтоваропроизводителей или безвозмездного участия в сельхозработах. При этом туристы размещаются в сельской местности, получают питание, экскурсионное обслуживание и другие услуги.

Как отмечали разработчики документа, туристы смогут получить комфортный и познавательный отдых на природе, познакомиться с историко-культурным наследием и народными промыслами.

Кроме того, новые нормы простимулируют развитие сельских территорий. Нововведения помогут создать до 60 тысяч новых рабочих мест и дополнительные источники дохода аграриев.

Евгений ГАЙВА  
<https://rg.ru>



## Стремя детьми не побоялась переехать!

Познакомившись с книгами В. Мегре серии «Звенящие кедры России», пять лет планировала переезд в Родовое поместье для создания Пространства Любви. Прочитав книги, перестала страдать, многие мои вопросы отпали сами собой. Эти книги несут в себе столько информации, что многое в этой жизни встаёт на свои места.

Я жила в этом мире и считала себя ущербной. Мне не давались предметы в школе, но, как потом выяснила, это была защитная реакция моего творческого потенциала. Я не стала винтиком для системы. Энергия синхронности играет со случайностями.

За эти годы многое поменялось. Идея создать райский сад Любви для своего Рода грела душу. Все проблемы казались ерундой по сравнению с этим проектом. И вот случилось, мечта сбылась — мы переехали в поселение Родовых поместий Радужное у Медведицы, которое находится в Волгоградской области, на базе небольшого хутора Тарасова.

Там нашёлся очень подходящий для нас домик — уютный, тёплый. Соседи — очень милые, отзывчивые люди — помогли с дровами, с переездом. Провели интересную экскурсию по окрестным местам. Каждый поделился своим опытом выращивания растений.

Переехали мы осенью, я и трое моих детей. Страшно ли мне было

переезжать с тремя детьми в далёкий хутор, отдалённый от всякой цивилизации? (По крайней мере, так считали родственники и друзья). Да, конечно, немного было страшновато, дети всё-таки у меня. Но, вопреки моим опасениям, детям всё понравилось. Справились и с печкой, и с дровами, и с водой питьевой.

Признаться честно, сначала не знала, что имеет первоочередное значение. Затем мало-помалу разобралась. Спорить не буду: был бы мужчина в доме, всё было бы намного легче. Но нас выручают замечательные, отзывчивые соседи.

До того, как переехать, думала, что в поселении проводят праздники в национальных костюмах, даже волновалась, что у моей семьи нет таких нарядов. Но так как поселение (теперь уже) наше ещё только развивается, здесь всего шесть постоянно проживающих семей, и потому форма одежды свободная.

Подводя итог, могу сказать, что наше поселение очень хорошее, находится в чистом уголке земли, радует нас по утрам великолепными рассветами, пением птиц, ароматами цветущих трав и много чем ещё, что можно понять и прочувствовать, только переехав в своё Родовое поместье!

Евгения КРОИТОРУ  
ПРП Радужное у Медведицы,  
Волгоградская область  
Вестник Родовых поместий



## Мельница расправляет крылья

На хуторе Тарасове Даниловского района Волгоградской области 4 сентября пройдёт торжественное открытие первой в области ветряной мельницы.

В программе мероприятия:  
– торжественное открытие;  
– вступительное слово организаторов проекта;  
– концертная программа (ДК пгт Даниловка и станицы Островской);  
– выступление казачьего общества;  
– «играй, гармонь»;

– волейбол на площадке;  
– ярмарка и угощения.

18 сентября приглашаем на бесплатную экскурсию с запуском мельницы, помолом муки, фотографированием, экскурсией по хутору.

Хутор одарит красочной природой поймы реки Медведицы с чистой водой, песчаными пляжами, облагороженной ледяной купелью для любителей взбодриться. Ждём гостей, туристов.

Тел. 8-927-500-7912, Олег



# Естественный эволюционный путь

Окончание. Начало на стр. 1.

А мы, несмотря на всю эту масовость и разобщённость в поселениях и многие забытые создателями Родовых поместий шишки, перспективу видим именно и только в Родовых поместьях. Не потому, что создают их повсеместно сейчас или нет, а по здравому смыслу и по законам Природы. Ей чужды заборы, ей чуждо питание заморской и залежалой едой. И она возьмёт своё. Ведь мы — её дети!

Но всё же почему люди не торопятся? Ведь очень многие горожане так же, как и мы, читали наши любимые зелёные книжечки, и всё им понравилось. Но не создавать Родовое поместье, тем не менее, не торопятся. Почему продолжают жить во многом антиприродной жизнью? И что может изменить ситуацию?

Наш позитивный пример — штука заразительная! И потому нам нужно обязательно продолжать. Мы очень важны тем, что являемся катализаторами нужного обществу обновления.

Уже повсюду слышно о новых агломерациях в отдалённых территориях, о развитии сельских территорий, о раздаче безвозмездных гектаров, всё больше грантов и субсидий на поддержку занятости в сельских территориях. Это первые ласточки того, что общество готовится к ВОССТАНОВЛЕНИЮ БАЛАНСА ГОРОД-СЕЛО, наподобие того, как это было во второй половине прошлого столетия.

Нужна добротная программа государственной поддержки переезда на землю. Я выросла в селе и хорошо знаю, как легко ехали в деревни жить и работать молодые учительницы, потому что им СРАЗУ давали жильё и топливо бесплатно, и они охотно выходили замуж за парней-механизаторов. А у некоторых из них зарплата бывала летом даже выше, чем у директора совхоза. У нас было крепкое село с отличной школой. Я легко поступила в университет.

Настоящий двигатель перемен — социальные программы, которые поддерживаются государством материально. Если будет хорошая социалка переезда на землю, то люди поедут! Мои предки по папиной линии из Украины переехали в Сибирь!

В начале XX века крестьянам-добровольцам давали приличные деньги на дорогу и переезд и обязательно — земельные наделы по приезду. И поехали за тысячи километров, в неизведанное! Дед мой ещё в Житомирской области родился, а в двухлетнем возрасте переехал в Енисейскую губернию, в Хакасию, в село Батени.

Нужны хорошие льготы на обустройство и поддержка занятости на месте.

А теперь, опираясь на законы Природы, уточним: нужно не просто освоение сельских территорий, а создание именно ЭКО-агломераций нового типа для производства ЭКОпродукции по международным ОРГАНИК-стандартам, на основе природного земледелия и других природных технологий!

И это будет желанный прорыв страны в международную экономическую устойчивость. Почва и вся природа страны будут сохраняться, и самый востребованный и перспективный сегмент международного рынка будет занят! Но ставка не на то, чтобы мир накормить, а чтобы свою внутреннюю потребность в местных качественных продуктах обеспечить!

Заметьте, не РАБОТУ дадут, а ЭКОпредпринимательство поддержат, что, собственно, локально и точно сейчас происходит через грантовые программы. В связи с этим у нас, как у пионеров и более осознанных людей, стоит ещё одна задача — востребовать такую программу и её господдержку, подсказывать этот фарватер на всех форумах, встречах, в публикациях, петициях и т.п.

Нужно моделировать самый лучший образ, и он обязательно придёт, никуда не денется! Прежде уже осваивали наши огромные пространства, теперь они опять существенно опустели. Всё идёт по спирали. Нужен хороший современный ход на новый виток освоения огромных территорий, которые, будучи физически отдалёнными, будут однако же тоже хорошо развиты и находиться в полном потоке коммуникации, как и город.

Современное природное земледелие в сельских агломерациях нового типа будет балансировать с современной промышленностью на основе природных тех-

нологий в обновлённых и разгруженных городах.

Сейчас активно продвигается вопрос о льготном получении отдалённой земли, даже гектаров (!).

Ну, взяла. И что? Те же проблемы. Дороги, энергия, строительство, медицинская помощь, обучение детей. Без создания для всех выданных гектаров общей инфраструктуры дело снова плохо пойдёт. А вот когда к этому прилагаются дороги и энергообеспечение (лучше автономное), а также льготное финансирование строительства, то всё продвинется гораздо быстрее.

Кстати, близкое расположение поместий рядом и вокруг существующих посёлков и деревень сейчас — не случайно. Это целесообразно. И любая заброшенная деревня вполне может стать основой создания общественного центра новой сельской агломерации с общими культурными зданиями: школой — центром творчества, медицинским пунктом — центром здоровья и профилактики заболеваний, а также общими производственными помещениями, туристической базой и т.п. А от этого центра, как лучики, — во все стороны улицы из Родовых поместий.

Этакий экогородок, в котором размещение всех участков поселения, центра и поместий — компактное, кластерное — и дороги хорошие на периферию. И везде — связь, спланированная изначально качественная коммуникация. И обязательно (!) такие культурные объекты в центре, как пруд (бассейн), дендропарк и зимняя оранжерея-вегетарий. Нынешние деревни этого, как правило, лишены.

Форма цветка ромашки больше всего подходит такому кластеру. Конечно, рельеф местности внесёт коррективы, но принцип именно такой. На рисунке (стр. 1) лепестками ромашки обозначены территории поместий. Центр цветка и треугольники — общественный центр и территории общего пользования.

Юлия и Константин ОСИПОВЫ,  
создатели Родового поместья  
в Емельяновском районе  
Красноярского края  
Вестник Родовых поместий



**В** начале июля этого года в экопоселении Родовых поместий Ковчег (Калужская область) проходил десятый, юбилейный детский лагерь.

В 2011 году состоялся первый детский лагерь Ковчега. Он появился после посещения группой ковчеговцев семинара «Живой школы» в Смаглинке, что в Карачаево-Черкесской Республике (<https://vk.com/club56393074>), где стало понятно, что и у нас достаточно ресурсов для проведения подобных проектов, стали ясны структура, возможные для решения задачи и, собственно, назначение лагеря.

Основная цель наших лагерей, как ни странно, — сплочение наших же собственных детей, и, как мы убеждались многократно, формат лагеря вряд ли заменим в этом. Состав детей до лагеря и после него — это два разных коллектива. Если лагерь «складывается», то происходит сильная трансформация как индивидуально внутри каждого участника, так и в группе в целом. К концу лагеря мы должны иметь команду, имеющую опыт слаженной работы, умеющую решать конфликтные вопросы, вести свой быт, организовывать себя, поддерживать друг друга. И, слава Богу, у нас это получается. Хотя, скажу откровенно, каждый раз это задача «открытого типа», эксперимент, нечто новое и неизведанное.

Эксперимент последнего лагеря заключался в его масштабности (почти 50 человек), обновленной структуре. В команду организаторов вошли старшие ребята Ковчега, те самые, которые когда-то были в первых лагерях 10 лет назад. Они разрабатывали тематику лагеря, проводили занятия и, собственно, «вели» лагерь. Я была рядом, помогала «собрать» программу и лагерь, но на них легла очень серьёзная нагрузка.

«Вести лагерь» — это малоозаметная, но крайне важная задача. Это не про то, что на занятиях, а про то, что между. Именно из этого и складывается та атмосфера, среда, общность, которой и сильны лагеря. Это про то, станут ли эти люди ближе друг другу или разбегутся после? Будут ли малыши чувствовать себя комфортно или лишними? Смогут ли участники после лагеря сказать «мы», подразумеваемая одно и то же? Почувствуют ли силу своей самостоятельности, новые возможности? Будут ли у них открытия о себе самих? Станут ли они командой? Почувствуют ли себя частью Ковчега, значимой и целостной?

Случилось. Сложилось. Получилось и в этот раз. К концу лагеря дети написали письмо-обращение к взрослым. И это, пожалуй, главное достижение лагеря.

Ну а программа была прекрасна и насыщена и вела ко всему вышеизложенному. Об этом хорошо рассказывают сами участники и организаторы, делясь своим взглядом «изнутри».

**Ирина ВАРШАВСКАЯ,**  
главный организатор лагеря

## Будни лагеря

Довольно серьёзную часть организаторской нагрузки несли на себе пять девочек, включая меня. Плюс большим подспорьем стали вожатые, на которых реально можно было положиться.

Мы начали разрабатывать программу за два месяца до начала лагеря.

На открытии лагеря все получили традиционные зелёные галстучки с надписью «Я живу в Ков-

чеге». Каждый организатор кратко рассказал, за что отвечает. Были проведены игры на знакомство и командообразование. Социометрия. Участники объединились в команды, были выбраны командиры, и запустился ещё один незабываемый лагерь.

Благодаря Наталье Шарафиевой решился вопрос с творчеством для младшей группы. За 10 дней ребята сделали огромное количество украшений: коробочки, брелочки, браслеты, бусы, ободочки. Глаза разбегались от такой красоты. Параллельно они смотрели документальные фильмы о разных мастерах своего дела. Было здорово.

Для старшей группы Маша провела потрясающие занятия по батику. В конце лагеря у ребят получились фантастические футбол-

# Детский лагерь Ковчега



ки — плюс ещё одна освоенная техника в копилочку жизненного опыта.

Марина Муравина познакомила детей с ментальной арифметикой.

С самым главным организатором лагеря, Ниной, проходили занятия для младшей и старшей групп «Искусство общения». На них мы учились адекватно анализировать ситуацию и, собственно, разговаривать. Да, этому тоже нужно учиться...

Огромным блоком стало стро-

Ближе к вечеру начиналась пора творчества и танцев, а после ужина — время игр, футбола, волейбола и просмотра фильмов.

В девять часов традиционно у костра начинался круг, когда каждый рассказывал о своих впечатлениях за день.

После этого основная часть участников ложилась спать, а организаторов и командиров оставляли для круга командиров, чтобы обговорить обязанности на завтра, трудности, которые были в команде. Потом мы отпускали



ительство детской площадки, сначала организованной Женей. Потом подключилось большое количество взрослых, а также лагерь. Честно говоря, давно не помню, чтобы в Ковчеге было что-то настолько объединяющее и мощное. Обычно расписание было таким:

После подъёма ребята занимались зарядкой и отправлялись на пробежку, потом завтракали, а с девяти уже начинались занятия, обычно «Стратегия» и «Психология». После ребята расходились на дежурства и стройку.

Стройка детской площадки была самой непростой программой лагеря. И если лагерцы участвовали в ней обычно не больше двух-трёх часов в день, то взрослые начали строить её за две недели до начала лагеря, во время его строили целый день и остались достраивать ещё недели на две после закрытия. Получается нечто потрясающее. Герои.

За день помимо основных приёмов пищи также выдавались перекусы, обычно состоящие из фруктов и печенья.



командиров, и начинался третий круг, круг организаторов — оргов, по-нашему. Здесь мы уже более глубоко работали над сложившимися проблемами и трудностями, составляли расписание, разрабатывали стратегию дальнейшего развития лагеря. И вот после этого уже можно было отправляться спать.

Все 10 дней лагеря нас фотографировали две прекрасные леди. Фотографии получились очень красочными.

Участникам же запрещено было пользоваться телефонами. Это особенность нашего лагеря. Своеобразный марафон, показывающий, что и без телефонов в повседневной жизни можно найти много интересного.

Более-менее свободное время у организаторов выдавалось во время приготовления обеда. Тогда мы обычно перемещались на кухню, и пока большая часть лагеря находилась на стройке, а дежурная команда готовила обед,

мы, орги, присоединялись к готовке, занимали делом свободных детей, обговаривали организационные моменты. С Симой изучали таро, я же отработывала полученные приёмы массажа на остеопатических уроках Егора Сиркова. Народ страдал, но просил ещё. Делали друг другу причёски.

Ближе к концу лагеря у нас участились случаи совместного пения. Мы вспомнили песни из старых любимых кинофильмов, мультфильмов, шедевров Цоя, а также «Мельницу» и многое другое. Ощущение было потрясающим.

По профориентации:

• Мы увиделись с Олегом Петровичем Смолой. Он рассказал нам о своей непростой жизни, годах войны и профессии филолога. Было удивительным, насколько порой необычно складывается судьба человека и какими нелёгкими путями он приходит к свое-



му предназначению.

• Состоялась встреча с нынешним директором Ковчег Игорем Кабановым. Он говорил о своей основной профессии, а также рассказал о пройденном пути до директора Ковчег. Мне, как жителю нашего поселения, было очень приятно услышать от нашего директора искренние слова безпокойства и заботы о Ковчеге.

• Была встреча с Андреем Бородулиным, жителем соседней деревни. Он очень интересно поведал о своей профессии журналиста и особенно о том, как снимать репортаж, а также ближе к концу лагеря устроил незабываемый поход.

• Наверное, наиболее сильное впечатление на всех произвела встреча с Юлей Катковой, где она рассказала о своей профессии дознавателя. Это сломало привычные всем полицейские шаблоны, больше известные по русским сериалам. Ментовские байки хотелось слушать и слушать, настолько это оказалось увлекательно. Ужасно, конечно, что сегодняшняя ситуация с органами безопасности и охраны настолько удручающая. А ведь это люди, которые реально работают на земле.

Были также две встречи со студентами Ковчег. Борис рассказывал о финансовой грамотности, а Никита затронул тему геополитики. Рассказы ребят были интересными, видно, что в этих темах они уже давно и им это глубоко не безразлично.

На самом деле это была лишь малая часть запланированных встреч из общего списка. Когда мы составляли перечень ковчеговцев, с которыми хотелось бы поговорить и услышать их историю, то поняли, что в рамках лагеря все эти встречи нам не удастся устроить. Однако никто не мешает заняться этим вне лагеря.

Одна из особенностей этого лагеря была в том, что мы отказались от помощи взрослых в приготовлении еды. Да, готовили сами, на печке в огромных кастрюлях на 47 человек. Многие впервые прикоснулись к ножам и чистилкам, что было удивительно, ведь все пришли из семьи. Видимо, не во всех семьях обучают этому нехитрому искусству.

Поначалу процесс контролировали оргы. Часто приходилось помогать и показывать, что было не удивительно, так как никто никогда в жизни не готовил на пять десятков человек, а многие и вовсе познакомились с понятием «кухня» только в лагере. Уважаемые родители, будьте так добры, поработайте со своими детьми, они вам не просто так даны были, ими ещё заниматься надо. Да, и учить всему тоже. Не ждите, что это за вас сделают чужие люди. Подход неверный.

Был и один казус на кухне, когда мы поняли, что суп прокип, это случилось за 10 минут до обеда. Ситуацию спасли гречка, оставшаяся с завтрака, и оргы с вожатыми, быстро нарезавшие гору салата. Этот случай ещё раз показал нашу слаженную работу, командность и умение оперативно выходить из трудных ситуаций. А это уже многолетний опыт и практика, добытый самими подростками, то есть нами.

Три раза я помогала на творчестве младшей группе. Даже сделала розочку из полимерной глины и два брелочка из пластика подплавленной бутылки. Мне понравилось.

Приняла участие в танцах обеих групп. Да, до совершенства ещё далеко, но в целом все танцы выучила.

Пожалуй, одним из самых яр-

ких событий стал спектакль по «Евгению Онегину», сыгранный третьекурсниками Олега Малахова. Очень хорошее представление!

Сыграли в «тайного друга». Так приятно в течение нескольких дней получать подарки, а ещё более приятно дарить их и наблюдать за реакцией получателя. И вообще восторг, когда все начинают «вскрывать», и люди стоят в шоке от известия, кто именно оказался их тайным другом.

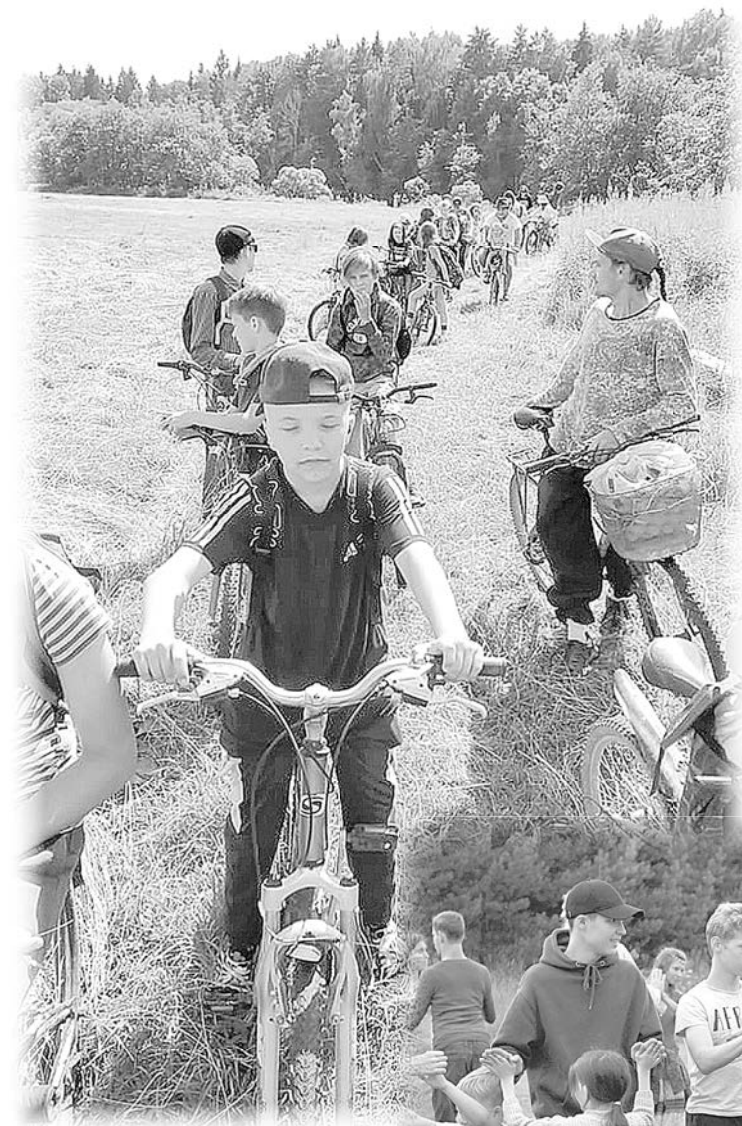
За время лагеря несколько человек сделали мне комплименты.

Мы собрали травы, цветы и папоротники, связали всё в пучки и развесили над столом на кухне. Получилось очень атмосферно.

В лагерь пришёл вечер, и девочки отправились плести венки: один — для себя, а другой, подарочный, — для ребят. Мальчики же остались в лагере и делали большой костёр!

Когда стемнело, девочки отправились бросать венки в пруд, а ребята героически за ними нырнули. Потом все дружно побежали в лагерь греться у костра.

Костёр получился бомбически



Так приятно! Старалась от них не отставать и тоже делала приятности.

Подготовленный Андреем Бородулиным велопоход «Лужское кольцо» был рассчитан на дистанцию в 25 км. И для многих лагерцев этот путь стал личным достижением в жизни. Мало кто догадывался, что способен преодолеть такое огромное расстояние. Всё-таки цифры имеют большое значение для оценивания.

В походе приняли участие не только лагерцы, но и другие жители Ковчег.

После провели День Нептуна, плавно перешедший в «Купалу».



После окончания лагеря мы, организаторы, собрались и провели глубокую рефлексию по лагерю: какие были плюсы и минусы, над чем стоит поработать и какие впечатления в целом. Было хорошо.

Лагерь 2021 года дал мне бесценный опыт и незабываемые мгновения в жизни. Я лучше узнала многих людей, попробовала себя в роли организатора и поняла, что могу. Провела серьёзные и глубокие занятия по «Стратегии». 10 дней была рядом с людьми, которых люблю и обожаю. Я силь-

прекрасным, огромным, красивым! Наш лучший костровый и заведующий кухней Ваня разжёг его под хоровод «Гори-гори ясно...». Пламя вскоре охватило все ветви, и мы стали играть в «Плетень». Получилось весело. Потом сделали хоровод вокруг костра и завершающий круг.

Хочу сказать, что круг у костра — особенный круг.

Стемнело, и пришла Королевская ночь. Как раз догорел костёр, начались прыжки.

Раньше мне было очень страшно прыгать через костёр. Я если и прыгала, то совсем через маленький. А тут прям желание проснулось. Страх меньше от этого не стал, правда, но я нашла ещё одного человека, которому было страшно, и вместе мы прыгнули. И всё, барьер был снят.

Позже всё стихло.

На следующий день шла подготовка к закрытию. Повторяли танцы, занимались генеральной уборкой. Собирали свои вещи. И в четыре дня пришли к Общему дому.

Закрытие состояло из нескольких этапов. Сначала главный организатор лагеря Нина сказала несколько слов о лагере в целом. Потом высказались осталь-



ные организаторы. Было зачитано письмо к взрослым. Названы имена, и розданы благодарности. Выступила со своими танцами младшая группа. Показала свой танец и старшая. Все участники лагеря получили значки с символом лагеря.

Прошла выставка работ, сделанных ребятами на творчестве. Там были и футболки, расписанные батиком, и шкатулки с украшениями, и ещё много всего другого.

И уже после этого все разошлись заканчивать сборы и уборку. И домой.

но вложила и многое получила, выросла на десять дней и сделала их в своей жизни яркими воспоминаниями. И всё это было бы невозможно без того огромного количества прекрасных людей, что приняли в этом своё значимое участие. Обожаю всех и каждого. Да вершатся великие дела!

**Екатерина ШЕВЛЯКОВА**

Экопоселение Родовых поместий  
Ковчег, Калужская область  
[https://vk.com/deti\\_i\\_shkola\\_kovchega](https://vk.com/deti_i_shkola_kovchega)



# Бизнес на червях

## На вершине пирамиды

Светлана Жукова выросла в деревне Мериновщина Кировской области. Её родители посвятили жизнь хозяйству: папа работал сельским агрономом, мама ухаживала за домашним подворьем. Светлана решила пойти по их стопам — в 1991 году переехала в Киров и поступила в Вятскую государственную сельхозакадемию на экономический факультет. Правда, продержалась там недолго: ещё до первой сессии бросила учёбу, а на следующий год поступила учиться на акушерку в местный медицинский колледж.

Три года после выпуска Жукова работала операционной медсестрой в глазной хирургии больницы в городе Вятские Поляны близ Кирова, куда переехала вслед за мужем. Зарплаты медсестры — около 500 рублей в месяц — едва хватало семье с маленьким ребёнком.

— Я поняла, что стою у операционного стола в 25 лет и в 45 буду стоять так же. В 55 мне вручат самовар, четыре гвоздочки и проведут на пенсию. И это моя жизнь? Что я буду вспоминать? О чём буду говорить? Меня это очень сильно напрягло, — вспоминает Светлана.

Как-то раз в конце 1990-х ей в руки попался каталог «Oriflame». Сначала Жукова заказала косметику себе, а потом начала предлагать подругам, это стало дополнительным доходом.

— Я, конечно, вообще никакой не продавец. Думала, что это совершенно не про меня, но вот как-то получалось, — смеётся предпринимательница. Она стала ездить на слёты партнёров «Oriflame» в Москву и за полгода научилась зарабатывать на косметике в пять раз больше своей основной зарплаты.

В 1999-м Жукова уволилась из больницы и с головой окунулась в мультилинейный маркетинг. В «Oriflame» она задержалась на целых 11 лет. К 2010 году Светлана построила партнёрскую сеть из 2000 человек, работа приносила ей до 80 000 рублей в месяц.

## Универсальный червь

Одной из «плюшек» работы в «Oriflame» были командировки в Швецию. Во время такой поездки Светлана прониклась идеей экологичности: её поразили мосты над дорогами, которые скандинавы строили специально для диких животных, чистая питьевая вода из-под крана и в целом отношение к окружающей среде. Жукова вернулась в Вятские Поляны и решила заняться каким-нибудь экологичным бизнесом.

Определиться с идеей помогла ещё одна командировка, в которую Светлана поехала в составе группы активистов Кировской области. Вместе с другими предпринимателями она проводила мастер-классы по финансам, продажам и менеджменту, чтобы мотивировать земляков запускать бизнес.

— В наших Вятских Полянах единственное градообразующее предприятие — машиностроительный завод «Молот». В тот момент он переживал серьёзные проблемы, люди оставались без

работы, уезжали в другие города на заработки. Население стало сокращаться, — объясняет Жукова.

В 2010 году в рамках «предпринимательской» программы она отправилась за 700 км от Вятских Полян, в город Ковров. Там делегация побывала на нескольких предприятиях, в том числе на фабрике по выращиванию червей. Эта бизнес-идея зацепила Жукову: «Как так? Можно коровник иметь, можно иметь крольчатник, но как можно иметь червятник? Это вынесло мой мозг».

В ковровской компании «Грин-ПИК» разводили особый вид червей — помесь владимирского дождевого и киргизского, их ещё называют «старателями». Они перерабатывают органические отходы и навоз в природное удобрение — биогумус. Это вид органических добавок, который, по утверждению производителей, в отличие от синтетических и минеральных удобрений, не только способствует лучшему росту сельскохозяйственных культур, но и восстанавливает почву. В природе слой гумуса в 5 см образуется в течение 300 лет, а червь справляется с такой задачей за год.

— Дефицит биогумуса в России составляет порядка 1,5 млн. тонн в год, — говорит гендиректор «Грин-ПИК» Сергей Конин. — Спрос остаётся высоким: за последние 10 лет розничные цены выросли в 2,5 раза — до 40–50 рублей за 1 кг. Благодаря биогумусу растения имеют более высокий иммунитет и реже страдают от болезней и засухи. Содержит биогумус и вещества, растворяющие хитиновую оболочку вредных насекомых. Поэтому на картофеле, например, нет колорадского жука, — хвалит Конин продукт.

Жукова червей недолюбливала с детства. Был случай, когда одноклассники подбросили ей одного в портфель, и от ужаса девочка заплакала.

— Я боялась червей, но идея всё равно меня совершенно покорила, — признаётся предпринимательница.

## Ползучие активы

«Ты посмотри, что делают ребята! Это даже не бизнес-идея, это прямо целая миссия — восстановить землю», — такими словами Жукова убеждала мужа Сергея, который работал водителем локомотива, поучаствовать в её задумке. Какое-то время супруг колебался, но в итоге согласился разводить червятник параллельно с работой.

Разведению червей, как и любому другому виду животноводства, нужно было учиться, и Жукова отправилась на трёхдневные курсы на фабрику «Грин-ПИК». Домой предпринимательница вернулась на поезде с двумя мешками «старателей».

— Ехала и думала: «Лишь бы работники РЖД не спросили, что у меня там», — смеётся Жукова.

В августе супруги арендовали в промзоне бывший гараж для транспорта площадью 400 м<sup>2</sup> и закупили конский навоз — основной корм для червей. Ради этого пришлось отказаться от покупки давно желанной машины. Ещё 300 000 рублей Жуковы получили в виде гранта от местных властей, деньги



пошли на организацию водопровода и отопления в червятнике.

Когда помещение было готово, Жукова заказала из «Грин-ПИК» ещё «Газель» червей и субстрата (питательная среда из навоза, земли, листьев и пр.). Всего на старт червятника, который назвали «Сотка зелени», супруги потратили около 1 млн. рублей.

Первые полгода Жуковы ничего не продавали — ждали, пока черви подрастут, начнут размножаться и производить достаточный объём биогумуса. Чтобы сводить концы с концами, семье даже пришлось расстаться со стареньким внедорожником.

— Бизнес долгоиграющий, не все выдерживают. На него нужно много времени, — подтверждает заводчик червей Алексей Горбунов, основатель компании «Цезарь».

## «Ваше плодородие»

Работоспособного возраста черви достигли к лету 2011-го, но продажи биогумуса пришлось отложить ещё почти на год: спрос на удобрения, по словам Жуковой, растёт весной, когда дачники готовят рассаду. Пока ждали начала сезона, решили заработать на продаже самих червей рыбакам, те используют их как наживку. Поскольку круглогодичным разведением червей в России мало кто занимается, товар охотно закупали магазины рыболовных снастей в Кировской области и соседних Удмуртии и Татарстане.

Весной, когда наконец пришло время для продаж основного продукта — удобрений, Жукова столкнулась с новой проблемой: земляки не знали о пользе биогумуса и не понимали, зачем им становиться клиентами «Сотки зелени». «В огороде всё и так растёт, а для комнатных растений можно накопать свежей земли» — такую обратную связь чаще всего слышала Светлана. Магазины тоже не брали новинку, потому что «не понимали, как её продавать».

Несмотря на то, что продажи буксовали, на необычный бизнес обратило внимание местное телевидение. К Жуковой приехали корреспонденты телеканала «ВП-ТВ» и сняли репортаж о червятнике. Светлана так увлекательно рассказывала про червей, что телезрители пригласили её ве-

сти сначала еженедельную, а потом и ежедневную передачу про садоводство.

В статусе звезды телеэкрана Жукова провела четыре года, но потом устала от излишнего внимания и решила оставить карьеру ведущей.

— Приходишь в супермаркет за продуктами, а к тебе подходят и говорят: «А вы не знаете, почему у меня помидоры вянут?» Известность пришла, — вздыхает предпринимательница.

В первые два года после запуска бизнес держался на продаже червей: в 2012-м «старатели» принесли компании 1,5 млн. рублей выручки, в 2013-м — 2,1 млн. Прибыль в несколько десятков тысяч рублей в месяц позволила приобрести автомат для упаковки сыпучих продуктов, аппарат по выдуву пластиковой тары для жидкого удобрения и погрузчик.

Биогумус по-прежнему «не шёл», но Жукова не сдавалась. Основным каналом продвижения непривычного продукта стали отраслевые выставки — например, «Садовод и фермер» на ВДНХ. В Москве продукт буквально смели с прилавков.

— Я не понимала: почему так? В розницу расходуется, как горячие пирожки, а оптом магазины брать не хотят, — недоумевала предпринимательница. Она продолжила тур по выставкам: ездила во Владимир, Нижний Новгород и Казань. Везде была та же ситуация — садоводы удобрения раскупали, а магазины отказывались от сотрудничества.

Понять причину помог менеджер садового центра, который прогуливался по одной из выставок и подошёл к стенду «Сотки зелени». Он рассказал, что рынок удобрений «давно поделен» и, чтобы пробиться в магазины, одного товара явно недостаточно.

Следуя совету случайного знакомого, Жуковы запустили в продажу ряд новых продуктов: готовые грунты на биогумусе «Ваше плодородие» для горожан, которыми негде накопать земли, и компоненты для разведения растений: торф, песок, дренаж, компост, золу и уголь.

Червей тоже разделили по пакетным предложениям: «Счастливые дачники» — для переработки листьев, органических отходов и производства биогумуса в ком-

постных ямах, «Отходы в доходы» — для фермерских хозяйств, а «Решение всех проблем» — для утилизации органических отходов в промышленных масштабах. Расчёт оказался верным — в 2014 году компания впервые вышла на чистую прибыль в 213 000 рублей при выручке в 2,5 млн.

## Червиевое золото

За девять лет работы ассортимент «Сотки зелени» разросся до 50 видов удобрений и грунтов. Товары продаются в 13 регионах России в магазинах для садоводов и у крупных розничных торговцев. Для масштабирования Жуковой не приходится ездить в каждый новый город, достаточно представить продукт на крупной профильной выставке, куда съезжаются представители розницы со всей страны. В какие-то регионы, которые до выставок обычно не доезжают, Жукова отправляет товар транспортными компаниями, а в Дагестан и Магадан черви ехали «Почтой России».

Продукцию Вятскополянской компании знают и за границей. В 2014 году кандидат экологических наук Лемаму Мусса Ассана из африканского Бенина хотел использовать биогумус для восстановления почвы на родине. Мусса учился в России, знал язык и решил искать поставщика удобрений именно здесь. Нашёл сайт «Сотки зелени» в интернете, написал сообщение Жуковой в «ВКонтакте» и договорился о закупке трёх морских контейнеров с удобрениями на сумму 1,5 млн. рублей. Но, когда товар уже был готов к отправке, из-за скачка валют логистика подорожала почти вдвое, и сделку пришлось отменить. Биогумус и червей распродали в России.

Удачнее дела сложились с турецким дайвинг-центром, который закупал червей как наживку для рыбалки, её среди прочих развлечений предлагают на курорте туристам. Чтобы отправить товар за границу, пришлось получить разрешение на вывоз в ветеринарной службе.

К 2018 году выручка ООО «Сотка зелени» выросла до 14,7 млн. рублей. Прибыль до вложений в покупку помещения для собственного магазина, по словам Жуковой, составила около 6 млн. рублей. В 2019 году дела идут ещё лучше: в месяц компания приносит 1,5 млн. рублей выручки и 450 тысяч рублей прибыли.

Самой доходной частью бизнеса остаётся продажа готовых обогащённых грунтов, треть выручки приносит биогумус и жидкая подкормка, ещё несколько процентов — песок, уголь и сами черви. Самая большая статья расходов — конский навоз, основной вид корма для червей. На него Светлана тратит 600 000 рублей в месяц.

— Черви — идеальные сельскохозяйственные животные. Они перерабатывают всю органику, и производством получается безотходным, — рассуждает о плюсах червятников Сергей Конин из «Грин-ПИК». По его словам, основные риски бизнеса — в большом количестве фальсификата на рынке и острой сезонности.

— Биогумус, как ёлочные игрушки, продаётся всего пару недель, — предупреждает Конин. — Зато сами черви — вещь крайне надёжная: как говорил пионер отечественного червеводства профессор Анатолий Игонин, «люди меня подводили часто, но черви — никогда!».

Ильмира ГАЙСИНА

<https://dhoz.ru/земляные-черви-приносят-фермеру-свет/>



# Ягодная ферма под Тамбовом

Анна и Роман Куржуновы из Финляндии создали в селе Горелом Тамбовской области тепличное хозяйство по выращиванию экологически чистой клубники. За сезон фермерам удаётся собирать более 3 т ягоды. В 2019 году Куржуновы получили по госпрограмме «Агростартап» на развитие дела грант.

## Ягода манила

Куржуновы приехали из Финляндии в Россию в 2019 году. В Тамбовской области в наследство от бабушки им достался дом с земельным участком 30 соток. Продавать его супруги не стали, а решили построить теплицу и выращивать клубнику.

— В 2018 году у моих родителей, живущих в Тамбове, сложилась непростая финансовая ситуация: небольшой кулинарный бизнес мамы пришлось закрыть, папа вышел на пенсию. Чтобы помочь семье, мы с супругом в апреле 2019 года выдвинулись в Россию для реализации своей бизнес-идеи, которая в общем-то лежала на поверхности, ведь работа мужа в Финляндии связана с тепличным бизнесом. В настоящий момент он представляет в России и странах СНГ финскую компанию, занимающуюся реализацией оборудования по выращиванию салатов в горшках, — рассказывает Анна.

По словам девушки, Роман заинтересовал её этим направлением: вместе супруги начали посещать европейские и российские выставки, а сама Анна, выучившаяся некогда на провизора, получила второе образование — по направлению «агрономия».

Проанализировав рынок, супруги выяснили, что ягодная ниша в России практически свободна.

— В настоящий момент у нас только 15% рынка покрывается собственными ягодами, всё остальное — импорт. А клубнику выбрали потому, что это королева ягод и у российского потребителя она самая востребованная, самая любимая с детства. Более того, в межсезонье этой ягоды в стране почти нет, есть только привозная и с низкими вкусовыми характеристиками. Именно поэтому решили выращивать для тамбовчан свою — сладкую, вкусную, полезную, — объясняет предпринимательница.

## Румба и испанские мотивы

На первом этапе в проект было вложено около 400 тыс. рублей. Теплицу площадью 600 м<sup>2</sup> супруги строили своими силами. Внутри смонтированы так называемые летающие грядки — голландская подвесная система. Также установлено современное европейское оборудование для капельного полива.

Анна рассказывает, что быт в Горелом чем-то похож на их жизнь в Финляндии: тихо, спокойно, нет суеты, пробок. Внутри теплицы почти всегда играет

классическая музыка под аккомпанемент испанской гитары. По словам девушки, от этого клубника растёт ещё лучше.

Соцветия опыляют две семьи шмелей, которых фермеры несколько раз в год специально закупают в Воронеже: продолжительность жизни этих насекомых всего два месяца.

— Воронежские шмели считаются одними из самых эффективных в работе. Предприятие, с которым мы сотрудничаем, специализируется на выращивании шмелей, ведёт постоянную селекционную работу над их улучшением, получают здоровые, активные, работоспособные насекомые. Плюс Воронеж — соседний с Тамбовом регион, три-четыре часа в пути, что позволяет уменьшить стресс от перевозки и сохранить готовность шмелиной семьи к работе, — объясняет свой выбор Анна.

А вот с качественной рассадой в России всё не так просто, признаётся она. Посадочный материал фермерам приходится закупать в Голландии. Уже опробовали два сорта, «Румбу» и «Сонату», последний сорт больше пришёлся по вкусу, оказался более сладким и ароматным.

— Перед тем как высаживать клубнику в горшки, торф необходимо насытить водой с удобр-

ли 2 тонны зелёных ягод, которые из-за короткого светового дня уже не успевали созреть. Более того, в середине ноября начались заморозки, пережить их мы уже не могли. К сожалению, почти 2 тонны ягод у нас просто замёрзли, — сетует Анна.

Впрочем, большую часть неприятных промахов удалось ни-



ниями и биозащитой. Процесс очень напоминает замешивание теста, и в 2019 году я такого теста намесила аж две тонны, руки помнят до сих пор, а мозг мечтает о хлебопечке, — шутит Анна.

## Первый урожай и тоннели по бизнес-плану

На то, чтобы посадить 5 тыс. кустиков клубники, уходит три дня. Свой первый урожай «Клубничкино» собирало в 2019 году осенью, прямо под международную Покровскую ярмарку, которая традиционно проводится в Тамбове с 13 по 15 октября. В общей сложности сняли с кустов тонну клубники вместо планируемых трёх. Фермеры признаются: поскольку это был их первый опыт, они сделали несколько досадных ошибок.

— Тогда из-за большого объёма подготовительных работ мы банально припозднились с посадкой, осуществив её в середине августа. В итоге в ноябре, когда мы уже должны были свернуться, у нас на кустах ещё высе-

велировать уже в весеннюю посадку, которая принесла хозяйству урожай в 3 тонны.

Но выращивать ягоду в «Клубничкино» планируют не только весной и осенью, но и летом. Для этого в 2019 году они подали заявку на получение государственного гранта по программе «Агростартап», которая входит в нацпроект «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». Благодаря этому фермеры смогли получить господдержку в 3 млн. рублей на развитие своего клубничного хозяйства. Полученные средства семья направила на строительство тоннелей для уличного выращивания ягод на площади 1,5 тыс. м<sup>2</sup>.

— Сложностей с получением гранта у меня не было, поскольку я прописана в селе Горелом, у меня есть аграрное образование. Кроме того, у нас уже была построена теплица, и наш проект разительно выделялся на фоне проектов других участников конкурса. Комиссия видела, что мы не просто с Луны свалились и просим денег на развитие, нет.

Мы очень ответственно подошли к этому вопросу, и было очевидно, что в любом случае будем заниматься этим направлением, а господдержка даст нам хороший толчок для развития, — рассказывает Анна.

В хозяйстве постоянно трудятся от пяти до семи человек. В их числе члены семьи Куржуновых: родители и две сестры Анны плюс сами супруги. Впрочем, в высокий сезон закладки рассады приходится прибегать к помощи нескольких наёмных рабочих.

На самоокупаемость хозяйство пока не вышло. Куржуновы рассчитывают это сделать в течение ближайших лет. Пока же фермеры, напротив, активно вкладываются в свой проект. Приобрели финский мини-трактор.

## Испытание пандемией

Весной 2020 года ситуация с коронавирусом нарушила планы фермеров «Клубничкино». Из-за пандемии Куржуновы не успели засадить в апреле уличные тоннели, построенные по гранту, так как европейское оборудование для них пришло с задержкой. Фермеры в этом году намерены уполномочить и пока за счёт собственных средств пристроили ещё 1 тыс. м<sup>2</sup> тоннелей.

— Таким образом мы планируем выйти практически на непрерывный цикл производства и обеспечивать тамбовского потребителя местной ягодой с апреля по конец октября, — говорит фермер.

— При этом проблем со сбытом ягоды у хозяйства прошлым летом не было. Напротив, спрос значительно превышал предложение, — говорит Анна.

Часть клубники в фирменной упаковке фермеры реализовывали через региональную торговую сеть, которая весной с энтузиаз-

мом приняла предложение сотрудничества с «Клубничкино». Остальное продавали с помощью собственного Instagram-канала. В нём Анна подробно рассказывает и показывает, как выращивают ягоду в их хозяйстве.

— Многие покупатели приезжали к нам на ферму целыми семьями, чтобы лично принять участие в сборе клубники прямо с грядки, — говорит девушка.

В будущем фермеры также планируют прийти со своим товаром в местные кафе и рестораны, «запрос на это есть». Пока же, правда, мешают ограничения, действующие в регионе из-за коронавируса.

За советами по правильному выращиванию ягоды к Куржуновым обращаются жители не только Тамбовской области, но и из соседних регионов — Рязанской, Воронежской, Московской областей и даже из Эквадора. А не так давно одному из тульских фермеров они помогли поставить почти такую же теплицу, как у них.

— У нас совершенно открытое производство, — говорит Анна, — многие обращаются к нам за советами, и мы с удовольствием всем всё рассказываем, понимая, что качество продукции всё-таки достигается опытным путём. Даже если мы расскажем обо всех нюансах нашей работы, это всё равно не будет гарантией получения качественной продукции, потому что есть определённые знания, что называется, на кончиках пальцев. Например, когда ты опускаешь пальцы в горшок с торфом, понимаешь, насколько он влажный, стоит тебе его полить или нет.

**Инна МАРЁВА**

Фото из личного архива  
семьи Куржуновых  
<https://pikabu.ru>



# Малые музеи меняют жизнь территорий

**Сеп: 20 млн. на 450 жителей**

«...Я живу хорошо. Скот перестала держать, уже не могу. Улица стала такой унылой. Совсем уже не хочется жить. Деревню очень жалко. Приезжай летом, как начнёт зреть малина. Смотрю в окно, а виден только лес. Людей совсем уже нет. Слезы бегут». Это письмо жительницы исчезнувшей в 1990-е годы деревни Лужаны открывает экспозицию Музея исчезнувших деревень. Появился он в деревне Сеп Игринского района Удмуртии осенью 2017 года.

В Сепе 450 жителей. До центра 14 км. Рядом ещё несколько деревень, где живут в общей сложности 900 человек. Дальше — только бывшие деревни. Как-то из них ещё можно найти на картах, но уже нельзя физически. Лужаны, Ёжнюк, Николаевка, Митроки, Бисар, Палым, Верхний Пешвай... В Сепе нет газа, готовят на дровах и электроплитках. Нет мобильной связи — общаются с миром по проводному телефону и по модему. Зато в музей приезжают из соседних регионов (за первые 10 месяцев работы насчитали 7 тысяч посетителей). Он стал первым звеном в цепочке проектов, которые позволили за четыре года привлечь в деревню около 20 млн. грантовых рублей.

— Всё началось с того, что мы провели День деревень, — рассказывает Татьяна Мосова, директор местного Дома культуры, вокруг которой сложилась «проектная команда» местных жителей. — Мы пригласили всех, кто хочет вспомнить деревни, которые когда-то были по соседству, и к нам приехала 700 человек. Когда делали праздник во второй раз, участников было уже полторы тысячи. С тех пор всё пошло по-другому.

Писали заявку на грант фонда Владимира Потанина, развивали концепцию музея и организовывали процесс перековки жителей Сеп в музейщиков АНО «Творческое объединение «Рыба Морзе — КАМА рекордз» во главе с Александром и Ольгой Юминовыми. Знакомы с местными жителями они были давно, собирали в этих местах фольклор, делали небольшие проекты: привозили в Сеп то Школу фотографии им. Родченко, то мастер-классы по анимации.

— Когда я предложил сделать музей, местные жители сразу сказали: «Да! Но давайте сделаем такой музей, какого ни у кого нет. Нам музей с половиками и колесом от телеги не нужен», — рассказывает Юминов. — Я подумал: «Вот это сообщество!»

В итоге «КАМА рекордз» взяли грант президента на то, чтобы научить местных жителей ездить в экспедиции, брать интервью, собирать и описывать экспонаты. Власти разрешили разместить музей в сепской библиотеке. К разработке дизайн-концепции привлекли студентов кафедры инновационного Самарского технического университета под руководством их преподавателя Елены Шлиенковой, и студенты принесли их восемь.

Так, имея три с небольшим

миллиона грантовых денег и команду добровольцев, сделали музей, необычный в первую очередь очеловеченностью истории. За каждой вещью или фотографией — рассказ от первого лица, который можно услышать, увидеть или прочитать. Праздники, игры, даже общение с духами. Фотографии са-



мые разные — от традиционных свадебных до курьёзных. Предметы... Вот, например, блюдо. И история передавшего его жителя о том, как в голодные 1940-е мама рассыпала на этом блюде тонким слоем дефицитную муку и рисовала на ней, чтобы дети не могли незаметно утащить несколько щепоток, но он научился брать муку, разравнивать рисунок и повторять его заново.

— Вскоре после открытия сюда заехал губернатор, — говорит Александр Юминов. — Он всё это увидел, поразился и как начал рекламировать в своём твиттере! Здесь даже проходило выездное заседание правительства республики, посвящённое развитию туризма

Открыв музей, «КАМА рекордз» и команда Мосовой взяли ещё один грант и сделали продолжение экспозиции под открытым небом. Ещё один — и организовали вместе с удмуртскими студентами изучение деревенской архитектуры, проектирование и внедрение элементов благоустройства, изменив таким образом центральную часть деревни. Фонд Владимира Потанина выделил 10 млн. руб. на то, чтобы превратить Дом культуры в Центр социальных инноваций, на примере которого будет отработана новая модель сельского клуба и общественного центра. На повестке дня — гостевые дома, за которые берутся частные инвесторы.

**Учма: заплаты на истории**

Учма — это Ярославская область, 14 км от Мышкина. Всего 20 постоянных жителей. Создал музей в 1999 году лесник Василий Смирнов, давно приводивший соседей в недоумение своими краеведческими проектами. В 2000-е в Учму заехала Елена Наумова, работница одного крупного банка, вышла за Василия замуж и осталась развивать музей.

— Деревня как место, где люди в основном работают на земле, практически исчезла, — отмечает она. — Речь не только об Уч-



ма, а также о том, что иногда дыра — это пауза, пустота, в которой может что-то родиться. Сам этот музей, расположенный в закрытой школе, — заплатка на пустоте.

До пандемии в Учму приезжало около 1 тыс. человек за сезон. Местные жители, по словам Елены

подходящую не только для музеев, но и для ресторанов, гостиниц и прочего. Сейчас, по словам одного из зачинателей проекта, Дмитрия Ойнаса, в коломенский творческий кластер входят 53 музея, 67 творческих мастерских, 22 ресторана. Доход Коломны от туризма за 10 лет вырос в 150 раз.

В начале 2000-х предприниматель Олег Жаров купил дом в старинном селе Вятское Ярославской области. Как он потом рассказывал СМИ, ему «стало стыдно» царящей вокруг разрухи, и он взялся выкупать заброшенные памятники архитектуры, восстанавливать и создавать в них музеи. Жаров создал их 10: музей русской предприимчивости, музей «Удивительный мир механизмов и машин», музей кухонной машины, музей «Дом торгующего крестьянина» и другие. А заодно построил гостиницу, ресторан и прочие объекты инфраструктуры. По словам предпринимателя, сейчас музейный комплекс окупается.

Сколько сегодня в России частных музеев, не знает никто, тем более что многие из них не существуют юридически. Очевидно одно: с каждым годом их становится больше. Кто-то — в надежде на заработок, кто-то — по зову сердца.

Программу изучения и развития частных музеев развернула Ассоциация менеджеров культуры (АМК), получившая на проект президентский грант. Исследовать частные музеи в АМК начали с Ярославской области, организовав туда десанты музейных экспертов.

— У всех этих музеев очень своеобразное лицо, — рассказывает Инна Прилежаева. — Они с предпринимательской смелостью перенимают всё успешное у соседей, но индивидуальность каждого проявляется через личность создателя. Например, основатель Музея рождения сказки в Ярославской области так описал свою работу: «Я всё это увидел во сне, а теперь воплощаю». Там встречаются совершенно необычные вещи вроде огромной русской печи, которую построили на основе действующего трактора и катают на ней гостей. Многие из того, что мы увидели, трудно назвать музеем в строгом смысле слова, но мы понимаем, что это важная часть современного культурного ландшафта, его зона экспериментов. Мы надеемся, что в результате нашей работы частные музеи увидят новые пути развития и кооперации.

**Андрей РЫМАРЬ**

www.theartnewspaper.ru



ме, это повсеместная тенденция. Рухнул целый уклад жизни. Поначалу в музее у Василия было всё как у всех — прялки и утюги, которые принесли местные. Но постепенно он вырос до философского размышления об этой жизни, которая продолжалась столетиями и на наших глазах ушла под воду, как Атлантида.

Кассиан Учемский, умерший в 1504 году в этих местах, до пострижения в монахи был князем Константином из византийской императорской династии Комнинов. В 1453 году он защищал Константинополь от турок, был одним из выживших при падении города и империи. Таким образом, Учма вписана в историю, и Елена и Василий, конечно, это использовали. Экспозиция размещается в трёх амбарах. Первый посвящён Учме в Большой истории, второй — в истории России, а третий — истории семьи. Именно третья, камерная часть, созданная благодаря гранту Российского фонда культуры (две другие создавались на личные средства самодеятельных музейщиков), оказалась самой успешной. Всё очень просто: предметы и голоса старух, рассказывающих о том, как они встречались, расставались, любили, терпели и хоронили своих мужей, но люди выходят потрясёнными.

— Есть ещё Музей дыр и заплат, — уточняет Елена Наумова. — Там мы размышляем о тех временах, когда люди дорожили вещами и продлевали их жизнь, как мо-

Наумовой, активно включились в работу по благоустройству села. В планах — гостевые дома, скамейки для любования закатом... Но на коммерческий успех здесь не рассчитывают.

— У нас психотерапевтический музей, — говорит она. — Мы даём человеку возможность отдохнуть и задуматься о своём месте в мире. Поэтому тут нет аниматоров, театрализованных представлений и прочего. Большой экскурсионный поток просто уничтожит нашу идею. Мы стараемся разрабатывать другими способами.

**«Своё лицо» музеев**

Случаи, когда небольшой негосударственный музей меняет судьбу территории, не так уж часты. Но и не так уж редки. Один из первых принято относить ещё к 1966 году, когда в Мышкине Ярославской области краевед Николай Гречухин создал Мышкинский народный музей. Гречухину удалось объединить жителей вокруг наследия города, музеи в Мышкине начали размножаться, туристы — прибывать, и селу в 1991 году вернули статус города, который неплохо развивается за счёт туризма.

Самое громкое дело недавних времён — музей «Коломенская пастила», открытый в Коломне в 2009 году. Создав производство пастилы по старинным рецептам, инициаторы проекта разработали модель превращения наследия в продаваемый туристический продукт,



# Мечта об устойчивом развитии астраханского села

**П**очему сельский туризм развивается так слабо? Потому что местных, кто взялся бы за это дело, почти нет, а приезжих встречают с недоверием. «Никакой сельский музей или подворье не будут жить, если в это не вовлечены местные жители», — уверена Ирина Водовозова.

Ирину Водовозову в Астрахани знают. Впрочем, не только в Астрахани. Она шьёт русские костюмы, занимается этнографическими исследованиями, участвует в выставках, проводит лекции и мастер-классы. Благодаря ей в Астраханской области возрождены многие старинные ремёсла. Много писали о ней как о мастерице по изделиям из рыбьей кожи.

Но главное её детище на сегодняшний день — рыбацкое подворье и этнокультурный центр в селе Сергиевка Икрянинского района. Его она создаёт с 2015 года.

Всё произошло как будто бы случайно. Хотя ничего случайного не бывает, уверена Ирина Водовозова. Несколько лет назад её накрыла творческая депрессия. Казалось, что ничего не получается, были мысли уехать в Краснодар. Но тут заболела мама. Пришлось отказаться от идеи переезда. Тем временем пришлось съезжать из арендованного помещения, не первый раз, впрочем. В очередной раз подумала: «Может, хоть домик какой-нибудь купить?»

— И натякаюсь на объявление: дешёвый домик, написано — «Астрахань», — рассказывает Ирина. — Звоню, а там такой весёлый дядька: «Это Сергиевка, Икрянинский район, для рыбалки, для отдыха!» Я ему: «Какая рыбалка, у меня аренда!» А он: «Приезжайте, посмотрите!» Кое-как отговорилась: мол, как-нибудь буду ехать мимо, заеду.

Это было в начале марта 2015 года, а 1 мая Ирина с дочкой поехали в Краснодар, решив-таки перебраться туда вместе с мамой, присмотрели станицу, нашли домик на продажу, списались, отправились смотреть.

— И я стою в этом доме и понимаю: не хочу. Я хочу в Астрахани, моё место там. И всё, что я знаю, что хочу делать — это всё там, — вспоминает Ирина. — Буквально выхожу, сажусь за руль, завожу машину, и тут звонит этот дядька. «Ну что, — говорит, — будешь дом смотреть?» А я что? Я остаюсь.

Вернувшись в Астрахань, на следующий день махнула в Сергиевку. Увидела и поняла: вот он, дом рыбака! Собрала деньги, вырванные на выставках, вторую половину заняла. Хозяин скинул ещё немного от первоначальной цены, а узнав, что она собирается делать музей, потащил к главе сельсовета. Так вот и начиналась эта эпопея.

— Такие чудесные истории, они время от времени происходят, — говорит Ирина. — Сейчас, анализируя, понимаю, что это место идеальное. Икряное — районный центр, атмосфера сельской жизни там утрачена. Где-то через пары, туда никто не поедет. Здесь есть дорога, от города недалеко.

Сейчас в «доме рыбака» идёт ремонт, пахнет свежей древесиной. За счёт средств Фонда президентских грантов поменяли забор, сделали пристрой, постелили полы. Долго думали, что делать со стенами, очень они были страшные. В итоге решили сделать нейтральное пространство, которое можно трансформировать.

— Сегодня, например, говорим о лодках, у нас лодка, фрагменты, какие-то лекции тематические, мастер-классы. Я делаю медленно, но хочу, чтобы люди приехали часа на три и захотели ещё вернуться, — делится Ирина Водовозова. — Просто приехать за 70 км и увидеть прялку — это неинтересно.

Встал вопрос: как совместить дорогие её сердцу костюмы с рыбацкой темой и где вообще всё это разместить на 30 м<sup>2</sup>. Пока в 2019 году, приехав в село, не увидела ещё на одном доме объявление: «Продаётся». Сейчас Ирина Водовозова выкупает в рассрочку «женский дом». Здесь уже есть небольшой музей. Не просто «сундук, кровать, икона», а музей истории заселения Астраханской губернии. Русские переселенцы ехали сюда из 17 регионов России, есть архивный список. Экспозиция показывает культуру, быт, рукоделие этих мест. Половики сотканы Ириной Водовозовой, но эту традицию привезли в наши края из Нижегородской губернии, уже потом местные мастерицы переняли эту технику. Костюм из Воронежской губернии, из Курской, понёва из Рязанской, им больше 100 лет.

Костюмы она покупает, но не у нас, а в других регионах.

— Здесь ничего не сохранилось. Если городская мода проникла в русскую деревню в конце XIX века, то в Астрахани уже в начале XIX века, — рассказывает Ирина. — Тканей море, здесь торговали индусы, персы, немцы, англичане. Ткани были доступны. Если в средней полосе парочки шились из ситца как дорогой нарядный костюм, у нас ситец за наряд не считался, из него шили повседневную одежду. Одевались в шелка, парчи, бархат. Например, есть дореволюционная фотография — три девочки-подружки 16 лет, крестьяне Черноярского района, они все в городских бархатных платьях. Каждый отец-крестьянин считал своим долгом на 16-летие нарядить дочь в бархатное платье. В Енотаевском селе Пришиб была самая большая ярмарка, там местные женщины ходили в перчатках, шляпках и с кружевным зонтиком.

За эти годы Ирина Водовозова совместно с районом и сельсоветом и с помощью нескольких выигранных грантов (Фонд В. Потанина, ПАО «ЛУКОЙЛ», Фонд президентских грантов, субсидии СО-НКО из областного бюджета) провела районный фестиваль «Рыбацкая осень», праздник День села, устраивает мастер-классы для местных ребятшек. Но большая её мечта — привлечь в село туристов. Не тех, что приезжают на рыбалку или большими группами на экскурсию, в селе это не работает.

— И, может быть, пандемия

это и показала, что туризм может быть индивидуальный, малоформатный и тем самым душевный, домашний, когда люди приезжают по 4–5 человек, их встречают. Здесь даже слово меняется: не турист, а гость.

А самое главное, чтобы это работало на развитие села.

— Не музей или подворье самоцель, а чтобы в селе что-то начало меняться. Кто-то делает сувениры, кто-то будет варить, кормить гостей чем-то местным и уникальным, кто-то повезёт на лодке смотреть окрестные красоты.

Но для этого необходимо привлечь местных жителей. А это не так просто.

— Превный хозяин был москвич и приезжал только воблу заготавливать, — рассказывает она. — Когда я купила дом, подумали: будет то же самое. Потом говорили: продаст.

Когда меняли упавший забор, пришли местные жители. Стоят, смотрят, говорят:

— Давайте нам работу.  
— Вот работа, давайте забор ставить.

Постояли, ушли.

Когда она решила провести мастер-класс по плетению из чакана, то поняла: сельчане отличаются от городских, они не будут заниматься тем, в чём не видят практического интереса.

А когда стала проводить мастер-классы для детей, привозить мастеров, оказалось, что ребятшек не оторвать. Потом стали приходиться и взрослые:

— Мои у вас были, им очень понравилось. А вы когда будете с ними резьбой заниматься?

Тогда она поняла, что путь к сердцу сельчан лежит через детей.

Как-то проводили мастер-класс по вокалу, привезли пианино и настройщика. Папы помогли занести инструмент в сельсовет. Я у них спрашиваю:

— А где ваши жёны гуляют?

Отвечают:

— Возле школы, но там так страшненько, а власти ничего не хотят.

Я им говорю:

— А вы знаете, что у сельсовета есть песок и цемент, но некому работать? Будете?

— Конечно, будем!

Сейчас на площадке за школой, где любят гулять взрослые и дети, провели субботник, убрали весь мусор, старые обломки плит. Потом всем селом будут облагораживать территорию. Ирина Водовозова привезла в Сергиевку студенток АГАСУ, которые разработают проект зоны отдыха: где будут стоять лавочки, где расти деревья и т.д.

Процесс пошёл. А Ирина Водовозова думает дальше.

— Мечта — сделать такие объекты в разных сёлах, разной направленности: здесь рыбаки, здесь судостроители, здесь старообрядцы, здесь сарматы. Чтобы появились точки притяжения и село оживило, стало интересным, чтобы сюда хотелось приезжать ещё и ещё.

**Вероника ИОШКО**

<https://punkt-a.info>





# Конопля возвращается в Россию



В Российской империи выращивали огромное количество конопли. По данным Энциклопедии Брокгауза и Эфрона, к 1890-м годам в европейской части страны ежегодно производили 40% всей пеньки Европы. В середине 1930-х годов СССР выдавал почти 45 тысяч тонн пеньки ежегодно, сообщает Большая советская энциклопедия, а конопляного масла делали по 6–7 тысяч тонн. К 1936 году СССР имел 4/5 всех мировых посевов этой культуры в мире — 680 тысяч га. Как справедливо отмечают в Национальной ассоциации производителей пеньки, недаром на фонтане «Дружба народов» на ВДНХ (главного фонтана страны, построенного в 1954 г.) вместе с колосьями пшеницы и соцветиями подсолнечника в центре снопа автору композиции поместили листья конопли.

Старожилы помнят, что её сеяли, начиная с предгорных районов Кавказа и вплоть до Подмосковья. Однако в девяностые годы эта культура, так нужная советской промышленности, пропала вместе с этой самой промышленностью. Потом массово появились лёгкие наркотики, и государство решило не заморачиваться — запретить, да и всё.

Но времена меняются. Возрождается промышленность, мы всё активнее выходим на мировой рынок продовольствия, где из конопли делают десятки видов продуктов питания. Миллионы гектаров незанятой пашни у нас в стране находятся в идеальном климатическом поясе для возделывания конопли. Значит, технически мы способны сделать Россию мировой державой по производству этого растения.

## География и валовые сборы

Послабления в законодательстве последних лет позволили российским аграриям наконец-таки начать работу по увеличению площадей технической конопли. Раньше это было практически невозможно: даже если у вас были все разрешения, милиция-полиция не давала работать. Просто убивали проверками. Не говоря уже об откровенном шантаже (не поделишься прибылью — пойдёшь по «наркотической» статье,

до 15 лет строгача).

Сколько её сейчас сеют на самом деле, никто вам точно не скажет. Минсельхоз России в прошлом году отчитался — 10,2 тысячи гектаров.

В прошлом году конопля официально выращивалась в шести регионах — в Адыгее и Мордовии, а также в Орловской, Курской, Нижегородской и Пензенской областях. Данных по 2020 году ещё нет, но они явно будут за-



метно выше, чем в прошлом году, потому что новые посадки есть в Ростовской области, в Краснодарском крае и в целом ряде других регионов.

## Почему конопля

Техническая конопля стоит дешёво, это не каннабис, который может продаваться по 30–40 долларов за грамм. Но я могу смело поставить её в топ-5 самых перспективных культур для российского крестьянина 2020–2030 годов. Почему? В первую очередь за счёт своего широкого применения. Из неё производят пеньку, которая идёт на изготовление мешковины и прочей текстильной продукции. Причём это стоит дорого! На Западе конопляные ткани уже много лет как считаются особым шиком среди богачей. Да, это мода среди «зажравшегося» золотого миллиарда (как йога, органик-еда, ношение дешёвой одежды из секонд-хенда и т.д.) — ну и что? Если калифорнийский айтишник или нидерландский профессор готов выложить 50 тысяч рублей за рубашку из конопли, надо



конопляную основу для смузи (повышает питательную ценность и витаминно-минеральный состав напитка),

- проростки конопли (аналог ростков пшеницы, сои и т.д.),

- ядра семян конопли как добавку в салаты (вместо орешков или, например, семечек льна или чиа),

- урбеч (натуральная паста из семян конопли),
- различные макаронные изделия, пасты, выпечку и так далее.

В основном всё это — диетическая еда, богатая различными элементами питания.

За счёт того, что конопля отлично растёт сама по себе, она не требует внесения минеральных

удобрений и агрохимии, а значит, легко сможет получать сертификацию «органик», причём любого рынка, будь это США, ЕС, КНР или сама Россия.

## Агрономия

Агрономические свойства конопли — второй джокер данной культуры. Она относительно холодостойкая, не требует много воды. Срок вегетации начинается от 80 дней. Уже такую молодую зелень используют для производства очень тонких и однородных волокон. Зелень чуть постарше пускают на более жёсткие технические материалы, мешковину, прокладку для техники и так далее.

Как написал выше, культура неприхотлива, не требует много затрат, растёт быстро и примерно за 130 дней с момента посева вызревает полностью и при этом даёт фантастическую зелёную массу. Известный факт, что с одного гектара конопли можно получить зелёной массы для изготовления бумаги больше, чем с сибирского леса. Это ли не решение для производства дешёвой биоразлагаемой упаковки и бумаги? Опять-таки в мире, где в моде «эко» (в ближайшие десятилетия это требование станет одним из главных для производителей любых промтоваров), конопляная бумага всегда будет пользоваться спросом.

## Рынки и экспорт

В принципе даже наш рынок ЕАЭС большой, есть куда расти на много лет вперёд. Но я привык мыслить категориями мирового рынка и думать масштабно. В России 30–50 миллионов невосребованных сельхозугодий, которые нахо-

дятся в оптимальной климатической зоне для возделывания конопли. Работы в сельской местности Центральных регионов России мало, сегодня это депрессивные территории. Если на юге занимаются экспортной пшеницей, подсолнечником и другими культурами, то, начиная от Воронежа и выше, — просто беда. Создавайте новые производства там, где сегодня дефицит работы. Люди пойдут работать даже за не очень большую зарплату, ну а когда бизнес зайдёт, то и зарплаты пойдут в гору.

Обязательная господдержка — коноплеводство сделать одним из приоритетных направлений; дать ощутимые субсидии на покупку семян (российских сейчас катастрофически мало), субсидии на покупку специализированной техники (кстати, Ростсельмаш наращивает её производство, заодно поможем заводу), обеспечить помощь при создании кооперативов (одни специализируются на производстве, вторые — на переработке, третьи — на маркетинге и торговле) и так далее.

По данным Аналитического центра при Минпромторге (АЦВТ), в прошлом году на экспорт из РФ ушло всего чуть больше 60 тонн конопли на символическую сумму 73 с небольшим тысячи долларов США (чуть больше четырёх миллионов по курсу на конец того года). Это в 40 раз больше, чем в 2015 году, но понятно, почему: тогда экспорт вообще был копеечный. В основном мы продаём в страны ЕАЭС, Беларусь и Казахстан. Почти 97% прибыли дают пенька и семена. На 7300 долларов продали масла (КНР, Украина, Прибалтика). Деньги тоже пока символические, но главное — прецедент.

Логистика у нас просто супер — экспортировать эту продукцию можно через порты Юга (Чёрное и Азовское моря в направлении ЕС, Ближнего Востока, Магриба, арабских стран), Прибалтийский хаб (север ЕС, Англия и т.д.) и через Дальний Восток — на Азию (кроме КНР и Индии огромные рынки Индонезии, Вьетнама, Таиланда и т.д.).

## Медицина и наркотики

О наркотической конопле упомянуть тезисно нужно. Сегодня в РФ с этим строго. Однако же в феврале 2020 г. принят закон, разрешающий культивировать наркотики для медицинских и промышленных целей. Насколько мне известно, по факту пока есть только производство опиумного мака, который потом используется в анестезиологии. Но и наркотическую коноплю вроде как уже тоже можно.

В мире формируется большой рынок конопли с высоким содержанием каннабиноидов. С 2017 года, когда началась активная легализация в США (а Уругвай первым в мире полностью легализовал марихуану во всей стране), котировки компаний-производителей сразу пошли вверх.

Новейшие исследования в области лечения рака и других тяжёлых болезней говорят, что конопля действительно может оказывать крайне полезный терапевтический и даже медицинский эффект. Поэтому я надеюсь, что в нашей стране к этому вопросу подойдут серьёзно и без предрассудков.

Уверен, что наши фермеры настроены на то, чтобы работать серьёзно, по-белому, на благо себя и Родины.

**А. Н. ГАВРИЛЕНКО,**  
журналист, учредитель  
«Национального аграрного  
агентства»





# Как создать ореховый сад

Лещина и фундук — редкие гости на наших садовых участках. И это довольно странно, если учесть, сколько стоит один килограмм орехов. На участке в четыре сотки можно создать целый сад из фундуков, которые будут хорошо плодоносить.

## О почве

Фундук предпочитает лёгкие по механическому составу и богатые органикой почвы. Если земля на участке другая, то её надо подкорректировать, добавив в посадочную яму песок и перегной. Причём перегной нужно сравнительно немного, а песка надо сыпать, не жалея. Фундук не любит кислые почвы, поэтому в яму при посадке не лишним будет добавить немного золы.

## О сортах и урожае

Первые орешки в теории должны появиться на пятый-шестой год, но при хорошем уходе первый урожай попробуем уже на второй. Правда, в этом возрасте с кустов снимают всего по два-пять орешков, но на следующий год урожай уже будет более весомым.



С возрастом увеличивается количество орехов в каждом соплодии, гроздь становятся объёмнее и тяжелее. Такими многочисленными соплодиями отличаются сорта «Академик Яблоков» и № 4219.

Впрочем, сортовые фундуки достать сложно, но и дикири тоже дают хорошие урожаи. Правда, орехи у них зачастую бывают мелкими. Славятся Ивантеевские фундуки, они морозостойки, как северная лещина, и урожайны, и крупноплодны, как южные фундуки.

## Девочке — мальчику

При проектировании орехового сада надо учесть, что орехи — ветроопыляемая культура, то есть они плодоносят лучше, когда рядом растёт несколько сортов. Для опыления можно посадить в саду один куст дикой лещины, тогда урожаи остальных фундуков только возрастут.

## Формировка

Через три года после посадки куст фундука надо формировать.

Идеальной для ореха формой кроны считается чаша. Для этого надо ежегодно убирать все побеги, растущие в центре кроны, а центральный проводник обрезать выше боковых веток на внешнюю почку. Обрезку лучше проводить весной до набухания почек на побегах. Сигналом для её проведения считают опадение серёжек.

Начинается ореховый сад с приобретения саженцев. Тут, конечно, нужно выбирать сорта различаются по урожайности. Так, взрослый куст сорта «Академик Яблоков» рождает по 10 кг орехов. Поэтому выбор сорта — момент ответственный.

## Как размножить

При желании можно размножить понравившийся сорт, приземлив отводки, и к концу лета они укоренятся. Такие отводки при посадке на постоянное место дают урожай уже через год и сохраняют все признаки материнского растения.

Можно размножить фундуки и семенами. Посеянные, они идеально акклиматизируются и будут устойчивы к превратностям погоды. Но зато урожай придётся ждать пять-семь лет, и ещё неизвестно, что за «тёмная лошадка» вырастет из этих семян. Запро-

сто можно прождать семь лет плоды фундука, а потом окажется, что лучше бы его не сажали.

Поэтому нас интересуют только саженцы от вегетативного размножения, гарантирующие прекрасный результат.

## Как выбрать саженец

Чтобы не прогадать, приобретая саженцы, нужно обратить внимание на их корни. Если они стержневые, то это семенные саженцы, то есть нежелательные для нас. А вот если корень мочковатый, отходит от стволика как-то нестандартно, — это то, что нам нужно.

Несколько замечаний из практики:

- сильно заглублённые при посадке саженцы могут погибнуть;
- полив саженцев в первые два года выращивания в сухую погоду очень желателен, так как их корневая система весьма слаба, и они будут страдать от недостатка влаги;
- содержание приствольного круга в рыхлом и чистом от сорняков состоянии позволяет значительно ускорить рост и развитие саженцев, а также начало плодоношения;
- при осенней посадке нужно замульчировать приствольный круг, то есть защитить саженцы от вымерзания.

Сажайте орехи, вырастить их и получить достойный урожай не так уж и сложно!

<https://vk.com/love.dacha>

# Сорняки: контроль вместо борьбы

У многих садоводов утвердилось в голове такое понятие, как «сорняки» и «борьба с сорняками». В идеале многие хотят видеть «чисто выбритую», голую землю, без единой травиночки...

Это мечта многих огородников, к чему они и стремятся. Именно сорняки родимые заставляют человека стоять во всем известной «позе садоводов-огородников» с самой ранней весны и до осени, не разгибаясь... Болят спина, руки и ноги, а труженики огородов и садов уже не могут избавиться от этой «позы огородника»...

И никто не задумывается о том, откуда же взялись сорняки. Стоило бы задуматься! У меня душа болит, когда вижу огородников, борющихся с сорняками. А сорняки появились именно тогда, когда человек начал пахать землю и активную борьбу с природой! Природа противостоит ему, и её методы намного эффективней, чем придуманные человеком.

Многие огородники устали полоть и перешли на обработку гербицидами. Ну, обработали, ну, погибли все сорняки... А вот и не все! Некоторые из них выжили и приобрели иммунитет, стали сильнее во много раз, теперь ни один гербицид уже их не победит! Вот так, получается, происходит селекционирование сорняков. Да-да! Огородники ежегодно сами выводят селекцию дикоросов, как их ещё называют!

В результате борьбы мы и получили сотни видов сорняков, приспособленных жить на рыхлых, пахотных и удобренных почвах, привыкших к перекопкам и борьбе! Хотя раньше они жили в дикой природе.

В любом плохом событии, как правило, есть что-то положительное, полезное. Если посмотреть на сорняки с природной точки зрения, то мы найдём массу плюсов.

1. Сорняки — это сидераты на халяву. Их глубокая и разветвлённая корневая система добывает из глубины почвы массу полезных веществ и накапливает их в своей зелёной массе. Сидераты, которые мы сеем каждую весну и осень, выполняют ту же задачу, поэтому глупо было бы выдирать их с корнем и выкидывать за забор. Правильно будет, если вы их срежете по почве и используете в качестве мульчи! Корень ни в коем случае не выдёргивайте, пусть дальше нарастает зелёная масса, тогда вы не будете страдать от нехватки мульчи!

2. Сорняки — это ценная органика, которая растёт не благодаря вам, а вопреки. Посмотрите, какие длинные корни бывают у сорняков! Они рыхлят почву своими корнями, структурируют её и питают почвенных жителей. Подрезанные и оставленные тут же сорняки — это правильное и ценное питание для растений! Радуйтесь сорнякам, потому что стерильная почва и минеральные удобрения ведут к потере плодородия и к полной деградации почвы!

3. Сорняки — это мощная основа для мульчи. Многие не знают, где брать мульчу, и оставляют почву голой в ожидании органики. Но посмотрите, что делают для вас сорняки! Они притеняют почву в зной, защищают почвенных жителей от палящего солнца, губительного для них. Они заменяют мульчу в её отсутствие.

4. Сорняки — это смешанные посадки. Если вы всё ещё

высаживаете культурные растения в монокультуре, то вам сама Природа подсказывает, что это не хорошо. Нужны смешанные посадки! Многие сорняки благоприятно воздействуют на развитие культурных растений, улучшая их рост и вкус, так, например, лебеда помогает картофелю...

5. Сорняки — это репеленты, многие из них отпугивают вредителей или привлекают их внимание на себя, спасая культурные растения! Так, например, если посадить пижму под яблоней, то она отпугнёт зелёную тлю и соберёт на себя всю чёрную тлю, спасая яблоню.

6. Сорняки — это аптека, многие из них — лекарственные растения! Если видите, что на вашем участке упорно прорастают подорожник, мокрица или девясил, то стоит изучить их полезные свойства и научиться применять их для своей пользы, поблагодарив Природу за ценную подсказку.

Вывод: совсем без сорняков хуже, чем с небольшим их количеством! Это уже признано и доказано как факт официальной агрономией. Ею же разработаны методики сожительства и оптимальные нормы смешения культур с дикоросами.

Сорняки нужно не уничтожать, а контролировать! Вы спросите, как? А очень просто!

1. Вместо перекопки производим поверхностное рыхление. Таким образом мы законсервируем основную часть семян дикоросов в глубоких слоях почвы, там, откуда они не смогут вырваться.

2. Применяем метод природного земледелия — мульчирование. При недостатке солнеч-

ного света сорняки развиваются совсем плохо.

3. Сею сидераты до и после основных посадок. Природа не терпит пустоты. Если грядки остаются голыми, то Природа сама позаботится о почве и покроет её одеялом из сорняков!

4. Не допускаем обсеменения сорняков! Даём им подрости до фазы цветения и подрезаем. Из уроков биологии знаем, что растения накапливают запас питательных веществ в корнях, чтобы потратить его на продолжение своего рода. Максимально это происходит осенью и ранней весной, когда растение начинает пробуждаться! Таким образом, если растение выдернуть или срезать рано, то в корнях его достаточно питания для выгонки нового растения. А если сначала дать ему подрости до фазы цветения, а потом срезать, то запас питания уже потратится, а зелёная масса будет питательна, при разложении всё питание достанется культурам.

5. Контроль важен в тот момент, когда растения набираются сил. Когда культурные растения окрепнут и наберутся сил, то сорняки им уже не страшны, а, наоборот, они им даже могут составить конкуренцию. Для этого следует ранней весной простимулировать сорняки, чтобы они раньше взошли: как только растает снег и почва подсохла, плоскорезом рыхлим её. Происходит аэрация почвы, и она быстрее прогревается, что способствует раннему всходу сорняков. Они активно растут, восстанавливая структуру почвы. Как только подошло время высаживать культурные растения, снова берём плоскорез Фокина и слегка рыхлим почву, подрезая сорняки.

Теперь культурные растения начинают расти и крепнуть, пока сорняки восстанавливаются. Таким образом, сорняки становятся нашими помощниками, а не врагами! У нас осознанное земледелие, мы мыслим природно!

Автор неизвестен





**Современные препараты для защиты растений не всегда оказываются под рукой в нужный момент. Да и созревающий урожай нельзя обработать химическими средствами. Выручат подручные материалы.**

#### Хозяйственное мыло

Раствор применяют против тли на овощных культурах (200–300 г на 10 л тёплой воды).

#### Табачная пыль

Практически универсальное средство борьбы с вредителями. Пылью обсыпают цветочные культуры семейства капустных, а также гвоздики, георгины, гладиолусы, дельфиниумы, ирисы, пионы для защиты от крестоцветных блошек, сосущих насекомых (30–50 г на 10 м<sup>2</sup>). Настои и отвары табачной пыли спасут смородину, крыжовник, вишню, черешню, сливу, черноплодную рябину от листогрызущих гусениц, тли, пяденицы, пилильщика. Для настоя берут 1 л пыли на 10 л тёплой воды, настаивают сутки, перед применением процеживают и разводят водой 1:3, добавляют 40 г мыла на 10 л раствора. Опрыскивают плодовые за 15 дней до сбора урожая.

#### Йод

Раствор йода (5–10 капель на 10 л воды) способствует лучшему росту клубники и защищает её от болезней. Опрыскивают растения раз в сезон до цветения.

#### Зелёнка

Если при перевозке повредилась кожура тыквы, обработайте «раны» зелёнкой, тогда плоды можно будет долго хранить. То же самое делают с клубнями георгинов после зачистки повреждённых гнилью участков во время хранения.

#### Марганцовка

Поможет в борьбе с серой гнилью земляники (2 ч. л. на 10 л воды), мучнистой росой на ягодных кустарниках (тёмно-розовый раствор), провололочником (пролить перед посадкой растений почву раствором — 2 г на 10 л воды). При подготовке картофеля на семена в крепком растворе моют только что выкопанные клубни.

#### Мел

Раствор мела (1 ст. л. на ведро воды) применяют для предупреждения опадания завязей у вишни и сливы, растущих на кислых почвах. Из-за недостатка извести у растений не формируется косточка, поэтому завязь и опадает. Два-три раза с интервалом в 10–12 дней нужно обильно поливать раствором почву под деревьями.

#### Порошок горчицы

Опылённая порошок почва станет препятствием для слизней. В первой половине лета настоем опрыскивают ягодные кусты против крыжовниковой огнёвки и пилильщиков (100 г на 10 л воды, настаивать два дня, процедить, разбавить пополам водой и добавить 40 г мыла на каждые 10 л). Такой же настой защитит плодовые деревья от гусениц яблоневой плодоярки и листогрызущих гусениц (обработать деревья через



15–20 дней после цветения), поможет капусте и корнеплодам избавиться от тлей, клопов, трипсов.

#### Мёд

Хорошая ловушка для медведки. Стекланную банку смазывают мёдом изнутри у горлышка и вкапывают в землю. Горлышко закрывают доской с зазором 1–1,5 см.

#### Молотый чёрный и красный перец

В некоторых случаях молотым перцем, чёрным и красным, можно заменить табак. Рассыпьте перец в междурядья после полива, перед рыхлением, и он отпугнёт капустных мух и блошек от редиса.

#### Сахар

Раствор сахара (1 ч. л. на 1 л воды) привлечёт пчёл к пчелоопыляемым гибридам. Растения нужно опрыскивать.

#### Соль

Раствор поваренной соли защитит клубничные участки от муравьёв. Высыпанная на свежий пень и корни пачка соли заглушит рост только что срубленного дерева и куста. Тот же метод не позволит разрастись хрену: выкопав ненужные кусты, насыпьте на оставшийся корень немного соли, и хрен погибнет.

#### Луковая шелуха

Разбросанная на участках садовой земляники луковая шелуха не допустит к растениям клещей. Отваром луковой шелухи можно опрыскивать посеы моркови, чтобы отпугнуть морковную муху. Для обработки моркови перед

хранением хорошо настоить (50–100 г шелухи на 1 л воды, настаивать 3–5 дней). Корнеплоды опускают в него на 10 минут и, не просушивая, закладывают в хранилище.

#### Кефир

Убережет чёрную смородину от мучнистой росы. Кусты связывают и обрабатывают смесью кефира и воды (1:1).

#### Яичная скорлупа

Защитит овощные культуры от медведки. Скорлупу вносят в почву в виде растёртого порошка, смешанного с растительным маслом, перед посевом.

#### Яблочный уксус

Тля его просто не выносит. Кроме того, уксус хорош и против грибных болезней. Взяв столовую ложку на литр воды, опрыскивайте этим раствором растения (в пасмурную погоду).

#### Настой чеснока

Очищенный чеснок, 200–250 граммов, трут на тёрке или пропускают через мясорубку, затем заливают чистой водой (100–200 мл) и убирают на 2–3 дня в тёмное место настаиваться. После настаивания разводят водой и опрыскивают растения. Разводить нужно в пропорции 100 мл на 1 литр.

Это средство против гусениц и их личинок, тли, клещей, фитофторы у томатов.

#### Спирт

Спирт помогает от паутинного клещика. Ватным диском, смоченным в спирте, протираются заражённые листья. Процедура проводится по мере обнаружения клещей.

#### Подсолнечное масло

Разведённое в воде, оно защитит клубнику от муравьёв. Для опрыскивания листьев, поражённых грибом, возьмите по 1 столовой ложке масла на 3 л воды.

#### Дёготь

Можно использовать дегтярное мыло или купить в аптеке готовый раствор. Мыло мелко натереть. В крышки из-под сока, молока и тому подобных вещей наливаем раствор или кладём измельчённое мыло. Подвешиваем крышку рядом с плодовыми деревьями. Запах дёгтя не нравится многим насекомым.

#### Адская смесь против всего

Данная смесь не только применяется от различных вредных насекомых, но и питает растения полезными микроэлементами.

Состав:

- дёготь — 15 капель;
- йод или тёмный раствор марганцовки — 5 капель;
- пихтовое масло — 5 капель;
- травяной настой — 50 мл;
- порошок борной кислоты — 0,5 г.

Составляющие вещества развести тремя литрами воды. Опрыскивать сразу после приготовления.

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

## Мульча из костры льна

**К**остра льна — это новая экологически чистая и полностью натуральная продукция, одинаково высокоэффективная при выращивании культур как защищённого, так и открытого грунта.

Костра — это одревесневшие части стебля льна в виде мелкой соломки, остающейся после трепания льна. Костра льна может составлять до 70% массы стебля. Костра состоит в основном из целлюлозы (45–58%), лигнина (21–29%) и пентозанов (23–26%).

Лён является мощным природным средством по борьбе с фитопатогенами без использования пестицидов. Он поглощает и удерживает влагу в три раза больше собственного объёма, постепенно отдавая её и питая корни растений. Подходит для гидропоники.

### Как работает мульча из костры льна

1. При раскладке мульчи на поверхности почвы слоем 2–3 см она образует защитный слой, который сверху отражает солнечные лучи.

2. Нижний слой удерживает в себе влагу в течение продолжительного времени. Это не только помогает культурным растениям отлично переносить засуху, но и даёт возможность владельцам участков сократить число поливов.

3. Стимулирующая мульча из костры льна имеет теплопроводность, которая не даёт защитному слою прогреться на всю толщину в летнее время и промерзнуть в зиму.

4. Контактная мульча со временем, в увлажнённом состоянии костра привлекает к себе почвенные микроорганизмы, которые приводят к её естественному разложению.

5. При разложении мульчи в почву попадают жизненно важные для культурных растений макро- и микроэлементы: фосфор, калий, кальций, марганец, магний, кремний, железо в оптимальных сочетаниях.

6. Костра льна является эффективным средством борьбы с вредителями. Например, слизни, так сильно досаждающие огородникам, очень любят сырые и затённые места. Однако мульча из льна не оставляет этим вредителям никаких шансов. К клубнике они не смогут даже приблизиться.

Приобрести костру льна можно в садовых центрах «Плодородие».

<https://plodorodie76.ru>



# Мой способ формирования огурцов

**Ф**ормировать огурцы классическим способом скучно. Там всё понятно: вот ствол, вот пасынки, знай себе прищипывай. Куда интереснее квест, в котором создаётся три ствола, и следить за пасынками становится интереснее с каждым днём, потому что растут они, как на дрожжах. Шутки шутками, но точно знаю, что один корень растения способен вырастить и выносить очень большой урожай. Бывают такие случаи, что посеял огурчики, а взошли они не все. И что делать? Паниковать? Ни в коем случае! Просто нужно каждое растение сформировать в три ствола, и тогда урожай будет всё лето и обязательно порадует. Такой способ формирования передала мне моя мама, а ей — её мама.

Раньше не было никаких пучковых огурцов и китайских длиннющих, а были только плетистые, у которых в каждом узле форми-

ровался один огурчик.

В этом году на тестировании у меня много пучковых огурцов, которые веду в один ствол, так как основной урожай у них формируется на главном стволе. Но один всё же формирую в три ствола, это огурчики «Мистер Бочкин» от агрофирмы «Аэлита». Они как раз плетистые и подходят как нельзя лучше.

Всё очень просто. После третьего узла оставляю два пасынка и не прищипываю их, а веду вверх так же, как и первый ствол, в итоге ствола получается три.

## Плюсы формирования огурцов в три ствола

**1. Растянутое по времени плодоношение.** Когда главный ствол достигает потолка, у него начинают формироваться боковые пасынки, соответственно плодоносить они будут позже, чем основной ствол. Значит, срок уро-

жая продлится, и огурчики будут созревать постепенно.

**2. Не нужно опускать ствол или вести его вниз.** Как известно, огурцы начинают плодоносить снизу вверх, и к концу июля плоды формируются в основном в верхней части куста, поэтому некоторые дачники опускают ствол на землю, укладывают его по спирали, а верхушка продолжает расти и плодоносить.

Честно говоря, этот способ мне кажется не очень удобным, так как надо распутать ленту, на которой держится растение, ведь оно ещё и усам обвивается, а потом опустить вниз и снова подвязать. Когда собираю огурчики, то вся в колочках, а тут целый куст ворочать, да он ещё и с плодами, нужно действовать очень аккуратно. Лучше уж разрежу своим кустам растить дополнительные пасынки, чем так мучиться.

Однако метод опускания ствола отлично подходит при форми-



ровании огурца в один ствол без пасынков.

**3. Из одного семечка можно вырастить столько же урожая, сколько с трёх полноценных кустов.** Конечно, сейчас семена купить не проблема, а вот раньше было сложнее, поэтому этот способ и прижился. Даже если не брать этот способ формирования на вооружение, знать о нём надо, мало ли что в жизни

огурцов бывает. Ну, например, заболел у вас соседний куст, и пришлось его убирать, а рядом растёт совершенно здоровый. Так почему бы не оставить один боковой пасынок и не сформировать из него новый куст!? Из пасынка создать новый ствол быстрее, чем из семечка вырастить новое растение.

Группа в ВК «Урожайный огород»

# Возвращение облепихи



Облепиха издавна известна как полезное лекарственное растение. В 80-х годах прошлого века и вовсе была на пике моды, не было участка, где бы её не выращивали. Вышло очень много статей и книг об этой культуре, практически каждая хозяйка имела массу заготовок из облепихи: это и сырое варенье, и сок облепихи, смешанный с мёдом, и много других. Постепенно мода на облепиху прошла, её выселили за участки, и сейчас приходится наблюдать, как вдоль дорог садовых товариществ растут безхозные кусты облепихи, ягоды с которых, кстати, часто собирают, а иногда они так и остаются на зиму, как огоньки среди белого снега.

## Достоинства и недостатки новых сортов

Почему мода на облепиху прошла? Скорее всего, потому что выращивали в то время в основном старые сорта алтайской селекции, ягоды с которых было очень трудно собирать: колючки ранили пальцы, ягоды отрывались без плодоножки, и сок стекал по рукам, пачкал и даже слегка обжигал исколотые руки так, что они распухали. А ягоды получались мятые. Кроме того, ягоды были достаточно мелкими и очень плотно сидели на веточках.

Всё изменилось с появлением новых сортов. У них сухой отрыв, ягоды крупнее, вкуснее (их спокойно можно есть сырыми; да, кисловаты, хотя есть сорта и со сладкими ягодами, но и те, что с ки-

слинкой, не сравнятся со старыми сортами по вкусу, которые и в рот не возьмёшь без сахара). А целый кладезь витаминов остался и в новых сортах.

Но есть у облепихи и недостатки. Например, корни у неё находятся у поверхности земли (на глубине всего 5–10 см), зато расползаются на огромные расстояния. Запросто можно найти новый кустик (поросль) и в 10 м от основного дерева. А в тех местах, где вы перекопаете почву и оборвите корни, появятся новые кустики поросли. Но решить проблему можно. Старайтесь высаживать облепиху только по краю участка — вкопайте листы шифера вертикально на глубину 25–30 см. Корни облепихи, дойдя до этой преграды, разворачиваются и уходят назад, в пределы участка.

Есть один большой недоста-

ток: облепиха — двудомное растение. Это значит, что существуют мужские экземпляры, не дающие плодов, и есть женские, которые нам и нужны, но которые не будут давать урожай без мужских. Обычно в книгах рекомендуют сажать несколько женских экземпляров и один мужской для опыления, но участки у нас маленькие, сажать по несколько кустов облепихи не многие смогут. Обычно сажают 1–2 куста. И если рядом мы посадим мужской кустик, он будет нам скорее мешаться, потому что мужской растёт гораздо сильнее, чем женские экземпляры, ведь он не нагружен плодами и развивается быстрее. Проще всего решить проблему так: привейте ветку мужского растения в крону женского.

Ещё одна хитрость. Сажать облепиху нужно на самом светлом месте и периодически поливать, потому что у себя на родине, на Алтае, по берегам Катуня, облепиха растёт на светлых берегах реки, где достаточно много влаги, при этом к почве облепиха нетребовательна. В природе она растёт на каменистых песчаных почвах, а приспособляется практически к любым, поэтому специально облепиху никогда не удобряют и, даже когда её сажают, в яму не добавляют удобрения. Ведь корни всё равно разойдутся далеко, и в самой посадочной яме их практически не будет.

Кроме ягод рекомендуем вам собирать и листья облепихи. Сушите их и заваривайте как чай или попробуйте сборные фиточаи. Заваренные кипятком листья облепихи на вкус многим напоминают дорогой китайский чай. Но такой чай не только вкусный, но и полезный. В листьях много витаминов.

А ещё в листьях и коре ветвей облепихи содержится гормон счастья — серотонин. Его в облепихе в тысячу раз больше, чем в бананах и шоколаде. Конечно, содержится он в связанном состоянии, в комплексе с разными белками, но учёные сейчас работают над способами выделения этого вещества из облепихи.

И. КОВАЛЁВА, агроном

## 1. Нужна ли формировка?

Очень часто облепиху вообще не обрезают, а потом удивляются, что урожай собирать очень трудно. Обязательно формируйте облепиху, пусть минимально, но не игнорируйте этот процесс. Срезайте мелкие веточки и засохшие кончики с помощью обычного маленького секатора. Им же срезайте ветки, растущие внутри кроны, трущиеся и мешающие друг другу, затеняющие. Из тех, что остались, выбирайте наиболее удачно расположенные. И ещё удалите самые нижние толстые ветви, используя секатор с длинными ручками. На нижних ветках, как правило, очень небольшой урожай, так что нет смысла их оставлять. А без них деревце выглядит к тому же более ухоженным.

## 2. Как ухаживать за приствольным кругом?

Рыхлить его не стоит, а перекапывать тем более.

Корневая система облепихи расположена очень близко к поверхности, можно легко её повредить, и в этом месте начнёт образовываться поросль. Поэтому лучше замульчируйте приствольный круг.

## 3. Как отличить мужское растение от женского?

Это понадобится и при покупке растений, и в случае, если у вас уже есть посадки, а какое-то деревце погибло. Как понять, мужское погибло или женское, чтобы посадить новое? Различают их по почкам. У мужских экземпляров почки крупные, толстые, похожи на сосновые шишечки. У женских почки обыкновенные, маленькие.

## 4. Когда лучше сажать облепиху?

Оптимально — осенью. Причём пораньше, потому что корешки у саженцев неразвитые, им нужно время на укоренение. Корневая система поверхностная, может пересыхать, если влаги в

верхнем слое недостаточно. Но именно осенью её обычно хватает — выпадают росы, прохладно, нередко идут дожди.

## 5. Есть ли у облепихи вредители или болезни?

Садоводы нередко замечают, что ягоды вдруг начинают вянуть, желтеть, засыхать, и думают, что облепиху поразило какое-то заболевание.

На самом деле это вредитель — облепиховая муха. Не бойтесь быть любопытными, разломите ягоду, внутри вы обнаружите толстого белого червяка. Это личинка облепиховой мухи. Она живёт внутри ягоды и питается соком. Обработать облепиху против этого вредителя нужно в период лёта взрослых насекомых, однако угадать точное время сложно. Поэтому рекомендуем провести обработку дважды — в середине июня и в начале июля.

## Лучшие сорта облепихи

*Самые урожайные*

Чуйская (до 24 кг с куста), Подарок саду (20–25 кг), Дар МГУ (до 20 кг), Ботаническая (до 20 кг), Пантелеевская (10–20 кг), Обильная (14–24 кг).

*Безшипные сорта*

Алтайская, Великан, Чечек, Превосходная, Солнечная, Сократовская, Подруга.

*Сорта со сладкими плодами*

Любимая, Москвичка, Теньга, Рует, Клавдия, Московская ананасная, Нижегородская сладкая.

*Крупноплодные сорта*

Эссель (масса плода до 1,2 г), Августина (1,1 г), Елизавета (0,9 г), Ажурная (до 1 г), Лейкора (1–1,2 г), Злата (около 1 г), Наран (0,9 г).

*Низкорослые сорта*

Иня, Дружина, Янтарная, Дюймовочка (до 1,5 м), Байкальский рубин (до 1 м), Московская красавица, Чулымшанка.

«Приусадебное хозяйство»,  
1/2021

<http://sadisibiri.ru>



## Ошеломляющие результаты в природном земледелии

**П**риродным земледелием увлеклась с лета 2019 года. Знакомство произошло, когда была в поисках необходимого саженца розы и заехала в магазин Центра природного земледелия, да так и осталась с «Плодородием»!

Начала применять в своём саду-огороде биопрепараты с середины лета 2019 года. Конечно, на мгновенный результат не надеялась, но для себя отметила, что клубника, обработанная «Фармайодом», дождливый период перенесла отлично. Листья были зелёные, без каких-либо пятен. Это порадовало!

Осенью опрыскивала розы перед укрытием «Фитолавином».

Обработывала теплицу «Фармайодом».

Обогащала почву в теплице конским «Оргавитом».

Применяла «ЭМ-БИО», выращивала сидераты и заделывала их в почву. Землю не перекапывала, а только рыхлила плоскорезом.

В зиму ушла с надеждой на результат.

Пообщавшись с продавцами-консультантами, зависая на сайте, читая выпуски журналов, для себя отметила, что результат может быть, если будет система, а не раз от раза, когда вспомнишь, что надо опрыскать, полить, подкормить.

На основе полученной информации составила для себя план профилактических обработок и подкормок сада-огорода.

Были закуплены необходимые биопрепараты и биоудобрения. И весной 2020 года начала внедрять основательно.

Огурцы в теплице и овощи в открытом грунте были посажены

с применением удобрения «Органик микс для овощей универсальный».

В период вегетации поливала и опрыскивала «Эликсиром для овощей универсальным», чередуя с «Вермикофе».

Огурцов было много, листья не покрывались пятнами, не желтели, не сохли, как в сезоне 2019 г.

Клубнику весной подкормила «Органик микс для клубники и ягодных», замульчировала льяной кострой, а для ошеломляющего эффекта использовала «Эликсир для клубники и ягодных». И результат получился положительный!

Килограммы собранной клубники не считала, но наелись вдоволь. Наварила варенья, джема и, конечно же, засушила клубники в любимой чудо-сушилке «Издри». Ягоды уродились крупные, без

признаков серой гнили, не поеденные слизнями, и не было муравьёв.

Домочадцы вместе со мной были приятно удивлены и рады!

Готовила для всех растений вкусняшки из травяных настоев и коктейли с «Экоберинном» и «Здоровым садом».

Для профилактики заболеваний и от вредителей использовала «Фитолавин» и «Фармайод».

Целенаправленно «Фитоверм» от вредителей применять не пришлось!

Плоды кабачков не загнивали, листья чеснока не жухли преждевременно. Да и лук не подкачал.

Подкачала лишь погода в мае 2020 г., притормозился рост декоративных, но все растения выдержали с помощью «НВ-101».

Розы перезимовали хорошо, без признаков бактериальных ожогов. После снятия укрытия обрабатывала «Фитолавином» и «Фармайодом». Весной подкормила «Органик микс для роз».

В сезоне 2020 г. не было тли на новеньких побегах. Роз много, около 40 кустов, но на паре кустов появилась пятнистость, это быстренько исправили с «Фитолавином».

Не обделила и гортензии биоподкормкой «Органик микс для гортензий». Кислинки им хватило, особенно широколистная была довольна!

И клематисы оценили вкус «Вермикофе», дала им попробовать малость, тоже понравилось.

Я ещё новичок в выращивании по методу природного земледелия, но положительные результаты наблюдаются на всех растениях в моём саду-огороде.

Выращенный урожай не пропал.

Были сделаны заготовки из огурцов. Сварены варенье, джемы и желе из ягод. Но самое главное — это сушка. Можно сказать, великая сушка с чудо-сушилкой «Издри». Насушены овощи и зелень.

В 2020 г. засушила клубнику, землянику, малину. Немного цветов лимонного жасмина и мяты, чтобы с чайком зимой вкус лета вспомнить. Да вприкусочку с пастилой из чёрной смородины, сливы и яблочка.

Спасибо продавцам-консультантам за доброжелательное расположение к покупателям, за их консультации, советы!

Автор не назвал себя.

г. Ярославль

Центр природного земледелия  
«Плодородие»

<https://plodorodie76.ru>



## Какие сидераты посеять на грядках в августе

**К**ак ни печально, но на горизонте уже маячит сентябрь, а значит, пора подумать о подготовке почвы к будущему сезону.

Хорошо зарекомендовали себя в этом деле сидераты, эти растения быстро растут и структурируют корнями грунт, улучшают его воздухопроницаемость, накапливают азот, убивают находящиеся в земле патогены и отпугивают вредителей. Чтобы максимально преградить дорогу сорнякам, сидераты сеют не рядками, а рассыпью.

До середины августа можно успеть посадить такие сидераты, как донник белый, люцерна и кормовой горох.

Например, **донник белый** хорошо фиксирует азот в почве, разрыхляя её. Это растение можно высаживать и на щелочной почве. Норма посева — 200 г на сотку. Покошение культуры лучше делать

во время завязки бутонов, через 2–2,5 месяца.

**Люцерна** хорошо обогащает землю азотом, разрыхляет и структурирует грунт при помощи корневой системы. Обильная зелёная масса хороша для подзимней заделки. Норма посева — 170 г на сотку. Скашивание — через 1,5 месяца.

**Пелюшка, или горох кормовой**, действует аналогично люцерне — быстро наращивает зелёную массу. Норма посева — 1600 г на сотку. Покошение через 1,5 месяца.

До конца августа можно высадить на участке горчицу, розовый клевер, яровой рапс и масличную редьку.

**Горчица** считается лучшим сидератом. Её корни обладают способностью переводить фосфор и серу из нерастворимых минеральных соединений, содержащихся в почве, в усвояемое рас-

тениями состояние. Кроме того, горчица — прекрасный источник азота, так как её зелёная масса быстро перепревает и служит питанием для растений, высаженных позже. Норма посева — 350 г на сотку. Покошение спустя 1–1,5 месяца после посадки.

**Клевер розовый** хорошо накапливает азот. Этот сидерат превосходно подавляет сорняки и способствует уничтожению патогенной микрофлоры в почве. Эта культура в особенности хороша для подготовки почвы к посадке картофеля. Норма посева — 170 г на сотку. Уборку и заделку производят за две недели до предполагаемой посадки основной культуры.

**У рапса** развитая корневая система, которая может тянуться в глубину почвы на несколько метров. Эта культура «добывает» из нижних слоёв питательные вещества, минералы и микроэлементы для собственного благополучного роста. При этом развитая корневая система благотворно влияет на насыщение почвы кислородом.

Лучшим подспорьем яровой рапс станет для последующего роста огурцов, картошки, перца, томатов, кабачков и тыквы. Норма посева — 200 г на сотку. Покошение — через 1–1,5 месяца после посева.

**Масличная редька** относится к скороспелым и холодостойким культурам. Её посадку можно производить с апреля по сентябрь.

Корни сидерата способны «поглощаться» глубоко под землёй. Таким образом они изымают из глубины все необходимые пи-

тательные компоненты, переносят их в верхний слой почвы, откуда уже основная культура их забирает. Кроме удобрения масличная редька отлично рыхлит почву. Норма посева — 200 г на сотку. Как и рапс, культуру скашивают спустя 1,5–2 месяца после посева.

Чтобы процесс принёс максимальную пользу, важно его правильно завершить. Для этого принимаем во внимание следующие нюансы.

При уборке скашивается только зелёная масса, а все корни остаются в земле. Удобно применять для этой цели плоскорез. Если скашивание производится культиватором, важно не углублять ножи в почву более 2 см.

Производить срезку необходимо до появления первого цветка и не допуская огрубения ствола, иначе масса будет долго перегнивать. Кроме того, переизбыток азота в земле также нежелателен, иначе у растений, посаженных следом, корни будут «гореть».

Все скошенные «вершки» остаются на месте, убирать их не нужно. Достаточно лишь равномерно распределить по поверхности. Если они мешают работам, их либо перекапывают, либо убирают в компостную яму.

Главное правило перед посевом сидератов — помните о севообороте. Нельзя сажать крестоцветные культуры там, где планируется посадка разных сортов капусты, а бобовые нельзя сеять на участках, где будут расти горох, фасоль и бобы.

<https://grodnnews.by>

### Народные средства для огурцов

На огурчики может напасть очень много различных вредителей.

Первым хочу посоветовать биологический препарат «Фитоверм». После обработки плоды можно кушать, только их нужно помыть. Чудо сразу не наступит. Нужно выполнить 2–3 обработки. И вредителей действительно станет меньше.

Но есть и народные средства. Так, например, от мокрицы хорошо помогает борная кислота. 20 г порошка развести в 3 л воды и пролить землю. Для опрыскивания 10 г разводят в 5 л.

Также от многих паразитов помогает очень простая процедура — опудривание листочков золой.

Ещё один хороший помощник — нашатырный спирт. Раствор используется концентрированный: 4 ст. л. развести в 2 л воды. Опрыскивать огурцы раз в 2–3 дня. Обработываем проблемные участки, пока вся «нечисть» не исчезнет.

Группа в ВК «Урожайный огород. Дача»



# На поиски сокровищ

## Как мы играем с детьми в поселении

В поселении Богатырское много детей, и у родителей, естественно, живут в душе вопросы: чем их занять? Как воспитывать наше детское сообщество?

Кто-то возразит: мол, раз дети растут среди Природы, у них и между собой должно всё складываться естественным образом, без вмешательства взрослых. Мол, дети сами знают, как и во что им играть.

Признаюсь, мы и сами думали так, пока жизнь не показала нам реальную картину.

### Как играют наши дети?

Действительно, дети в поселении более самостоятельные, они легче придумывают себе игры и занятия. Однако мы столкнулись и с драками, и с неумением договариваться, и с перекалыванием вины (ответственности) на своих собратьев, и с другими подобными явлениями.

Мы увидели также, что в детской среде прервана традиция совместных подвижных игр.

Поясню. Помните, в нашем детстве, мы играли в «Казачьи-разбойники», «Колум-бам-ба» и множество других игр, скакали в резиночку, играли в мяч возле стены, прыгали в «классики» и т. п.? Импульс и правила этих игр мы получали не от взрослых, а от своих более опытных сверстников.

Эти дворовые (а по сути, народные) детские игры передавались от одного поколения детей следующему. Непрерывно, на протяжении многих и многих поколений.

Это была живая традиция, которая потом по тем или иным причинам была прервана.

Думаю, свою роль тут сыграли гаджеты и компьютерные игры, которые заменили детям живые

игры со сверстниками. Увы, но это произошло. Ну, и другие качества, необходимые для жизни в обществе. Наконец, эти игры давали детям опыт самоорганизации. Если по-простому говорить, они знали, чем им заняться, во что поиграть, и играли с увлечением.

Как же вернуть эти игры в жизнь наших детей?

Поскольку в детской среде традиция прервалась, сделать это теперь могут только взрослые, если сами начнут регулярно играть с детьми и научат их играм своего детства. Планово, с любовью играя с ними так, словно ты и сам — ребёнок.



кой очень добрый вальдорфский праздник.

В самое тёмное время года дети одеваются гномиками и выходят на улицу с самодельными фонариками. Фонарики — это символ душевного тепла и домашнего очага, которые становятся особенно притягательными и согревающими в темноте и холоде предзимних вечеров.

Однако благодаря творческому подходу Павла Коновалова, многодетного отца из нашего по-



рат! Самый настоящий. Дети это поняли сразу! Он рассказал потрясающую историю о своих путешествиях и раздал мальчишкам «самые настоящие» сабли и кортики!

Пират поведал нам страшную тайну — мол, давным-давно в роще Богатырского были зарыты сокровища, и вот имеется только маленький обрывок карты, но на нём всё видно!

И вся честная компания отправляется на поиски клада, освещая себе фонариками путь.



В этом путешествии было много волшебства и самой настоящей сказки. Был настоящий, горящий во тьме ночи факел, настоящий сундук и настоящие сокровища!

Пройдя в точности по витиеватому маршруту, обозначенному на карте, юные искатели и их проводитель нашли клад!

Каждый получил по мешочку сокровищ — прозрачных стеклянных камушков. Были в сундуке и сладости, с которыми все потом пили чай в Доме Дружбы, обуславливая свой захватывающий поход.

После этого дети много недель подряд играли цветными камушками, они играли в эту сказку. Например, мой младший сын, найдя тот обрывок карты с праздника, ходил в рощу, чтобы исследовать всё при свете дня. А дочка даже ночью не расставалась со своими камушками, клала их под подушку.

игры со сверстниками. Увы, но это произошло.

Те дворовые игры — не просто игры. Если задуматься, они как раз воспитывали в детях умение договариваться, следовать общим правилам, соблюдать справедли-

### Вперёд! За кладом!

Расскажу, как мы играем с детьми в нашем поселении.

Прошлой осенью, в конце ноября, мы впервые провели с детьми Праздник фонариков. Это та-

селения, этот праздник в Богатырском заиграл новыми красками!

Впрочем, обо всём по порядку. За несколько дней до праздника мамы вместе с детьми смастерили вальдорфские фонарики из плотной бумаги, и каждый раскра-

сил свой фонарик по своему вкусу и настроению.

Придя на праздник, дети нарядились гномиками, зажгли и расставили в Доме Дружбы свои фонарики. Две мамы (я и моя соседка Екатерина Радостева) показали детям кукольный спектакль про гнома. Это была сказка о силе дружбы и о той радости, которой она наполняет нашу жизнь.

А потом вдруг появился... пи-

### Пират вернулся!

Прошло полгода. И наш творческий Пират неожиданно получил в дар от знакомых огромный



пакет дешёвой бижутерии, оставшейся после закрытия какого-то магазина. Тут-то и родилась мысль о новой серии приключений!

Летним жарким днём большая компания детей и их родителей отправилась купаться на речку. Вдруг все увидели, что на лодке плывёт Пират и поёт настоящую пиратскую песню!

Он причалил к нашему берегу и вновь позвал детей за сокровищами. На сей раз — за сундуком, который спрятан на «дне морском»!

И вот все — кто в лодке, а кто рядом с ней в надувниках и жилетах — плывут к заветному месту.

Пират занорюливает на глубину прямо в пиратских высоких сапогах! Но где же клад? Неужели его обнаружили и вытащили до нас?

Но одна попытка, другая... И вот со дна они тащат огромный сундук!

На берегу открываем — чего тут только нет! Боже мой...

Все (даже мамы и папы) радовались, как дети, увешивая себя серьгами, кулончиками, ободочками и другими украшениями, слегка подмокшими за те долгие века, пока клад лежал на дне реки.

Мы черпали сокровища из сундука полными пригоршнями, словно изобилие и радость самой жизни!

А Пират уплыл. Но он... обещал вернуться!

Прошло несколько дней, и мой младший сын произнёс: «Мама! К нам приезжали два пирата! Один пешеходный, а один — морской. Но оба с одинаковыми сумками!»

Дорогие друзья, играйте с вашими детьми! Из череды взрослых забот и задач возвращаюсь иногда в чудесную сказку детства, которая живёт в душе у каждого из нас, сколько бы нам ни было лет.

Вспомните, как это — играть. И возьмите в эту игру своих детей.

**Софья КОРОЛЁВА**

Родовое поселение Богатырьское,  
Ивановская область  
sanjusha@yandex.ru



**Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

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

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

## Теперь я помидоры заготавливаю только так!

Здравушкины рецепты •

После того, как мои домашние оценили блюда из вяленых помидоров, запасы стали исчезать с катастрофической скоростью!

Тогда я поняла, что теперь помидоры буду только СУШИТЬ.

Теперь заготовка их проходит быстро и весело (наверное, оттого, что быстро).

Мы помидорчики моем, нарезаем колечками и отправляем в дегидратор. Всё!

А в зимнее время такой удивительный простор для творчества открывается... М-м-м!

Но раньше было всё иначе, я совершенно не знала, что с ними делать.

Значимость этого продукта оценила, обучаясь в Академии Живого питания на Бали. Там для приготовления полезных сыроедческих блюд они идут повсюду (а мои-то годами залеживаются!).

Поэтому по приезду стала чаще экспериментировать. И что вы думаете? Блюда одно за другим стали иметь успех!

### Что можно делать из вяленых помидоров

- Свежую, полезную ТОМАТНУЮ ПАСТУ (магазинную мы вообще не используем). Для этого помидоры немного замачиваю и взбиваю в густую массу, добавляя лимонный сок, специи, чеснок и качественное растительное масло. Как говорят мои друзья, с такой пастой можно съесть всё, даже самое полезное!

- Особенно хорош ХУМУС из

нута с вялеными помидорами. Вкуснотища такая, чудо!!!

### Рецепт

100 г вяленых помидоров,

1 ст. нута,

1,5 ст. воды,

1 ч. л. соли,

1/2 лимона,

3–5 зубчиков чеснока,

50 мл масла (можно меньше),

специи: паприка, кумин, чёрный перец, калинджи (чернушка).

Нут замачиваем на ночь (от 12 до 24 часов). Процеживаем, заливаем водой (около 1,5 ст.), чтобы полностью покрывала бобы, и ставим на огонь примерно на час.

Далее половину воды сливаем в отдельную ёмкость (из неё можно приготовить аквафабу).

Добавляем специи, замоченные помидоры, чеснок, масло, соль, сок лимона (по вкусу).

Всё хорошенько взбиваем. Зирю (кумин) я добавляю отдельно, чтобы зёрна оставались цельными.

Самый вкусный хумус получается после настаивания в холодильнике, через пару часиков.

- Вяленые помидоры можно просто класть в первые блюда, особенно БОРЩ, хоть сыроедческий, хоть традиционный. (Здесь не поспоришь!)

- Немного замочить и украсить ПИЦЦУ. (Тут не удивишь!)

- Необыкновенная вкуснятина — ДИП из вяленых помидоров! Это соус, который популярен в Европе. Делать его очень просто:



один авокадо взбиваем с пятью кусочками слегка замоченных вяленых помидоров, далее по рецепту добавляем 2 ст. л. сливочного сыра (я беру орешки кешью) и по вкусу перчик и соль.

- Особенно изысканный вкус эти заготовки дают РИЗОТТО и моей любимой ПАЭЛЬЕ.

Что еще?

Вяленые помидоры добавляют в салаты, с ними делают лазанью, пасту и песто, фаршируют шампиньоны. Кладут маленькие кусочки в домашний ХЛЕБУШЕК...

А дальше проявите фантазию уже сами! ;))

### Как хранить вяленые помидоры

Это отдельное искусство!

Однажды я потеряла весь свой урожай, решив залить подвяленные помидоры сыродавленным маслом. Когда содержимое трёхлитровой банки стало вытечь наружу мы поняли, что ловить его уже бесполезно :)

Пришлось расстаться со всем содержимым.

Заливать вяленые помидоры кипячённым маслом может только враг своей печени. Поэтому на следующий год решила не подвяливать помидоры, а хорошенько их высушить. Да, да, именно так, как мы сушим наши яблоки, груши, то есть любые сухофрукты.

В таком виде совершенно не стоит вопрос об их хранении. Главное — спрятать их от моли (хотя томатную любовь у крылатой я не заметила) и уберечь от влаги. Можно засыпать в стеклянную банку и закрыть крышкой.

Так как заготовок у нас много, я делаю гораздо проще: засыпаю в плотный пакет и закрываю его в объёмный пластиковый контейнер.

Именно такой вид хранения мне понравился, когда я обучалась в Академии Алхимии на Бали. Там в отдельном помещении на полках были аккуратно поставлены большие пластиковые контейнеры (35 см x 25 см) с наклеенными надписями (чтобы не искать содержимое). Возле каждого пакета кладу пару листиков лаврового листа. За пару лет такого хранения покушений гурманки-моли не было замечено.

Если вы решили не высушивать помидоры, а лишь подвяливать их, то самый надёжный способ — хранить в морозильной камере.

Знаю, что некоторые хозяйшечки в конце сушки сбрызгивают свою заготовку яблочным уксусом (на 100 мл воды — 2 ст. л. уксуса). После этого сушат до такого состояния, когда при сгибе не выделяется сок. Это и называется подвяливанием. После этого выкладывают в стерилизованные банки и закатывают. Хранят в погребе без доступа света.

Ну что, приступаем?

Лучшие рецепты Оксаны Мицкевич в Instagram @oksana\_mitskevich/ и ВКонтакте [https://vk.com/travy\\_divya](https://vk.com/travy_divya)

# Амарантовое масло

Знание о пользе и специфике такого растения, как амарант, простирается на несколько столетий назад. Многие люди знакомы с ним под названием щирица или бархатник. Впервые древние народы ацтеков и инков дали старт культивации и взращиванию данного растения, а также его последующей обработке для получения муки и масла. Благодаря целебному действию и питательным веществам, находящимся в составе, растение всё больше приобретает популярность и распространяется по миру.

Традицию продолжили жители Древнего Китая и Греции. Они именовали бархатник травой долголетия и бессмертия. Зерновая культура применялась без отходов: из семян люди готовили хлеб и каши, а стебли отдавали на корм животным.

В настоящее время культура так же востребована, как и в прошлом. На полках магазинов можно встретить широкий ассортимент продукции из амаранта. Например, макаронные изделия, отруби, хлебцы. Помимо перечисленных продуктов сторонники здорового питания обращают особое внимание на масло семян амаранта, также имеющее широкий ряд положительных свойств.

Полученное из семян щирицы, оно пользуется популярностью и в России. Высокий спрос обусловлен большой пищевой ценностью и содержанием насыщенных жирных кислот, которые требуются для поддержания здоровья и организации правильной работы организма человека. Благодаря своей питательности масло используется в различных областях.

## Польза и вред продукта

Говоря о полезных свойствах, нельзя не отметить компоненты его состава, то есть широкий ряд питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

## Сквален

По отношению к полной массе продукта сквален составляет 10% от состава. Такой высокий уровень насыщенности данного вещества оказывает положительное влияние на организм: защищает кожу от процессов старения. Сквален повышает тонус кожного покрова, улучшает эластичность, сохраняет необходимое количество влаги в тканях, а также делает кожу мягкой и бархатистой. Вещество оказывает антибактериальное свойство, защищая покров от проникновения и негативного влияния болезнетворных бактерий и микроорганизмов. Кожа человека по достижении 25-летнего возраста начинает утрачивать необходимый уровень концентрации сквалена, поэтому она нуждается в дополнительной подпитке для сохранения упругости и молодости.

## Витамин Е

Амарант содержит наибольший уровень концентрации данного витамина по сравнению с другими растительными масла-

ми. Витамин Е защищает организм человека от негативного влияния внешних факторов среды. Данное вещество позволяет снизить риски возникновения раковых клеток. Регулярное употребление данного компонента тонизирует весь организм. Положительное воздействие вещества особенно заметно на коже — повышается скорость регенерирующих процессов в клетках, улучшаются эластичность и упругость, разглаживаются мелкие морщинки. Вещество оказывает позитивное влияние на зрение и нормализует общую работу глазного аппарата.

## Кальций

Требуется человеку в любом возрасте. В детстве — для



высания прочности и формирования костной системы, при беременности и лактации — для гармоничного развития ребёнка и поддержания здоровья и сил матери, в зрелости — для облегчения переноса нагрузок позвоночника, в пожилом возрасте — для поддержания здоровья и сил костной системы. В масле амаранта уровень содержания кальция выше, чем в молочной продукции. Именно поэтому его приём более эффективен для поддержания здоровья.

## Фосфолипиды

Данное вещество нужно для ускорения метаболизма, нормализации процесса микроциркуляции крови и лимфы и общей работы всех органов. Фосфолипиды нормализуют показатели сахара в крови, поэтому продукт особенно полезен для людей, страдающих сахарным диабетом, и тех, кто просто контролирует уровень глюкозы.

## Стероиды

Данный элемент выступает в качестве анаболического средства, которое помогает человеку проще переносить тяжёлые физические нагрузки. Часто встречается в составе спортивного питания, энергетических батончиков и других добавок. Благодаря содержанию в составе амарантового масла большого количества других полезных веществ, его применение будет полезно для восстановления.

Широкий ряд питательных свойств масла амаранта и положительное воздействие данного

продукта на организм делают его мощным лечебным препаратом.

Данное растение влияет не только на физическое состояние организма, но и на психоэмоциональную систему человека.

Многие люди интересуются, не наносит ли вред данный продукт. На самом деле состав не наносит прямого вреда при соблюдении правильной инструкции по применению. Но есть ряд состояний организма и заболеваний, при которых следует отказаться от употребления:

- болезни желудочно-кишечного тракта — гастриты, язвы, панкреатит, холецистит, желчно-каменные заболевания, болезни желчного пузыря и поджелудочной железы;

- нестабильная работа

ва с содержанием данного ингредиента позволяют нормализовать работу различных процессов:

- ускорить кровообращение и лимфоток;
- стимулировать регенерацию на клеточном уровне;
- удерживать достаточное количество влаги в кожном покрове;
- защищать от негативного воздействия солнца, ветра и мороза;
- предотвращать сухость и обветривание;
- повысить тонус и эластичность кожи;
- избавиться от застойных процессов в клетках;
- избавиться от чрезмерного веса, убрать целлюлит;
- избавиться от мелких морщин и других признаков утраты молодости кожи.

Масло амаранта является компонентом различных косметических средств, от массовых до класса люкс. Также данный продукт можно использовать при самостоятельном приготовлении масок и компрессов. Для того чтобы вам было легче приготовить целебные маски в домашних условиях, предоставим несколько простых рецептов.

## Средство для увлажнения

2 ч. л. масла амаранта следует смешать с 1 ст. л. мёда и желтком куриного яйца. Нанести состав на щеки, лоб, подбородок и нос, и оставить на 15 минут, после смыть нехолодной водой.

## Средство для питания

К 2 ст. л. творожной массы добавить 1 ч. л. масла. Нанести полученную смесь на лоб, щеки, нос и подбородок и оставить на 10 минут. Затем смыть тёплой водой.

Помимо средства для ухода и питания продукт также выступает отличным средством для загара. Свойства амаранта и масляная текстура состава защищают кожный покров от негативного влияния ультрафиолетовых лучей, не препятствуя получению загорелого оттенка кожи. Необходимо до выхода на солнце нанести на кожу, дать немного времени для впитывания и удалить излишки бумажным полотенцем.

## Как правильно принимать амарантовое масло

Внутри организма в качестве лекарственного препарата продукт следует употреблять только после консультации со специалистом —

терапевтом, гастроэнтерологом или диетологом, в зависимости от того, на какой орган направлено лечение. Для исключения возможности нанесения вреда здоровью не стоит самостоятельно создавать лекарственные рецепты.

Помните, что амарантовое масло не является аналогом оливкового, кукурузного или подсолнечного, поэтому его не следует принимать внутрь в чистом виде. Необходимо развести амарант в одном из перечисленных масел в соотношении один к четырём.

При прохождении курса лечения нельзя принимать более трёх столовых ложек состава за одни сутки. Выпивать состав необходимо за час до приёма пищи или по истечении получаса после еды. Запивать раствором водой, соком, молоком или газировкой запрещено. Для достижения максимального результата не стоит прерывать курс, не доходя до его окончания. Периодичность курсовых приёмов может быть два раза в год, в те времена, когда организм особенно нуждается в получении питательных веществ, то есть весной и осенью.

В зависимости от типа лечения интенсивность курсов и их продолжительность, а также способ приёма могут меняться. Так, например, для лечения болезней и травм кожного покрова состав наносится на травмированные участки кожи отдельно, то есть применяется наружно.

## Употребление в пищу

Для получения полезных веществ без вреда организму следует отдавать предпочтение продуктам с содержанием масла амаранта или муки, изготовленной из данной культуры. Такая пища является элементами здорового и сбалансированного питания. Отлично подходят для тех, кто следит за уровнем веса, количеством сахара в крови, а также старается нормализовать работу пищеварительной системы и организма в целом.

Бытует мнение, что здоровые продукты — это невкусно. На самом деле амарантовые завтраки, отруби, макаронные изделия и даже сладости имеют отличный вкус, который не уступает привычному питанию.

Для любителей самостоятельного приготовления выпечки полезным открытием станет амарантовая мука. Она имеет отличные свойства подъёма, рыхлости и воздушности, поэтому подходит для приготовления широкого ассортимента блюд.

<https://vk.com/polza108>

## Масло амаранта в косметологии

Натуральность и экологичность состава позволяют использовать его в сфере косметологии, а также при изготовлении косметических средств. Чаще он является компонентом средств для увлажнения, ухода и питания кожи лица и тела. Средств





# Тибетская гормональная гимнастика

**Э**то просто поразительно, но за шесть месяцев практически все хронические болезни уйдут!

Это эффективнейшая, но удивительно простая, занимающая всего 4–5 минут, гимнастика, которая широко практикуется монахами на протяжении сотен лет в одном из монастырей Тибета.

С её помощью железы будут работать идеально, а ведь уже давно известно, что все процессы старения организма регулируются гормонами.

Данная гимнастика была опубликована в своё время в «Комсомольской правде» инженером из Советского Союза, который в Тибете принимал участие в строительстве электростанции. Монахи подарили инженеру эту гормональную гимнастику за то, что он проявил инициативу в проведении электричества в их селение. При этом ему было сказано: «Денег у нас нет, чтобы отблагодарить тебя. Однако мы дадим тебе нечто такое, ценность которого ты осознаешь через 20 лет».

И действительно, её регулярное выполнение поможет избавиться от многих хронических болезней и прибавить себе 25–30 лет активной здоровой жизни.

На тяжёлые болезни (бронхиальная астма, например) требуется более длительное время — 1–1,5 года.

## Техника выполнения

Гимнастика очень проста в исполнении и доступна в любом возрасте.

В идеале рекомендуется делать гимнастику до 6 утра, но в любом случае — сразу после пробуждения, и делать упражнения регулярно каждый день.

Гимнастику надо выполнять лёжа сразу после того, как проснулись, и желательно не на мягкой постели, а на относительно жёстком основании, лучше всего на полу и на коврике или на полу и на жёстком матрасе (можно и прямо на постели, если матрас достаточно жёсткий и не проваливается).

В процессе выполнения гимнастики через некоторое время могут возникнуть те или иные болевые синдромы в разных «критических» местах тела. Пугаться не стоит: это будут уходить хронические болезни. Примерно через шесть месяцев ежедневных упражнений вас покинут практически все хронические болезни, в зависимости от состояния вашего организма на момент начала упражнений. Немаловажное значение имеет ваше внутреннее состояние: отношение к людям и миру, а также жизненной позиции. У того, кто оптимистично настроен и верит сильнее, и результаты наступят значительно быстрее.

Но в любом случае практически через полтора года выполнения упражнений все хронические болезни покинут вас точно, главное — это неуклонная воля ежедневного выполнения.

## Упражнение № 1

Исходное положение — лёжа на спине. Поднять руки над собой, сложив ладонями навстречу друг другу.

Выполнить 6–10 коротких растираний надавливанием подушечек ладоней друг о друга. Заодно при этом проводите диагностику своего организма: если между

ладонями после растирания сухо и горячо, то это говорит, что с организмом всё в порядке. Если тепло и вы не можете разогреть нижнюю часть ладоней до горячности, это указывает на то, что ваше биополе снижено в два раза. Если вообще нет никакого тепла и ладони даже влажные, то это указывает на то, что у вас развиваются серьёзные сосудистые проблемы. И эти гормональные упражнения как раз направлены в том числе и для лечения сосудистых заболеваний. Какие бы ладони ни были после диагностики, нужно продолжать гимнастику.

## Упражнение № 2

Исходное положение — лёжа на спине, горячие места ладоней, подушечки пальцев кладём на закрытые глаза (глазные яблоки).

Не отрывая рук, слегка выполняем надавливание на глаза. Одно надавливание и отпускание надавливания — один цикл, одна секунда, всего надо выполнить 30 надавливаний. Всего затрачивается на упражнение примерно 30 секунд. При этом нужно обязательно считать до 30. Если у вас есть проблемы с глазами, то оставляете ладони на глазах, не отрывая, в слегка нажатом состоянии ещё на 1–2 минуты. Данное упражнение улучшает и восстанавливает зрение. В этот момент идёт энергетическое питание глазного яблока и всех рецепторов. Зрение будет улучшаться постепенно. Выше упомянутый инженер в возрасте 84 лет не пользовался очками. Кроме того, у него практически не было седых волос, хотя в 58 лет, когда он получил в дар эту гимнастику, был полностью седым.

## Упражнение № 3

Исходное положение — лёжа на спине, ладонь переносим на свои уши. Начинаем ритмично надавливать, не отрывая ладони, на уши. Надавливаем 30 раз, 30 движений — 30 секунд, при этом так же считаем.

## Упражнение № 4

Исходное положение — лёжа на спине, располагаем руки перед лицом, складываем-зажимаем не полностью четыре пальца в кулачки, а большие пальцы в свободном состоянии оттопырены вверх. Далее большие пальцы располагаем за ушами, снизу уха, остальные пальцы в кулачке сжаты, пальцами касаемся своего лица.

Плавнo касаясь пальцами своего лица, опускаем руки до подбородка, не отрывая при этом пальцы от лица. После этого сжатыми пальцами начинаем плавную подтяжку кожи лица от подбородка до ушей, не отрывая пальцы от лица. Подтягиваем плавнo кожу лица, перемещая руки от подбородка по одной линии до ушей. Большие пальцы доходят до исходного положения за ушами (руки вниз от ушей до подбородка и руки вверх от подбородка до ушей по одной линии — один цикл, всего выполнить 30 циклов).

## Упражнение № 5

Исходное положение — лёжа на спине, кладём правую ладонь на лоб, а левую сверху прижимаем к правой.

Выполняем перемещение ладоней, касаясь лба, от виска к виску (от левого к правому, от правого к левому — один цикл, всего выполнить 30 циклов), то есть всего 30 секунд, 30 циклов движений.

## Упражнение № 6

Исходное положение — лёжа на спине, правую ладонь располагаем над макушкой головы, на расстоянии 4–5 см от головы левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем полёт рук над головой — аркой рук. (Полёт-перемещение рук от лба до затылка и от затылка до лба — один цикл, всего 30 циклов, то есть всего 30 секунд, 30 циклов движений).

## Упражнение № 7

Исходное положение — лёжа на спине, правую ладонь располагаем над макушкой головы на расстоянии 4–5 см от головы, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем полёт рук над головой аркой рук (полёт-перемещение рук от левого уха к правому, от правого к левому уху — один цикл, всего 30 циклов), то есть всего 30 секунд, 30 циклов движений.

## Упражнение № 8

Исходное положение — лёжа на спине, кладём правую ладонь на щитовидку, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем перемещение левой руки по воздуху вдоль тела от щитовидки до пупка и обратно к правой руке — один цикл, всего 30 циклов, 30 перемещений левой руки к пупку и обратно. На 30-й раз обе руки, прижатые друг к другу, прижимаем к телу, сползают на живот.

## Упражнение № 9

Исходное положение — лёжа на спине, кладём правую ладонь на живот, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем круговые движения по часовой стрелке по животу, слегка надавливая ладонями на живот. Один оборот — один цикл, всего 30 циклов, 30 оборотов, 30 секунд.

## Упражнение № 10

Исходное положение — лёжа на спине, руки поднимаем вверх.

Выполняем 5–6 круговых движений кистями рук по часовой стрелке и 5–6 круговых движений против часовой стрелки. Далее, не опуская рук, надо слегка и мелко потрясти кистями рук в течение 4–5 секунд.

## Упражнение № 11

Исходное положение — лёжа на спине, ноги поднимаем вверх.

Выполняем 5–6 круговых движений голеностопными суставами по часовой стрелке и 5–6 круговых движений против часовой стрелки. Далее, не опуская ног,

слегка и мелко потрясти голеностопными суставами в течение 4–5 секунд.

## Упражнение № 12

Исходное положение — сидя на полу.

Выполняем растирание стоп, можно по отдельности или одновременно двумя руками, как удобнее. Если стопы сухие, то можно смазать их растительным маслом, предпочтительнее оливковым. Если при растирании стоп почувствуете боль, то лучше это место тщательно помассировать.

## Упражнение № 13

Исходное положение — сидя на полу.

Выполняем плавное лёгкое массирование-растирание-поглаживание голеней ног движением рук с внешней стороны снизу вверх. Затем по часовой стрелке легко массируем колени. После этого выполняем лёгкое массирование-растирание-поглаживание бёдер движением с внешней стороны вовнутрь.

После завершения упражнения организм полностью пробуждён, в теле ощущаются не только повышение сил и общего тонуса, но также какая-то юная, как в детстве, радость жизни и энергичная готовность к новому дню.

После гимнастики очень хорошо выпить стакан тёплой или горячей воды, это поможет активнее запустить лимфатическую систему и омоет стенки пищеварительного тракта.

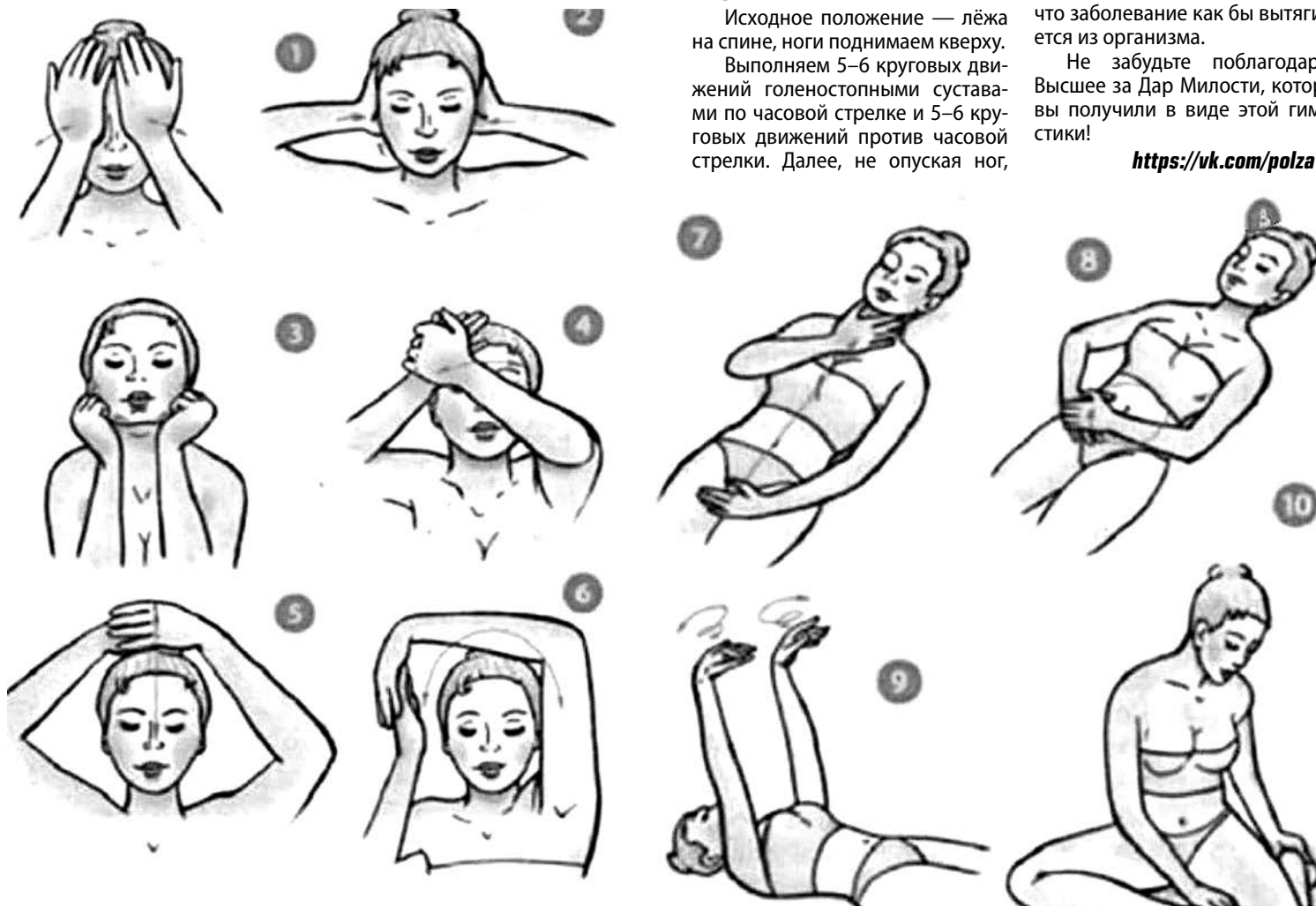
## Противопоказания

Строгих противопоказаний для выполнения тибетской гормональной гимнастики нет. Но лучше воздержаться от неё после операций и во время беременности. Если вы сомневаетесь, можно ли вам выполнять данные упражнения, то проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Также следует учитывать, что если у вас имеются хронические заболевания, то во время курса гормональной гимнастики симптомы могут усилиться. Эти побочные действия связаны с тем, что заболевание как бы вытягивается из организма.

Не забудьте поблагодарить Высшее за Дар Милости, который вы получили в виде этой гимнастики!

<https://vk.com/polza108>



В каждом человеке есть семь основных энергетических центров (чакр), и состояние физического тела зависит от работы этих центров. Изначально заложено, что каждая чакра должна вибрировать на определённой частоте.

Если то, как мы мыслим и ведём себя, не «загрязняет» чакры, наше тело здорово, а уровень духовного развития высокий. «Загрязнения» мешают чакрам звучать на нужной частоте. Как следствие, мы получаем различные физические и психические болезни.

### Что «загрязняет» чакры

Сильно снижают частоту вибраций негативные чувства: страх, зависть, гнев, жадность... Любой неблагоприятный поступок, негативные мысли, дурные привычки негативно сказываются на работе чакр, и человек начинает вибрировать на более низких частотах. А как известно, подобное притягивает подобное.

В нашей жизни появляются такие ситуации и люди, вибрационное состояние которых совпадает с нашим.

На низких частотах «звучат» все болезни, и чем тяжелее болезнь, тем более низкие «звуки» она издаёт. И когда работа какой-либо чакры (по причине, созданной нами же) не сбалансирована, она может войти в резонанс с болезнью, что приведёт к заболеванию органов, зависящих от этой чакры.

Чем большей любовью наполнен человек, чем более он свободен и радостен, чем более чисто и гармонично звучат его чакры, тем более здорово его физическое тело.

Весь диапазон вибраций людей условно можно разделить на три зоны, определяемые внутренним звучанием их чакр. Каждый человек может находиться в одной из трёх состояний духовности: низком (зона риска), среднем (зона ожидания) и высшем (зона благоденствия).

### Состояния духовности

1. В зоне риска живут люди, имеющие низкие вибрации. То есть это люди, довольствующиеся тем, что они собой представляют, оправдывающие свои не самые положительные привычки и качества характера. В самой её низшей части — люди, имеющие моральные и психические отклонения, уголовный мир.

2. Повышая свой духовный уровень, проявляя всё больше любви, становясь более мудрым, человек попадает в зону ожидания. Здесь могут находиться люди, не реализовавшие свои возможности, люди, от которых Мир ждёт большего проявления духовности, с тем чтобы они переместились в зону благоденствия. Мир им подсказывает, учит, даёт испытания, и всё для того, чтобы люди осознали необходимость дальнейшего подъёма.

Если в состоянии риска человек может жить стабильно, иметь определённый успех, деньги, славу, власть, но, правда, он подвержен всевозможным физическим болезням и в любой момент может уйти в мир иной, то в состоянии ожидания его жизнь, как правило, «полосатая», со множеством взлётов и падений. Он чувствует поддержку Высшей силы и в то же время не всегда слушает Её советы. Обычно люди в этой зоне находятся в поиске.

3. Следующее состояние — состояние благоденствия, радости и

счастья. Это состояние наступает при большом раскрытии вибрационных качеств человека, при сбалансированной работе всех семи основных чакр. Человек звучит на высоких вибрациях: у него хорошее здоровье, прекрасные отношения с людьми, необходимое материальное обеспечение. Здесь раскрываются творческие способности свободного человека. Его состояние распространяется на окружающий мир, осветляя его.

По мере повышения частоты вибраций человек становится всё более свободным. Подъём расширяет горизонт сознания, и становятся понятными всё более глубокие причины происходящего, а видя причины, человек может их устранить.

Нахождение в каждой зоне не есть состояние на всю жизнь. Каждый человек может дорости до третьей зоны, приложив определённые усилия. Аналогично любой человек может и упасть.

Главное находится в САМОМ ЧЕЛОВЕКЕ, в нём все возможности и все препятствия.

По своему энергетическому развитию все люди принадлежат к одному из восьми уровней:

- Первый уровень — больные или не совсем здоровые люди, поле которых сильно ослаблено или искажено.

- Второй уровень — большинство людей европеоидной расы. Это люди, не способные почувствовать биополе.

- Третий уровень позволяет почувствовать своё биополе и биополе других людей. Европейцы называют людей этого уровня экстрасенсами.

- Четвёртый уровень позволяет концентрировать поле и создавать направленное излучение, воздействовать на людей, на себя, на животных, на события и на всё, на что хватит энергии. К нему обычно принадлежат знахари, шаманы, колдуны и ведьмы. В Индии к этому уровню принадлежит большинство асмеров, хилеров (то же, что у нас знахарь, ведун, колдун, маг) и йогов начальных ступеней.

- Пятый уровень позволяет управлять размножением клеток своего организма за исключением половых клеток. Не существует людей, от природы обладающих энергетикой этого уровня и последующих уровней, на них можно выйти лишь в результате сознательной работы по улучшению своей энергетики.

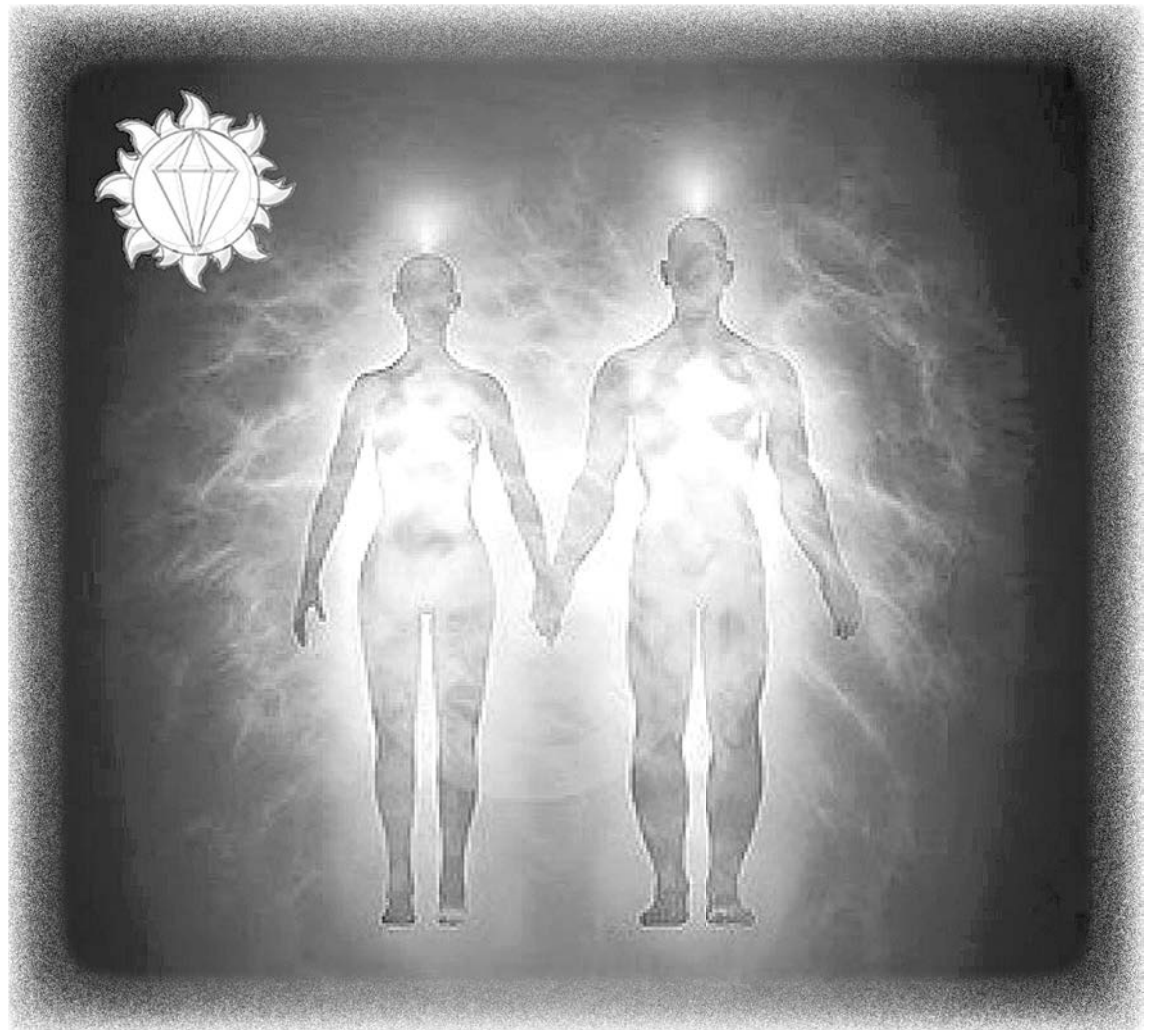
- С шестого по восьмой уровни бывают в основном у йогов, хилеров, асмеров высших ступеней — управление наследственностью, психикой людей и прочие глобальные вещи.

### Способы повышения вибраций

Вибрации низких энергий могут управлять нашей жизнью. Есть много доступных и простых способов повысить свои энергетические вибрации.

Вот некоторые из них.

- **Медитируйте.** Многие гово-



# Практики повышения вибраций

рят, что у них нет времени на медитации, но находят время, чтобы посмотреть телевизор.

- **Выбирайтесь на природу,** просто на прогулку или для того, чтобы разбить сад или цветник!

- **Прекратите смотреть телевизор** и медитируйте или просто **делайте что-то такое, что в ответ наполняет вас позитивной энергией.**

- **Играйте со своими домашними животными.** Наши домашние животные дают нам урок безусловной любви, которая всегда поднимает вибрации.

- **Смотрите, как играют дети.** Постарайтесь вспомнить очарование первого ощущения и невинность детства.

- **Делайте физические упражнения,** а затем идите гулять на природу, это сразу принесёт вам двойную пользу!

- **Простите себя и других.** Никто из нас не совершенен; есть те, кто обидел нас, и те, кому мы сделали больно. Простите их, но не забудьте простить себя тоже.

- **Выражайте благодарность.** Будьте благодарны за окружающую вас красоту, даже если это маленькое дерево в центре большого города. Будьте благодарны за еду, которую вы собираетесь съесть, и за всё остальное, что благословенно вошло в вашу жизнь, в том числе за что-то негативное, оказавшееся замечательным уроком жизни, расширившим ваш духовный рост.

- **Встретьтесь лицом к лицу с вашими страхами и рассмотрите их как возможность духовного развития.** Боязнь чего-то всегда выявляет негативные эмоции. Есть причины, по которым эти страхи продолжают приходиться в нашу жизнь. Как только мы лицом к лицу сталкиваемся с каким-то своим страхом, он исчезает, так как это был ещё один из уроков нашей жизни.

- **Покупайте органические продукты питания и выражайте благодарность перед едой.** Органическое питание содержит больше питательных веществ, чем ГМО, одно лишь это увеличит физическую энергию, которая в свою очередь увеличит духовные вибрации, особенно если перед приёмом пищи её благословить или выразить благодарность.

- **Делайте то, что вызывает у вас смех, или будьте с людьми, которые побуждают вас смеяться.** Смех является очень высокой вибрационной энергией, даже если мы смеемся над собой!

- **Попросите своих духовных наставников и ангелов-хранителей о помощи и направлении.** Ваши духовные наставники и ангелы-хранители с нетерпением ждут вашего призыва о помощи, так что просите у них руководства, помощи, защиты и направления каждый день!

- И всегда помните: **вы совершенны ИМЕННО тем, какой вы есть.**

И не имеет никакого значения, есть ли у вас избыточный вес, какое-то увечье или что-то ещё, что общество считает отклонением от нормы. Вы красивы и совершенны именно такой, какой вы есть! Кроме того, имейте в виду характер своего мышления.

Брюс Липтон (доктор философских наук, который проложил мост, соединяющий науку и духовность) заметил, что лишь небольшой процент населения стареется стать более последовательным в своём мыслительном процессе, который, в свою очередь, может всё изменить и принести перемены, ведущие к эволюции человечества.

Каждый человек, являясь совокупностью вибраций частиц, молекул, клеток, органов, имеет свою индивидуальную частоту вибраций.

Совокупная частота зависит от многих факторов — состояния организма, качества пищи; вредных привычек, соблюдения гигиены, связи с окружающей природой, климата, времени года; от качества чувств, чистоты мыслей и др.

Человек со светлыми вибрациями — тот, который находится постоянно в состоянии внутренней радости, спокойствия, умиротворения, любви, тишины внутри себя.

Он чувствует себя комфортно, так как он находится в гармонии с окружающим миром и самим собой. В состоянии такого



равновесия организм и все железы внутренней секреции работают слаженно, а соответственно и подчинённые им органы, ткани и клетки.

Очень снижают частоту вибраций человека негативные чувства — страх, зависть, гнев, жадность... Любой неблагоприятный поступок, плохие мысли и чувства загрязняют соответствующие тела, утяжеляют их, и человек начинает вибрировать на более низких частотах. Существуют выражения «тяжелая душа», «грязные мысли», это также говорит о низких вибрациях души и мыслей.

Удел тех, кто «звучит низко», — постоянно сталкиваться в жизни с отрицательными явлениями, негативными ситуациями.

Чем большей любовью наполнен человек, чем более он свободен и радостен, чем более здорово его физическое тело, тем выше гармоничное совокупное звучание его вибраций. Совокупность всех этих вибраций и определяет внутреннее звучание человека.

Состояние радости и счастья наступает при большом раскрытии духовных качеств. У человека хорошее здоровье, прекрасные отношения с людьми, необходимое материальное обеспечение, раскрываются творческие способности. Его состояние распространяется на ближайшее окружение, родственников, друзей, осветляя их жизнь, а также может оказывать влияние на весь Мир.

Находясь в таком состоянии, человек формирует свою судьбу, гармонично взаимодействуя с миром и Вселенной. Он живёт и наслаждается жизнью! Он может решать и более высокие задачи. Это человек-Творец. По мере повышения частоты вибраций человек становится всё более свободным, появляются таланты, нераскрытые способности, улучшаются самочувствие, здоровье и потенциал.

## Признаки повышения вибраций

- **Сокращается количество необходимой пищи.** Чувство голода при этом не возникает. Это происходит по причине того, что вместе с уровнем вибраций повышается энергетический потенциал. Организм перестаёт принимать тяжёлую (низковибрационную) пищу.

- **Уменьшается время, необходимое на сон.** Пропадает чувство недосыпания, и весь день в теле присутствует бодрость.

- **Сновидения становятся осознанными,** живыми и яркими, потом исчезают вовсе. Их сменяет переживание света во сне. Стирается грань между сном и реальностью.

- **Тело становится лёгким, в нём ощущается летучая энергия.** Вырастают крылья за спиной.

- **Мы начинаем остро чувствовать людей.** Одного взгляда на человека или даже на фотографию достаточно, чтобы почувствовать его суть. Мы становимся более чувствительными на тонком плане. Повысив свой частотный уровень, мы так же начинаем воспринимать более высокие частоты других людей и узнаём об этих людях намного больше, чем они сами знают о себе.

- **Ослабевает или полностью исчезает необходимость в общении, одиночество становится приятным.** Приходит ощущение полноты и самодостаточности. Возникает понимание, что внешнее является всего лишь отражением внутреннего. Отпадает необходимость искать то, что ранее, казалось, есть в других, но нет в тебе.

- **Полностью уходят страх и неуверенность в себе.** Они становятся больше не функциональными, так как наступает полное принятие всего, что происходит. На более высоком частотном уровне ум перестаёт порождать идеи страха и неуверенности, как, впрочем, и многие другие идеи...

- **Смысл когда-то прочитанных духовных книг становится ясен и понятен сам по себе.** Наступает пора осознания.

- **Появляется ощущение абсолютной уверенности в правдивости цели.** Не остаётся никаких сомнений, куда мы идём и зачем. Вступает в дело интуиция, которая никогда не ошибается.

- **Усиливается наше воздействие на среду.** То, что мы говорим или думаем, начинает сбываться. Это то, что люди привыкли называть чудесами. Чудеса начинают происходить каждую секунду. Так проявляется энергетический потенциал.

- **Приходит переживание безпричинной радости от происходящего.** Это результат освобождения от страхов и неуверенности в себе. Очень приятное чувство!

- **Просыпается искреннее сострадание, желание помочь другим,** и появляются возможности для этого. Опять же очень избирательно, опираясь на собственную интуицию.

- **Возникают проблески истинного бытия.** Приходит желание двигаться без остановки и дойти до конца. Возникает чувство, что именно это ты искал всю жизнь, именно этого ты ждал, именно это и есть ты... И уже никогда не перестанешь этим быть!

**Александр ЖАРКОВ**  
<https://vk.com/alexanj>

# Как научиться любить себя

## 1. Откажитесь от самокритики

Просто крайне необходимо выработать чувство собственной значимости и достоинства. Если же мы чувствуем себя недостаточно хорошими, то становимся униженными и несчастными. Все люди не уверены в себе, потому что мы не боги, а люди. Не будем претендовать на собственное совершенство. Завышенные требования к себе оказывают на нас чрезмерное давление. Нужно всегда помнить, что каждый человек уникален. У каждого из нас на Земле своя собственная задача и роль. И аналогов им нет.

## 2. Перестаньте пугать себя

Многие из нас постоянно имеют мрачные мысли. Это только ухудшает положение вещей. В ожидании чего-то плохого постоянно жить нельзя. В нашем сознании укрепляются парализующие мысли, отрицательные affirmации или утверждения. Если вы ловите себя на негативной мысли, то сразу переключайтесь на приятный образ. Приготовьте для себя приятный образ в своём сознании. Это могут быть приятные сюжеты из вашей жизни. И упражнение по замене негатива на приятный образ нужно делать регулярно, чтобы выработать устойчивую привычку — иметь только светлые мысли. Конечно, от вас потребуются упорство и терпение.

## 3. Необходимо быть мягким, добрым и терпимым с самим собой

Большинство из нас страдает от желания немедленного вознаграждения. Терпение — могучее средство. Мы не можем ждать. Мы раздражаемся, нас бесит, мы хотим получить всё хорошее, что есть в жизни, сию же минуту. Мы хотим получить многое, не прикладывая усилий и не делая ничего для достижения желаемого. Наше сознание как сад. Вы сажаете в своё сознание нужные позитивные мысли. Если мы будем терпеливо ухаживать за нашим «садом мыслей», то наш сад зацветёт.

## 4. Необходимо научиться быть добрыми к нашему разуму

Быть добрым — значит прекратить обвинять и ругать себя за неудачно сложившиеся обстоятельства. Очень важно уметь расслаблять своё тело и мозг. Во время расслабления можно повторять про себя слова: любовь, покой. Прекрасно работает звук «Ом», он дошёл до нас из глубокой древности. Важно быть оптимистом и создавать ясный позитивный образ в любой ситуации.

## 5. Необходимо обрести опору

Многие из нас очень самонадеянные и привыкли полагаться только на самих себя. Обращаться за помощью — не в наших правилах. Наше эго нам не позволяет. Мы пытаемся из всех сложных ситуаций выкарабкиваться самостоятельно. Но это не всегда получается. А потом мы злимся от собственного бессилия. Необходимо



обращаться за помощью. Идите к своим друзьям и родственникам и просите их о помощи. Просьба об оказании помощи в трудную минуту — не проявление слабости, а проявление силы. С помощью друзей вы все проблемы непременно решите.

## 6. Необходимо научиться хвалить себя

Всегда поддерживайте себя словами одобрения. Критика разрушает внутренний стержень человека, а похвала формирует. Скажите себе, что вы великолепны много-много раз. Не жалейте на это времени. Это поможет, поверьте.

## 7. Необходимо принимать с любовью свои проблемы и беды

Ни одна проблема в жизни человека не возникает случайно. Мы сами вносим свой вклад в создание проблемы, пытаясь контролировать определённые ситуации. Существует мнение, что нужно поздравлять себя с болезнью или проблемой, так как она служит надёжной подсказкой при выборе жизненного пути. Если человек осознаёт это, то он находит выход из положения без ущерба для себя.

И ещё юмор является средством решения проблем в любой сфере. Юмор позволяет нам отстраниться от сложившейся ситуации, посмотреть на неё со стороны и даже сверху вниз.

## 8. Необходимо заботиться о своём теле

Ответственное отношение к пище и своему самочувствию — это проявление любви к самому себе. Например, неправильное питание, употребление алкоголя, курение и другие вредные привычки — свидетельства нелюбви к себе. Существует множество методик по укреплению здоровья. Вы сами должны выбрать то, что вам больше подходит.

## 9. Необходимо работать с зеркалом

Этим методом можно выявить, что именно мешает нам любить себя. Существует несколько методов работы с зеркалом. Вот один из них. Как только мы встали утром, сразу подходим к зеркалу, смотрим на своё отражение и спрашиваем себя: «Что сегодня бу-

дет для меня полезным и доставит удовольствие?» Почувствуйте и получите откровенный ответ на этот вопрос. Старайтесь в течение дня не забывать о том, что будет вам полезно и принесёт радость.

Если же происходит неприятное событие, снова подходим к зеркалу и говорим: «Я всё равно люблю тебя!»

Случается что-то хорошее — благодарим своё отражение в зеркале за то, что испытали счастье.

С помощью зеркала можно учиться прощению. Глядя в зеркало, можно выяснять отношения с родителями, начальниками, детьми, мужьями, любовниками. Можно говорить всё, что вы боялись им сказать. Но в конце обязательно попросите у ваших «собеседников» одобрения и любви, ведь именно это и нужно человеку.

Существует прямая зависимость: не простив, не полюбишь. Если человек не любит себя, он не умеет прощать. Когда мы прощаем и отпускаем обиду, то наше сердце открывается для любви. Отпустив от себя все обиды, человек лечит свой организм лучше, чем антибиотики.

## 10. Необходимо любить себя сейчас

У многих из нас есть такая вредная привычка — вечная неудовлетворённость собой. Чтобы наслаждаться жизнью, необходимо быть довольной именно сейчас, а не завтра и послезавтра, одобряя, любя и обожая себя. Только когда мы полюбим себя, сможем почувствовать любовь к окружающим нас людям.

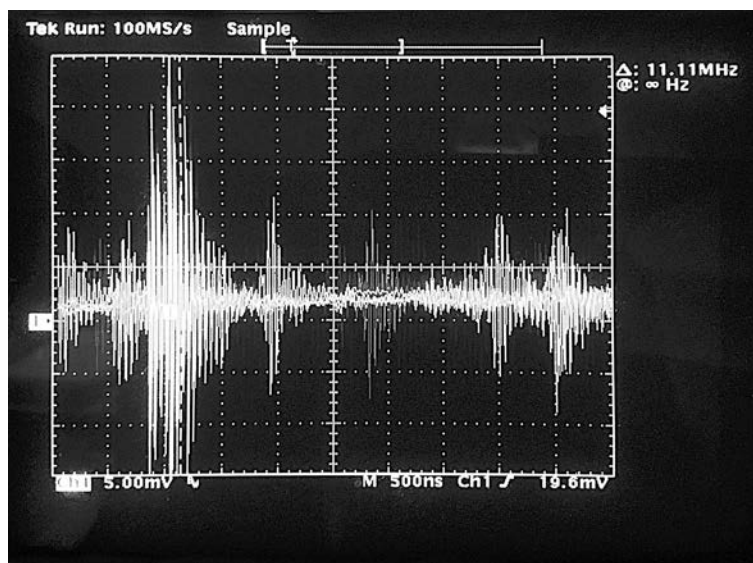
Оставьте других людей в покое, мы не сможем их изменить никогда. Познание себя через любовь к себе — вот всё, что нам доступно. Если от нас исходят вибрации любви, то с нами рядом обязательно будут любящие люди.

Мы приходим в этот мир для безусловной любви. Она начинается прежде всего с любви к себе и принятия самого себя. Мы приходим в этот мир только для того, чтобы познать себя и познать любовь на глубочайшем уровне, чтобы проявлять её по отношению к другим.

Покидая этот мир, мы не берём с собой материальные блага. Единственное, что человеку принадлежит, — способность любить.

**Луиза ХЕЙ,**

основатель движения *Самопомощи*, автор более 30 книг по психологии



# Вальдорфская онлайн-школа — прекрасный выбор для семейного образования

**В**ы знаете, я, конечно, догадывалась раньше, что дома можно учиться в сто раз лучше, чем в обычной школе. И, конечно, большие надежды возлагала собственно на себя, как на учителя, всё-таки я сама хороший педагог по образованию и по жизни.

Но какое счастье, что жизнь волшебным образом вывела меня год назад на педагогический проект «Росточки» Татьяны Почаевой.

В прошлом августе, когда я уже вовсю нервничала насчёт Златино первого класса, попадает мне ссылка в ленте: мол, пандемия, всё такое, мы решили впервые попробовать запустить вальдорфское обучение онлайн. Первый набор в первый класс, пробуйте вместе с нами.

Сейчас у меня мороз по коже, когда я думаю: «А если бы не попала мне эта ссылка, что бы я делала сейчас, как металась и выкручивалась с тремя-то детьми, особенно с младшим, ещё грудничком?» Общеобразовательная школа в расчёт не принималась ни в каком виде, мы с мужем всё давно решили насчёт семейного образования.

Но ведь это колоссальная работа — подобрать учебный материал из невообразимого множества имеющихся методик, организовать процесс и контроль, всё время учитывая младших. Где на это брать силы и время в моём нынешнем состоянии многолетне-недосыпа, хронической усталости, проблем со здоровьем и вечной бытовухи, от которой всё равно никуда не денешься?..

Когда-то наивно мечтала, что создам такую школу сама или с единомышленниками, которые будут жить в нашем поселении. Но как показывает жизнь, далеко не все мечты можно реализовать. Всегда приходится расставлять приоритеты, и педагогика не попала в число моих. Точнее, я бы выкрутилась как-то, сжигая последние ресурсы, куда б я делась — раз идти, то до конца...

Но Жизнь, к счастью, всегда шире наших весьма узких представлений и сценариев.

Господи, благодарю Тебя за то, что ты так мудро ведёшь меня по жизни! Меня и моих детей... Заветная дверь открылась сама собой — дверь в новый, волшебный мир вальдорфской школы.

Всегда мечтала, чтобы у моих детей была школа любви, радости, безконечного познания природы, а не то, что было у меня.

Про вальдорфскую педагогику часто слышала и раньше, хотя всерьёз не интересовалась. Где-то на периферии она всегда жила, но я знала, что это хоть и круто, но редко и дорого. В нашей глуши вальдорфских педагогов точно не сыщешь...

Что меня завораживало, так это вальдорфские игрушки!

И теперь Злата делает свои первые поделки, пусть пока ещё простенькие, но сама! Валяние, вязание, плетение — всё сама. А ещё валяние, новогодние фонари, скакалка, шитьё и вышивание чехла для флейты. Столько рукоделий

за один только класс! Плюс живопись, уроки флейты, дополнительные занятия по математике и динамическому рисованию, полные удивительных игр и открытий.

Сами вальдорфские уроки — это волшебство. Несмотря на все мои таланты, я никогда не смогла бы так качественно и красиво организовать учебный процесс. Здесь нужен путь длиною в жизнь, посвящённый именно этой стезе. Вальдорфская педагогика зародилась ещё в XIX веке, но её основной принцип всегда неизменен: в центре — Человек.

Человек как центр мироздания и в то же время его часть, настолько тесно взаимосвязанная со всеми остальными, что каждое действие человека влияет на всё — на природу, на отношения с другими людьми, на него самого.

В вальдорфской школе отношения между всеми и всем существующим возведены в базовый принцип. Сами знания — лишь инструмент познания, они не самоцель. Никто не напихивает ребёнку в голову сухие факты, правила и аксиомы просто потому, что их нужно знать. Ребёнок приходит к ним сам через познание взаимосвязей Вселенной.

Всё постигается через жизнь, все цифры, буквы, символы — живые, за ними стоят образы, которые можно найти везде — в собственном теле, в окружающей среде. Всё это наглядно демонстрируется на уроках, вплоть до рисунка шестиугольных сот, проявляющегося на поверхности воды с разведённым мёдом...

Всё прожитое и прочувствованное зарисовывается самим ребёнком шикарными картинками в огромные сказочные тетради без линеек, натуральными восковыми мелками всего трёх основных цветов, из которых он сам добывает все остальные цвета. Разве не чудо!..

Посмотрите на эти тетради. Ребёнок превращает их в настоящие учебники-путеводители, любовно и аккуратно учится чувствовать линию, нажим, повороты, плавность или чёткость линий, выводит фигуры из силуэтов, а не идёт от контура, как в обычной школе.

И никаких учебников в этой школе нет, по крайней мере, в начальной. А зачем, ведь ребёнок создаёт их сам. И это потрясающие учебники, берёшь их в руки — и балдеешь, насколько они живые, добрые, яркие.

Два педагога ведут урок. Два! Вдумайтесь, ведь это фантастика. Это не одностороннее воздействие учитель-ученик, когда одна сторона в любом случае доминирует, другая подчиняется.

Но когда учителей двое, они ведут постоянный диалог друг с другом, подхватывают разговор, шутят, спорят, рассуждают, играют и ненавязчиво вовлекают в это и вас, вы уже не подчинённый. Вы приглашены в компанию друзей, старших товарищей, которые знают столько интересного!..

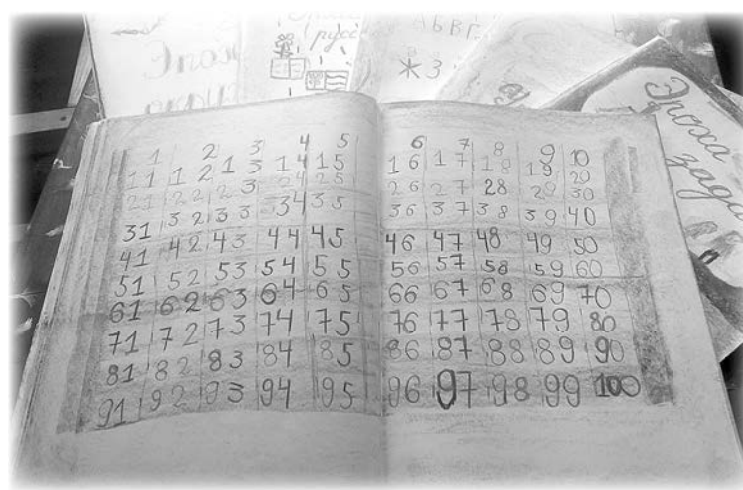
Учебная программа разбита на 10 эпох-погружений, каждая эпоха идёт около месяца (в среднем 15 занятий по часу-полтора). Этот принцип близок к щетинин-



Елена Петровна и Татьяна Юрьевна

ской школе, когда идёт полноценная глубокая работа над одним предметом в течение длительного времени. В каждом уроке примерно треть — это динамическая часть: зарядка, всегда нестандартная, интересная, с глубокой проработкой какого-нибудь аспекта телесности ребёнка.

Но у вальдорфцев в погружениях есть ещё один грамотный момент: чтобы не забывался другой предмет, после перерыва проводится небольшой урок-игра на тему другого предмета. Просто поддержка, напоминание и в то же время развитие дополнительных навыков. Плюс рукоделие, живопись, музыка здорово разгружают левое полушарие и за-



действуют правое. Всё очень тщательно продумано и качественно преподнесено.

Есть обратная связь — от полноценных встреч в «Зуме» по выходным (это самый дорогой вариант с поддержкой кураторов, но он очень подходит неуверенным мамам, которым тяжело работать самостоятельно или дети сложные).

Но мне вполне хватает самостоятельного варианта, где перед каждой эпохой проводится вебинар-настрой с объяснением, что будет в эпохе и как это правильно преподнести, плюс два больших родительских собрания в начале и конце учебного года. Плюс поддерживающая группа в ВК, где всегда можно спросить, если что-то не понял.

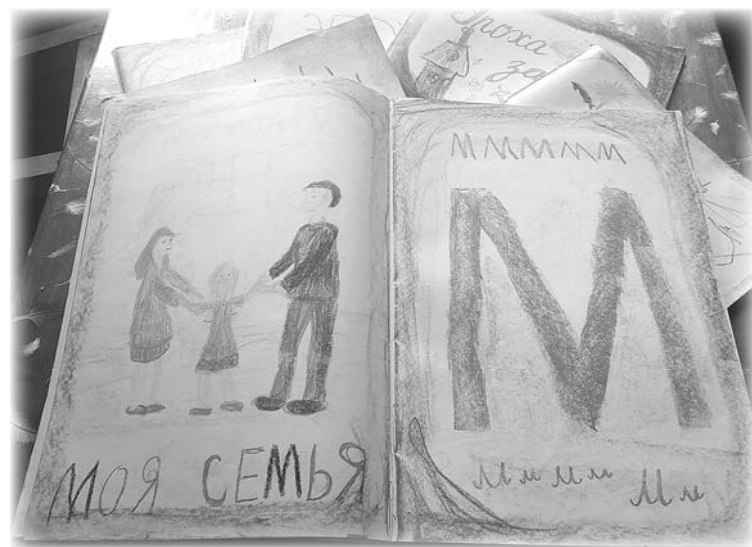
Да, есть те, кто скажет: это же ребёнок перед компьютером сидит. На самом деле не обязательно, родитель может сам отсмо-

ведь отношения в тысячу раз важнее знаний и правил.

И если вы уверены, что знаете больше ребёнка, то в этой школе вас постигнет разочарование, потому что ничего подобного. Ребёнок откроет вам такие горизонты, про которые вы и не догадывались. Это полезное ощущение — понимать, что ты далеко не так умён и важен — помогает перестать всё время лезть на трон родительского «Я-то лучше знаю».

Вы уверены, что семилетка на самом деле готов учиться самостоятельно?

Большинству детей крайне нужна поддержка в этот период, причём именно родительская. Не готов ещё семилетний ребёнок отвечать вызовам школы с чужими детьми и чужими людьми-учителями. Он во многом ещё и с те-



лом своим не научился справляться, а тут школа — пугающая, холодная, требовательная. Это мощный стресс-фактор, увы, и источник детских скрытых травм. Знаю по себе. И вы знаете.

Да, это время, терпение и силы — учиться вместе со своим ребёнком. Когда он полностью «отпустит» вас и начнёт учиться сам — не известно. В этом потоке, как писали родители, уже многие дети начали проходить уроки самостоятельно. Злата меня пока не отпустила, только в живописи и музыке после какого-то времени пошла сама.

Но я знаю, как это важно — довести человека до того места, где он будет сам готов отпустить твою руку. Это и есть внутренняя готовность, после которой начнут накапливаться осознанность и уверенность в своих силах. Но важно быть рядом, в пределах досягаемости, ребёнок должен чувствовать: если что, родитель рядом. Мне не страшно. Я сначала попробую сам. И тогда это уже не просто школа ради школярства — это школа жизни, где тренируются воля, прилежание, упорство и самостоятельность.

Сколько всего ещё хочется сказать, честное слово. Меня переполняет благодарность к этим чудесным женщинам, нашим учителям — Татьяне Юрьевне Почаевой и Елене Петровне Козловой. Они не просто профи, они любят своё дело, а для меня это всегда было решающим при выборе того или иного мастера. Они



любят детей, любят жизнь, реализуют своё предназначение, и это чувствуется. Они ведут уроки не наигранно и просто, но в то же время глубоко, ох, как глубоко они берут!

Поэтому просто зайдите к ним (Группа в ВК «Татьяна Почепаева: живая педагогика», <https://vk.com/uchimpodrugomu>) и посмотрите всё сами, побродите по постам и открытым материалам, это в любом случае очень интересно и расширит ваш педагогический и родительский кругозор.

Я — за качественное образование. Да, оно платное, но ей-богу, вполне посильное. Я отнюдь не средний класс, мы с мужем нигде официально не работаем, живём в основном на пособия, но эту школу считаем вложением, а не тратой. Здоровый, умный и целостно развитый ребёнок того стоит. Тем более, что после Златы по её стопам пойдут учиться и младшие дети, а материалы школы сохраняются в личном кабинете.

Аттестация в этой школе тоже есть, так что не обязательно сдавать её в местной школе. Мы сдавали аттестацию в местной школе, но это оказалось слишком затратно по времени — 4 дня подряд пришлось ездить в школу всей семьёй, потому что младший ещё малыш. Злате было трудно отвечать на формально-казённые формулировки, она к ним не привыкла, был страх перед чужой учительницей.

Она всё преодолела, все тесты сдала, нас похвалили, во второй класс перевели, но для себя мы решили — нет, этот вариант не для нас. В следующем классе будем проходить аттестацию у вальдорфцев, тем более, что это чистая формальность — отправить несколько фото и видео — и всё. При таком способе обучения вы и сами прекрасно знаете, как учится ваш ребёнок и сколько он на самом деле знает и умеет, в отличие от ничего не значащих школьных аттестатов.

Внимание! Если надумаете попробовать поучиться в этой чудесной школе, напишите мне в личные сообщения (<https://vk.com/krestalisa>), и я пришлю вам специальный промокод, по которому вам дадут 5% скидку при оплате обучения. И мне, кстати, тоже дадут скидку, так что всем приятно и выгодно!

Друзья, мы действительно живём во время великих возможностей. Так давайте реализовывать их на полную, подарите вашим детям и себе настоящее, разностороннее и глубокое образование. Между прочим, многие известные люди окончили вальдорфскую школу — можно посмотреть в интернете.

Но суть, конечно, не в известности, а в способности человека самостоятельно выстроить свой жизненный путь согласно внутреннему призванию, при этом оставаясь гармоничным и добрым человеком, любящим жизнь и окружающий мир. Вальдорфское обучение закладывает отличный фундамент такой личности. И ребёнок учится с удовольствием, не отравляя детство ненавистью к школе. Мы счастливы, что нашли эту школу и этих педагогов.

Выбор — за вами!

**Елизавета КРЕСТЬЕВА**

Родовое поместье Славное,  
Приморский край  
<https://vk.com/@krestalisa-valdorfskaya-onlain-shkola-prekrasnyi-vybor-dlya-semeino>

# Как научить ребёнка обозначать свои границы



**Б**ывает ситуация, когда авторитета родителей достаточно, а контакт с ребёнком как-то не очень. И успехи тоже не очень, всё «из-под палки», и со сверстниками он мало что может себе позволить.

Если так, то, возможно, чего-то важного в вашем взаимодействии недостаёт, какой-то канал связи не используется, засорился.

Напомню о таком понятии, как амбивалентность. Это когда человек может испытывать сложную гамму чувств к кому-либо, порой противоречивых, и выдерживать весь этот объём, не сваливаясь в один из полюсов, то есть не делить на чёрное и белое, не воспринимать людей как «только хороших» или «только плохих», не идеализируя и не обесценивая. Люди обычно бывают с оттенками.

И между близкими людьми оттого и обнаруживается больше противоречий, что они близко. Совершенно нормально, что ваш ребёнок и любит вас, и сердится на вас. А если он об этом вам говорит, то это просто прекрасно! Вопрос лишь в корректной форме высказывания.

А если детёныш ещё совсем мал и кричит: «Ты — плохая мама! Не люблю тебя!» (в тот момент, когда вы не разрешаете ему конфетку, пока греется суп), в переводе на взрослый это звучит так: «Тебя люблю, а когда конфетку не даёшь, вообще не люблю».

Это отступление к тому, чтобы родители (далее читать строго без иронии), которые делают для своего ребёнка всё, что только могут, не провалились в обесценивание себя или тревогу от потери контроля, столкнувшись с негативной обратной связью любимого чада. А также не обесценили его мнение, а просто услышали.

«Я злюсь, когда ты постоянно напоминаешь мне про уроки»; «Мне неприятно, когда ты спрашиваешь: «Что другие получили за контрольную?»; «Я злюсь, что ты не разрешаешь мне гулять в дождь»; «Мне совсем неохота сейчас пылесосить»; «Мне неприятно, когда ты кричишь на меня».

Хочу подчеркнуть важность того, чтобы у ребёнка была эта возможность сказать прямо «мне не нравится» и рассказать, как

родители могут помочь ребёнку пробовать говорить «нет». А помощь здесь будет не лишней, потому что не соглашаться, отличиться — значит немножко рисковать. Рисковать расстроить, разочаровать, рассердить, а может, и потерять отношения.

Прежде всего подумайте, точно ли вы хотите этого: чтобы ваш милый ребёнок прямо и открыто мог высказывать вам своё несогласие, недовольство, дискутировать или — того хуже — критиковать вас. Это ведь совсем не то, о чём вы мечтали. На первый взгляд, это неудобно, придётся с этим недовольством как-то обходиться, тратить силы и время. Но это лишь с одной стороны.

А теперь о пользе. Да, открытое выражение несогласия, казалось бы, усложняет взаимодействие, но, с другой стороны, облегчает его.

Вы в моменте получаете обратную связь, понимаете состояние ребёнка и можете вместе обсудить ситуацию, искать вариант, устраивающий всех.

Дополнительный бонус: ребёнок не уходит в тень, недовольство, раздражение, обида не копятся, превращаясь в протестное поведение и негативизм, через которые потом к ребёнку не прорваться, ни о чём не попросить. Родителю только и останется, что увеличивать степень давления либо подкупа.

Ваш ребёнок получает в распоряжение способ, которым он сможет регулировать поведение других людей относительно себя.

Способность защититься от неприятного/обидного обращения и влиять на взаимодействие с другими — первое и необходимое условие для того, чтобы ребёнок начал активно и с удовольствием общаться. Начинается всё с безопасности. Ибо ни один человек не выйдет в социум и не захочет общения, пока не будет понимать, что способен защищаться.

Если у ребёнка в семье есть возможность высказывать свои разные чувства (а не только «хорошие» и «правильные»), это позволяет ему сохранять чуткость к ним. Зачем?

Наши чувства — маркеры наших потребностей, ориентиры в выборе дальнейшего поведения.

Каждое чувство нам о чём-то говорит. Радость ликует: «Классно, это то, что я хотел! Ещё хочу так когда-нибудь, желательно, поскорее». Грусть — о том, чего сейчас очень хочется, но этого нет рядом. Злость сигнализирует: «Внимание! Что-то не то происходит!»

Дети отлично слышат себя, их чувствительность не так подавлена, как это бывает у многих взрослых. Но если ребёнок в ответ на свои «хочу» или «не хочу» получает игнорирование (не обязательно молчаливое, часто звучит много слов о том, как он должен хотеть помогать по дому и не имеет права не хотеть делать уроки), ребёнок учится не замечать, подавлять свои чувства. Так эта важная способность «слышать себя» утрачивается. Кого он дальше будет слушать — компанию, начальника, жену, телевизор?

И в том же общении одной безопасностью сыт не будешь. Да, это необходимое условие, но совсем не достаточное для радостей контакта. Мы же для чего-то приходим к другому, с какой-то потребностью, что-то хотим от него или с ним. А потребность нужно услышать и обозначить, а для этого быть внимательным к себе.

Что же следует делать?

**1. Про «не хочу».**

«Включить зелёный свет». Можно сказать ребёнку, чтобы он не боялся: «Ты можешь сказать, что сердился на меня. Скажи, если тебе что-то будет не нравиться, не захочется или ты захотел, но передумал».

Я не обижусь, не перестану с тобой разговаривать, мы не поссоримся. Не обязательно, что я сразу сделаю по-твоему, смотря в чём вопрос. Но я буду знать, что с тобой происходит. И мы подумаем, что делать».

Где-то видела выражение, которое скоренько предложила внести в правила в детской группе, с которой тогда работала: «Пока ты не сказал, что тебе не нравится, тебе нравится».

Конечно же, это правило не отменяет всей той эмпатии, которую мы проявляем друг к другу. Зато возвращает ответственность человеку за своё благополучие. Очень удобно.

**2. Про «хочу».**

Очень упрощаю, но мне кажется, что для комфортного контакта человеку, в том числе маленькому, важно уметь две вещи: говорить «я не хочу, мне не нравится» и говорить «я хочу».

Можно сказать ребёнку: «Говори, пожалуйста, если ты чего-то хочешь. Спрашивай, проси. Это не значит, что я брошу всё и побегу исполнять твоё желание, но хотя бы буду в курсе, а иногда и побегу».

Задавайте иногда ребёнку вопрос: «А чего тебе сейчас хочется?»

И себе обязательно задавайте (иначе ему не сможете). И особенно, если ответ из области сложно выполнимого, посмотрите, что за потребность стоит за этим желанием, чего на самом деле хочется? Можно спросить: «Интересно, а из-за чего ты это хотел бы? Что это для тебя означает?»

Самое главное условие для того, чтобы научить ребёнка отказываться или просить, — это умение самого родителя отказываться и просить. Только тогда вы способны принять его отказ или просьбу без обиды, и это единственное, что требуется».

**Группа в ВК «Проект нравственности Василисы»**

<https://vk.com/vasilisanrav>

## Жить в любви...

Жить в любви можно и тогда, когда тебя некому обнять по утрам... У иных объятий любви днём с огнём не сыщешь.

Жить в любви — значит взрастить в себе способность откликаться на светлое, радостное, прекрасное даже тогда, когда очевидных причин быть счастливым вроде бы и нет.

Когда покачивает жизнь, когда не всё везде складывается, когда во всём большом мире творится непонятно что.

Жить в любви — не отключиться от происходящего и ранящего и не надеть непроницаемые розовые очки, искажающие реальность вымышленной сентиментальностью, а научиться достойно принимать всё это как часть абсолютно любой жизни, но не всей точно.

Я спрашивала когда-то бабушку про 11 лет её лагерей и ссылки, о которых она ничего почти не рассказывала, на чём она продержалась и выжила?

И она ответила: «Не на том, что было снаружи, а на том, что оставалось в моей душе. Я вспоминала все стихи, что знала, детей, маму; как пахла яблоки в нашем саду; улыбку мужа; любви-

мый сервис и мечтала накрыть с ним стол на даче; вспоминала воду из колодца, в который падал липовый цвет; своё сиреневое любимое платье; драгоценные эпизоды обыкновенной, но такой недоступной уже жизни... И жила».

Она выжила на любви, не на ненависти, не на желании мстить, не на истерике потерянного. И она долго ещё жила потом... на ней же.

Любовь — это исцеление. Всегда.

Утратить её — значит очень сильно заболеть.

Наведаетесь к своей любви, друзья! Как она? Где она? Не забыта ли неосторожно в суетливой глумливой толпе повседневности? Пусть она будет с вами.

**Лия ГРАД**



# Рождение в Пространстве Любви



Интервью с духовной акушеркой Светланой Бондарь (Украина), автором книги «Рождение в Пространстве Любви. Путеводитель по домашним родам», которая очень вдохновляет беременных вне зависимости от их решения рожать в роддоме или дома. Какое счастье, что есть возможность прикоснуться к сакральному знанию духовного акушерства! Светлана Бондарь — мама пятерых детей (трое рождены дома, двое — соло), имеет 25-летний стаж духовного акушерства. Она проводит выездные и индивидуальные семинары по подготовке к домашним родам с сопровождением и подготовке к соло родам. Занимается послеродовым сопровождением и восстановлением.



— Что повлияло на Ваш выбор жизненного пути? Ведь то, что Вы делаете, — это не просто работа, это предназначение, образ жизни!

— Да, работой это назвать сложно. Скорее, это образ жизни, определённая миссия. Ночь, день, праздники или выходные — не имеет значения. Есть ли у тебя планы на этот день или нет... Хотя с опытом пришло ощущение приближающегося события, такое предчувствие родов, которое помогает не строить глобальных планов накануне. А вообще я человек совсем не системный. Когда все отдыхают, я часто работаю, а бывает и наоборот.

Что повлияло на выбор? Мой жизненный путь привёл меня к этому. Изначально это был личный опыт рождения старших детей. Эту непростую историю я описала в своей первой книге «Рождение в Пространстве Любви», которая



вышла в свет ещё в далёком 2001 году. Первую дочурку рожала в элитном киевском роддоме. Роды принимал заведующий отделением патологии по большому личному знакомству. Роды вызвали, простимулировали, детку выдавали со всеми вытекающими последствиями. После знакомства с «запелёнутой гусеничкой» в коридоре родильного отделения, в следующий раз увидела своего ребёнка только на пятые сутки и только после того, как воспользовалась своими связями и подняла на уши весь роддом. Всё это время дочурка провела в отделении реанимации. Последствия таких родов неизбежны. К счастью, нам удалось с ними справиться.

На дворе был 1992 год. Будучи ответственной мамочкой, перечитала всю доступную информацию о родах, которую смогла найти. Мне уже тогда была очень интересна эта тема. Это сейчас, имея доступ к интернету, не знать многое о родах может лишь ленивый или плывущий по течению. Хотя знания о родах в роддоме никак не равны невмешательству. Роды — не место и не время для сражений с системой. Женщина крайне ранима и уязвима в этот неповторимый момент, поэтому впоследствии я и рожала своих детей дома. В то время те крупицы информации, которые оказались доступны, не помогли мне избежать такого жёсткого вмешательства в естественный процесс моих первых родов.

Через 11 месяцев после рождения дочурки у меня родился сын. Резус-конфликт, преждевременная отслойка плаценты, экстренное кесарево. Это имен-

но тот случай, для чего и нужна медицина, когда без неё никак не обойтись, когда цена — две человеческие жизни. Мы неслись с мигалками в ближайший роддом, потому что в тот роддом, где нас ждали, мы бы просто живыми не доехали. Никто не обещал, что мы с сыночком останемся живы. Но всё решилось наилучшим образом. Как впоследствии оказалось, по иронии судьбы меня оперировали двое заведующих, за что им низкий земной поклон. Мне влили много чужой крови, но всё закончилось благополучно.

Ожидание третьего моего ребёнка было совсем из другой жизни. Второй брак, абсолютно осознанное и запланированное зачатие. Вся беременность прошла за городом, на природе. На 20-й неделе хороший врач УЗИ, глядя на мой шов, сказал: «Шов идеальный, можешь рожать сама!» Эта фраза мне настолько глубоко запала в душу, что я для себя уже и не рассматривала другого варианта. Это было для меня абсолютно естественно. И, несмотря на сложность, а вернее, антиприродность первых родов, была готова пройти этот путь ещё раз. Поэтому, когда муж поехал подписывать мою обменную карту всё к тому же знакомому врачу элитного роддома, его фраза: «Привозите, мы её быстренько прокесарим» выбила почву у меня из-под ног. Это никак не входило в мои планы. Я чувствовала себя здоровой, сильной женщиной, готовой самостоятельно подарить жизнь своему ребёнку. До родов у нас оставался только месяц. Начался поиск альтернативы. Вернее, что искать, мы даже не знали... Информация о домашних родах в 1997 году на Украине ходила только в очень узких кругах. Но у меня была глубокая вера, что я рожу сама, а путь, как это сделать, пришёл практически сам собой. Мы нашли домашнюю акушерку, с которой в кратчайшие сроки подготовились к родам.

До родов оставалось несколько недель, на которых ложные схватки стали частью нашей жизни. Каждый вечер у нас была репетиция родов с завариванием травяного чая и мытьём ванны. Стоит ли говорить, как мы были счастливы, когда отошли воды и процесс пошёл по-настоящему. Акушерка присутствовала у нас на родах последние несколько часов. У неё был тяжёлый день,

поэтому она отдыхала в комнате, где спала старшая дочурка. А мы сами тихонько рожали на кухне, дожидаясь заветного часа, когда можно будет нырнуть в ванну. И как только этот волшебный момент настал, я быстро и красиво родила Полинку. Это были волшебные роды со свечами, благоговениями и чудесной музыкой. Фантастические ощущения причастности к чему-то прекрасному и неземному! В сравнении с роддомом — ну просто небо и земля!

Был в моей практике подобный случай у мамочки, с которой мы рожали дома третьего малыша. Ни в первых, ни во вторых родах ей не удалось насладиться первыми неповторимыми моментами после рождения деток. Первое было экстренное кесарево, а после вторых, героически отвоёванных естественных родов, сразу сделали общий наркоз для ревизии рубца на матке, даже не поставив её в известность. Родив двоих детей, она так и жила с ощущением пустоты, когда приходишь в себя, а ребёнка рядом нет. С тех пор у неё появилась мечта прожить эти первые



минутки единения с новорождённой крошкой, ощутив всю полноту этого чудесного момента. Нам это удалось сделать в её третьих домашних родах. Для нас всех это было огромное счастье со слезами на глазах!

Так вот после рождения Полинки мне хотелось кричать на весь мир: «Боже, как же это прекрасно!», останавливать каждую беременную. Хотелось донести миру, как это должно быть. Начала писать. Сначала в газеты, потом в журналы, даже в глянцевые. Пошёл отклик. Засыпали меня письмами после статьи о рождении Полинки — «Таинство рождения». Женщины делились своими грустными историями, просили рассказать, как родить дома. Шутка ли, расскажи?! А потом ко мне обратилась пара из далёкого села Сумской области. У них четвёртая беременность на фоне гормональной недостаточности. Медики от них просто откристились. Вначале всячески настаи-

вали на аборте, а затем сказали: «Рожайте, где хотите, у нас вы просто истечёте кровью!» Это не выдуманная история, и такое, оказывается, бывает в жизни. Ребята просили о помощи: «Будем рожать дома. Уж если умирать, то всё лучше в родных стенах». У меня с ними была долгая переписка. Это время, когда не было ещё мобильных, всё через почту письмами. Убеждала, что дома нужно не умирать и всё у них получится. Чтобы как-то им помочь, написала «Практическое руководство по домашним родам». Это был огромный труд, день и ночь. Масса медицинской и эзотерической литературы была перелопачена. Полинка была ещё совсем маленькой, но мы успели к их родам это сделать. А ребята чудесно родили, абсолютно без медицинской помощи.

Моё пособие по домашним родам стало востребованным, мы его рассылали по всей Украине, и заявок становилось всё больше. На каком-то этапе стало понятно, что нужно его издавать. Появились люди, которые были гото-

вы в этом помочь. По сей день я им очень за это благодарна. Так вышла в свет в 2001 году моя первая книга «Рождение в Пространстве Любви» с практическим руководством по домашним родам, которая и по сей день не имеет аналогов.

Ну а практический мой опыт — это всё то, что пропущено через себя. Каждый мой ребёнок приносил с собой какое-то новое знание. Знание — это не просто что-то теоретическое, а прожитое, пропущенное через себя. Это гораздо ценнее, чем то, чему можно научиться. Это когда не просто знаешь, а чувствуешь каждой своей клеточкой.

Послеродовое восстановление — это моя новая любовь наряду с родами. Начала развивать темы пеленания, укутывания, закрытия родов, повивания (вот откуда слово «повитуха»). Прекрасная практика заботы о маме в послеродовом периоде — мягкая, добрая, нежная, даря-



щая любовь и тепло в один из самых трепетных и ранимых периодов жизни женщины. Я после рождения своего младшего Илюшеньки уже через 12 часов была на других родах и заботилась о другой женщине и её малыше. Зареклась повторять подобное. Послеродовый период — не время для подвигов. Любите себя, девочки-мамочки!

**Закрывание родов, послеродовое пеленание — это знак любви к себе.** Пеленаяю в том числе и беременных, то есть мы закрываем предыдущие роды! Это, конечно, нежнейший подход из области «не навреди в кубе», но каков результат! На любом сроке это высвобождает новые силы и энергии, убирает физические недомогания, открывается как бы второе дыхание, позволяющее довольно легко и благополучно доносить и родить детку. Особенно это заметно у многородящих, когда это третьи, четвёртые и последующие роды. А ещё это возможность для будущей мамы в нашем стремительном мире переключиться с внешнего на внутреннее, тоньше и отчётливее услышать свои потребности и потребности своего малыша.

**— Принимать детей в этот мир — тяжёлая работа. Как Вы пополняете ресурсы?**

— Да, роды требуют большой отдачи. Это очень непросто, особенно, когда роды одни за другими, а и такое бывает. Особенно, когда ночью роды, днём ты мама, а следующая ночь — снова роды. Энергии требуется много. Природа, медитация, йога, голодание, зарядка — вот моё спасение. Периодически практикую «пять тибетских жемчужин» — это практика тибетских лам. Очень работающие энергетические упражнения. Одно из упражнений — вращение вокруг своей оси, 21 вращения достаточно по часовой стрелке. Ещё помогает женская практика — «Рождение звезды или женская волна». По-разному она называется, старое название «Гимнастика славянских чаровниц». Она добавляет женских энергий.

Природа даёт очень много. Бывали случаи, когда я успевала приехать на дачу, выпить чашечку чая, и меня снова вызывали на роды. Но вот этот момент, когда ты через лесочек проходишь, снимаешь обувь и босыми ногами бежишь, это даёт заряд.

**— Роды — это божественный процесс. Имеем ли мы право вмешиваться?**

— Не имеем. **Всё решает Свыше, ребёнок имеет право выбора, где появиться и когда. Ребёночек сводит всех, чтоб появиться там, где это должно быть. Тут случайно-**



**стей просто не бывает. Есть такая штука, как время рождения. У ребёнка есть такой «Час Х», когда он должен появиться, и, если мы вмешиваемся, человек попросту теряет свой изначальный потенциал, который к нему уже никогда не вернётся.** То есть он уже не станет тем, кем должен был бы быть. Это то, что я чувствую, вижу, с чем мне приходится сталкиваться. Я к этому отношусь очень трепетно и **считаю,**



**что вмешательство возможно только тогда, когда мы понимаем, что иначе ничего не получится.** Иначе только остаётся отступить в сторону роддома. Но надо отслеживать, когда это нужно делать. **Опыт позволяет понимать, что, если мы сейчас не вмешаемся, всё просто не состоится.**

**— Как вы считаете, муж нужен в родах?**

— Всё индивидуально. Если это семья, в которой царят гармония и любовь, то муж — безценный помощник. Это опора, надёжность, поддержка, слова любви, чувства, энергия. В домашних родах чаще именно так. Есть роды, которые спокойно проходят без папы. Если папа не готов, он или со старшим гуляет, помогает таким образом, либо просто отсутствует.

— Как вы считаете, роды без боли возможны? Верите ли вы в оргазмические роды?

— После написания кни-

ги читала в свой адрес обвинения, что Светлана Бондарь отрицает роды без боли.

— Я верю в ту или иную степень боли, в ту или иную степень готовности принять то, что происходит. Верю в правильное отношение к родам, уровню подготовки — физической и моральной. Возможно, некоторым действительно очень везёт, им достаются оргазмические роды, я искренне рада за этих женщин. Мне лично такого счастья не досталось, мои дети все достаточно выстраданные, есть ещё над чем работать. Чувствительность у меня повышенная, чувствую схватки и потуги у женщин, которые рожают, и мне это тоже передаётся. Но я уже умею к этому правильно относиться. Илюша научил меня принимать. **С радостью и любовью принимать каждую схватку, и тогда она уже не такая злая, не такая колючая, она уже не враг, а друг, путеводная ниточка, которая ведёт тебя по родам, когда боль может трансформироваться в нечто более приятное, практически в удовольствие.** Я это прочувствовала, осознанно

жаешь? Давай скорую вызовем!» Но скорая не успела доехать.

**— Расскажите самую удивительную историю родов.**

— Каждые роды удивительны, их очень много. И каждые роды удивительны по-своему! Вот очень чудесные роды: мальчик 4770 г, идущий с рукой в тугом обвитии, за 2 часа, при маленькой узенькой маме, оставшейся абсолютно целенькой. Это огромный труд, конечно. И ещё. У меня есть друзья, они сейчас живут в России, сами из Донецка. Первый раз мы очень интересно рожали, она защищала диплом перед самими родами, и уже чуть ли не со схватками они садились в поезд ехать ко мне. Приехали и потом две недели ждали родов. Жили мы на тот момент в однокомнатной квартире, мы с семьёй спали на кухне на полу: я, муж, Полинка, у нас уже родилась Софиюшка, а старшей дочурке в это время подарили щенка, так что — Софийка, Тусенька и её щенок. В общем, весёлая такая компания. А ребятам мы отдали комнату... Так мы жили две недели в ожидании чуда! Вторую дочурку они приехали рожать ко мне на дачу. У нас уже был большой дом, и у них была своя отдельная половина. Классические, хорошие, быстрые роды получились. А третьи — снова на дачу. И снова две недели ожидания. Поэтому, когда отошли воды, мы все дружно кричали «ура!». Муж мой тогда учился в медицинском, и у нас была договорённость, что, как только роды начнутся, я ему звоню, он приезжает на подстраховку, так как ребята без машины, мы вдаль от цивилизации, 100 км от Киева. Рожать собирались не в ванную, а в балию, в которую рождалась предыдущая детка.

Схватки всего каких-то минут 30. Папа набирает воду. Два ведра налил и пошёл за третьим. Я вижу, явно маму нужно в воду. Ну и Бог с ним, что воды маловато. Мы и нырнули. И за одну потугу мягко, плавно и красиво рожаем! Папочка не успел набрать даже ведро. Я звала его, но он за шумом воды не услышал, дом большой. Пока он добежал — детка уже у нас на руках. Мужу позвонила: «Ну что ты, выехал? Можешь уже не торопиться!»

**— Что вы посоветуете всем беременным женщинам перед родами?**

— **Пожалуй, самое важное даже по жизни, а не только в родах, — взять ответственность на себя, не перекладывать ни на кого другого. Изучать информацию, пересмотреть своё питание, образ жизни, образ мыслей.** К сожалению, есть стереотипы, которые не соответствуют действительности. Беременные в большинстве своём — запуганные, зомбированные и не совсем здоровые создания. Но ведь беременность — не болезнь. Сейчас, к слову, потрясающее время, чтобы меняться! **Я желаю, чтоб все детки рождались в любви, желанными, здоровыми, счастливыми в своём Пространстве Любви! Попытаться создать его можно где угодно, важно только, чтобы не мешали. Кому-то это удаётся и в роддоме, и это огромное благо, ведь домашние роды подходят не для всех. Ну а дома, дома и стены помогают!**

**Ольга ШВЫДКАЯ,**  
Киев

Фото из личного архива автора  
<https://proestro.com>



## Мечтаю о хозяйке поместья

Мне скоро 40 лет, рост 186 см, вес 75 кг. Ищу сударыню с любыми параметрами и любого возраста, хоть до 52 лет, страдающую от комплексов, от недостатков как внешности, так и здоровья, от которой отворачиваются сверстники, не хотят дружить, не целованную, без прошлого.

Сам я девственник с аналогичной проблемой, инвалид II группы (дефект речи). Девушки избегают общения со мной, вместо жалости и сочувствия — злорадные насмешки.

Несмотря на то, что у меня трудности с произношением, далеко не всё из сказанного можно разобрать, я всё равно рисковую, иногда сам звоню, конечно, отталкиваю многих тем самым, но зато пишу СМС и редко письма.

Живу с родителями в доме, построенном своими руками. Наш район аграрный.

Моя избранница может быть любой веры, даже с ещё не оформленной инвалидностью, здоровая. Если она захочет работать, — без проблем. У нас много фермеров, они занимаются не только земледелием, но и разводят, как и мы, всякую живность.

Могу встретиться в Кемерово на вокзале.

Адрес: Кемеровская область, Промышленновский район, д. Уфимцево, ул. Озёрная, д. 3. Грязнов Егор.

Тел. 8-951-589-8430 (Теле2).



## Отзовись, милая невеста!

Я мама хорошего, доброго парня Николая, ему 43 года. Он симпатичный, стройный, голубоглазый. Окончил киноколледж, шахматист, любит землю, умеет делать по дому все работы.

Живём мы в Ростове-на-Дону, в казачьем краю. Казаки раньше сами женили своих сыновей, подыскивали им невест, конечно, по симпатиям. Вот и я решила воспользоваться этим древним опытом, потому что Николаша болен, у него душевный недуг и вторая группа инвалидности. Он нуждается в жёнушке-целительнице.

Анастасия говорит, что, живя в Родовом поместье, у человека исцеляются все болезни, физические и духовные.

Николаша мечтал стать отцом десяти детей.

Где-то ведь живёт его половинка в своём Родовом поместье или в селе, деревне, станции, хуторе.

Отзовись, милая дочка! Будем любить и уважать!

Мои телефоны: 8(863)2-30-79-06, 8-988-991-7506.

Адрес: 344038, г. Ростов-на-Дону, ул. Турмалиновская, д. 62, кв. 140.

**Сердюк**  
**Татьяна Даниловна.**



# Закон времени

Глава из шестой книги Г.А. Сидорова «Система и общие единые законы Мироздания», из эпопеи «Хронологическо-эзотерический анализ развития современной цивилизации».

Приобрести новую книгу можно на официальном сайте писателя в разделе «Книжный магазин» — <https://shop.gsidorov.ru/>

[https://vk.com/@georgij\\_sidorov-zakon-vremeni](https://vk.com/@georgij_sidorov-zakon-vremeni)

**Х**орошо пообедав и напившись чаю, мы снова занялись своими делами. Велемир с Чердынцевым отправились в храм, а мы с пасечником, усевшись друг против друга, продолжили беседу.

— Как формулируется закон времени? Всеми своё время, — продолжил свою лекцию пасечник. — Вроде бы всё понятно и ясно, но мало кто знает, что время может уплотняться, может оно и растягиваться. Энергия времени — особая энергия. Её надо научиться чувствовать, но понять, как она действует, невозможно. Время не поддаётся пониманию. Но законом времени можно научиться пользоваться. Главное, в нём надо понять одну вещь: у времени есть своя матрица. Это та частота, которая выстраивает череду событий в особом порядке. Так вот надо ощутить ход времени и внутренним взором увидеть событийную матрицу. Если частота временного континуума не входит в резонанс с событийной матрицей, то данное событие по временной шкале не созрело. Следовательно, если оно даже и совершится, то будет оно впустую. Если же частота временного континуума войдёт в резонанс с событийной матрицей, то такое событие во временном плане созрело и энергетически наполнено. Следовательно, в трёхмерии от него пойдёт влияние, и с ним придётся считаться. Обычные люди энергетикой временного континуума управлять не могут: с одной стороны, они понимают, что это такое, с другой — для этого надо многое знать и уметь. Но люди, которые получили ряд посвящений, ментально могут либо ускорять ход времени, либо его замедлять. Что это даёт? Связь между временным континуумом и матрицей событийности. Вот оно, настоящее волшебство! Для дурней — колдовские штучки, для посвящённых — обычное дело. Этим приёмом в плане влияния на погоду часто пользуется наш замечательный общий друг Чердынцев. Он то ускоряет событийность, то её тормозит. Но на ход нашего времени его фокусы никак не влияют. А как достичь подобного результата? Ведь чувство хода времени у современного человека утрачено. Мы не ощущаем его, оно идёт как бы мимо нас. А ты когда-нибудь пробовал устанавливать свой внутренний будильник и просыпаться по его сигналу?

— Я так всегда делаю. Он у меня срывает минуту в минуту.

— А ты говоришь, что не чувствуешь хода времени. Твоё подсознание всё умеет, просто освободи его от пустого внутреннего диалога. Вот и всё! Если тебе это удастся, то часы тебе станут не нужны. Кстати, белые боги, наши предки, приборами для измерения времени не пользовались. Они подсознательно чувст-

вовали ход времени и никогда не ошибались. Часы, телефоны, радиации — всё это костыли для нашего высшего Я. Оно, пользуясь нашей энергией, может управлять ходом времени. Настоящий воин тот, кто может за счёт ускорения своего внутреннего времени затормозить время внешнее. Люди, вышедшие на временной уровень, способны уворачиваться от стрел, копий и даже пуль. Один такой сверхвоин за счёт увеличения скорости внутреннего времени способен в рукопашном бою уложить сотню простых, хорошо обученных вояк. Все они вокруг него будут двигаться как в замедленной съёмке. А его скорость останется для него прежней. Это будет его видение. На самом деле всё наоборот: прежние скорости останутся у нападающих, а одинокий воин для них просто исчезнет, глаза нападающих перестанут его видеть. Произойдёт нечто наподобие взрыва.

— Но ты сейчас сказал об изменении внутреннего хода времени. А как работать с тем временем, которое течёт вокруг нас?

— А ты спроси об этом у нашего друга Чердынцева.

— Он скажет мне, что я бестолочь, что до понимания этого процесса мне расти и расти.

— Но он тебе всё равно постарается объяснить.

— Я его хорошо знаю.

— В рамках того знания, которым ты в данный момент располагаешь.

— А ты мне разве не можешь объяснить?

— Могу, только не знаю, как. Дело в том, что тебе этот механизм давно известен.

— Мне известен? — открыл я рот от удивления.

— Да, известен. Только знания без глубокого их осознания мало что дают. Ты упускаешь одну важную деталь, что такие люди... скажем так, которые когда-то были людьми, — на несколько секунд пасечник замолчал. — Такие, как Чердынцев, Велемир, волхв Белослав и я, давно вернулись туда, откуда вышли.

— Куда вернулись? — не понял я.

— К Творцу, Гор, к Творцу. Снова стали частью его самого. Тело — так! Возможность пребывать в трёхмерии. Дошло?

— Ты говоришь о могуществе, которое получает человек, если он возвращается к Отцу Небесному?

— Вот именно! Теперь дошло?

— Докатило.

— Понимаешь, есть вещи, которые выходят за рамки понятия у обычного человека. Пока ты ещё не тот, хотя во многом стал другим и видишь окружающую реальность такой, какая она есть. Жреческое сознание тем и отличается от сознания воина

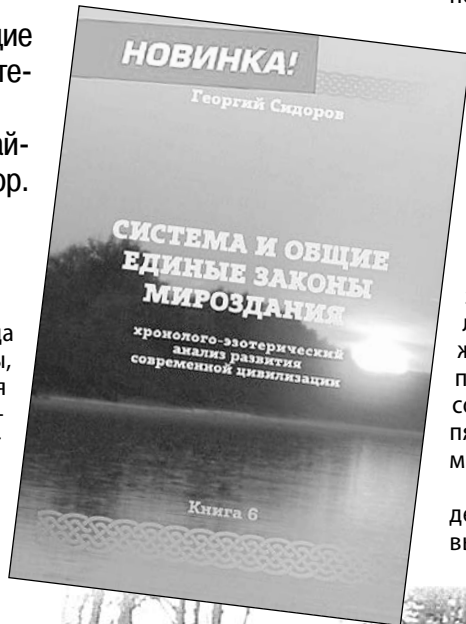


Фото [www.ramha.tv](http://www.ramha.tv)

или обычного человека, что оно напрямую связано с движением времени. Возьми нашего общего друга Чердынцева. Он у нас любителю управлять погодой. Как ему это удаётся? С одной стороны, он может вызвать циклон или антициклон информационным воздействием. Энергию он получает из банка Творения. Но такие вещи всегда надо согласовывать с высшей силой, а она не всегда идёт навстречу. Проще немного притормозить ход времени и дождаться подхода событийной матрицы или, наоборот, ускорить движение временного континуума и тем самым догнать ушедшую вперёд событийную матрицу. Вот что сейчас предпримет Чердынцев: ускорит в нашем регионе ход времени или, наоборот, его притормозит, как ты думаешь?

Я посмотрел в окно и увидел падающие с неба крупные хлопья снега.

— Ни то, ни другое. Он вызвал снегопад информационным воздействием.

— А как ты узнал? — посмотрел мне в глаза пасечник.

— Я не ощущаю ни ускорения времени, ни его торможения.

— Вот как! Bravo! Я думал, ты примитивнее. Что ж, молодец, я за тебя рад! И последнее, Гор. Каждая эпоха имеет свой запах и свой цвет. Даже обычные люди всё это ощущают, только смутно.

Рассказчик снова замолчал и, посмотрев в окно на падающий снег, добавил:

— Есть временная ловушка для сознания, Гор. Люди четвёртой эпохи вбили себе в голову,

что от количества прожитых кругов зависит их здоровье.

— Ничего не понимаю! — остановил я лектора. — Что за четвёртая эпоха? И что за круги?

— Речь идёт о нашей последней цивилизации, Гор. Она четвёртая. До неё было три. Все три погибли. А круги — это то, что мы привыкли называть годами. Я с тобой заговорил языком хранителей, переходи и ты на этот язык. Но вернёмся к нашему разговору. Так вот люди четвёртой эпохи вбили себе в голову, что от количества прожитых кругов зависит их здоровье. Они сами себе вложили в подсознание короткий срок жизни. Естественно, к этому их подвела Система. Она заинтересована в том, чтобы люди после пятидесяти считали себя старыми и ни на что не пригодными.

— Но медициной на самом деле фиксируются сбои в здоровье.

даются дети. Поэтому в эпоху Велликой Тартарии и даже в более поздние времена мужчины не торопились жениться, они обзаводились семьями в 35–40 лет и даже позднее. Брали девушек молодых и воспитывали их под себя. Но Системе выгоднее, чтобы люди были как можно тупее. Поэтому она, используя институт нашего подсознательного, и сократила возраст человечества. Этим Система добилась того, что люди стали создавать семьи, где мужчина по возрасту стал равен женщине, а то и ещё моложе. Результат: туповатые, безталантливые, нацеленные на получение одних только материальных благ и чувственных удовольствий дети.

— А как простому обывателю снять с себя код короткой жизни?

— Самый простой способ — перестать справлять дни своего рождения. Внушить себе, что твоё внутренне время остановилось, что тебе всегда не больше

— Всё это так, я с тобой согласен. Но дело тут не в старости, а в программе, которую люди вбили в своё подсознание. Дескать, молодость длится только до сорока лет, потом наступает время медленной старости. На самом деле физиологическая молодость человека длится до 100 лет. Молодость — это годы репродуктивной деятельности. Если мужчина не гробит своё здоровье спиртом, никотином и другими наркотиками, он способен быть отцом и в девяносто. Женщина, правда, от него отстаёт. Но тут дело не в старости, а в количестве яйцеклеток. После 100 лет наступает время зрелости, которое длится тоже около 100 лет. За ним идёт время увядания. Ещё в XVII веке некоторые граждане России доживали до 300-летнего возраста...

— И что теперь нам делать? Не только нам, но и всем людям Земли.

— Пришло время перепрограммирования нашего подсознания. Беда в том, что мало кто это может. Утраченные традиции возвращаются медленно. Ты должен знать, что человек выходит на волну своего разума или обретает мудрость после накопления определённого жизненного опыта, после 70 или 80 лет. Вот тут его система и ловит, отсюда и поговорка: «Если бы молодость знала, а старость могла...» Что толку от того, что человек многое стал понимать и осознавать? Сил то уже не осталось. Древние хорошо знали: чем больше разница в возрасте между мужчиной и женщиной, тем талантливее рож-

50 лет. Но чтобы добиться успеха, потребуется не один год. С другой стороны, необходимо вложить в подсознание программу, что твой организм абсолютно здоров. Потому что Система, видя, что человек вот-вот может выйти из-под её влияния, постарается его заразить какой-нибудь неизлечимой гадостью... Что-то, такие дела она делать умеет.

— А эти уроды, которые оказались в зале защиты, сколько жили? — задал я мучающий меня вопрос.

— Теоретически могли находиться в трёхмерии вечно, но не практически. С практикой у них не получилось, переоценили свои силы. Но всё равно они достойны уважения: бросить вызов самому Творению не каждый может. Теперь их потомки действуют осторожно, не выходя за рамки дозволенного. Но это совсем другая тема, и на ней останавливаться мы не станем.

— Получается, что законом времени Система тоже пользуется?

— А как же! Эта энергия ею хорошо освоена. Без неё ей никак — вопрос жизни и смерти.

Помолчав несколько секунд, пасечник спросил:

— Если что не ясно, не стесняйся, спрашивай. Я всегда в твоём распоряжении. Закон времени один из самых сложных.

— О нём мне не раз рассказывали, поэтому вопросов у меня нет.

— Тогда пойдём дальше, — улыбнулся хранитель.



# ДОЛОГ ДЕНЬ ДО ВЕЧЕРА... ЕСЛИ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО...

Вечером сутки сейчас никто не начинает, а поговорка осталась... Поговорим про имеющиеся у нас доказательства девятидневной недели у славян, 40-дневного месяца-сороковника, а также о славянских временах и сутках.

Начнём со слова «срок». Это, как мы понимаем, сокращённое от «сорок». В качестве срока обычно дают месяц. Занимая деньги, спрашивают, мол, к какому сроку вернёшь, к какому сороковнику/месяцу?

Вот осьмица уж прошла  
И неделя подошла.  
(Каменная чаша)

Однако, если мы не можем найти доказательств, ещё не значит, что этого не было. В современных книгах мы бы вообще доказательств искать не стали. На моих глазах христиане переписывают народные сказки и говорят, что так и было. А ещё в каждой детской книжке дорисовывают угол с иконами.

Переписать детские сказки легче всего, а вот изменить традиции погребения достаточно сложно. Потому после смены мерности ушедшего в Навь поминают на девятый день и на сороковой.

## Славянская неделя и месяц

Откуда взялись именно эти «сроки», нам не объяснит ни один поп. Однако они есть и никто их менять на современный лад не собирается.

Христианство много переняло из славянских традиций, даже устройство своих храмов, потому в ходу у них такие выражения, как «сорок сороков», «сорок мучеников». Сорокадневные посты тоже оттуда. А Вознесение отмечают на 40-й день после Пасхи. А ещё, как мы узнали, церковные сутки начинаются в шесть вечера и в наши дни.

Названия дней в славянской неделе. В неделе девять дней:

1. Понедельник (ПОсле неде-ли).
2. Вторникъ (ВТОрой).
3. Третьникъ (ТРЕТий).
4. Четверикъ (ЧЕТВЕРтый).
5. Пятница (ПЯТый).
6. Шестица (ШЕСТой).
7. Седьмица (СЕДЬмой).
8. Осьмица (ОСЬ МИра).
9. Неделя (НЕТ ДЕЛ).

## Славянский круг времени

Славянское время отличается от современного, христианского (ввёл Римский папа), где за основу принято время, так скажем, жёлтых народов (ислам, Китай; к нам привнесли библейцы), у них всех было структурировано деление на 12 (12 часов день, 12 часов ночь), или, как во многих западных странах, — 12 до и 12 после полудня, то есть это заданный определённый ритм. И заметьте, сутки начинаются в полночь, потому что у христиан многие службы начинались в полночь, то есть так им было удобнее отмерять нача-



ло нового служения. Наши предки таким безобразием не занимались, ночью надо спать.

Наши предки делили сутки на четыре равные части, как и положено, а не на две, как христиане (день и ночь). И построение Круга немного другое. Смена суток происходит вечером. И нет такого понятия, как «нулевое время» (0 часов), то есть говорили: 16 часов 143 части, а уже 144 части — это первый час. И, кроме того, каждый час имел своё название.

Когда проходит четвёртая часть на Круге Времени (с 12 до 16), мы говорим: «вот и день прошёл». Или другая поговорка: «утро вечера мудренее», потому что 3/4 суток гораздо больше, чем одна четверть.

## Славянское время

Сутки = 16 часов.  
В сутках 16 часов — это один Круг, то есть 16-тиричная система. У нас всё построено на 16: в пуде 16 кг, в Сварожьем Круге 16 Чертогов, 16 Лет составляют Единый Круг, девушка может выйти замуж после 16 лет и т.д.

1 час = 144 части, то есть идёт отображение Небесной структуры на жизнь земную. В Сварожьем Круге 16 Чертогов, в каждом Чертоге 9 Залов (916 = 144), откуда и наши 144 части в одном часе, то есть это прообраз.

1 часть = 1296 долей, это также связано с Небесной структурой, то есть в каждом Небесном Зале 9 Столов (9144 = 1296).

Славянское время более гармонично с Природой. Мидгард-Земля — это часть системы Ярилы-Солнца. Солнце является частью созвездия Зимун, которое входит в большое созвездие Свати, то есть в галактику. И они все подчинены одним вселенским законам. Человек — часть этой системы, но почему-то многие считают, что время Природы как бы несовместимо с временем человека. Нас вырывают из общей системы, создают иные условия, иной ритм, время жизни, то есть быстрее использовать «раба

божьего» и всё.

Деление суток на 16 часов создавало совершенно другую форму построения жизни, более размеренно. Можно сравнить с газовой плитой, на которую поставили два одинаковых сосуда с водой, но одну конфорку плиты включили на полную (на 24), а вторую на 16. Естественно, вода закипит быстрее, где включено на 24. Если человек перейдёт с 24-часовой формы на 16-тиричную, он будет более гармоничен с природой, организм перестраивается на иную форму упорядочения, жизнь становится более размеренная.

И каждый час по времени составляет полтора современных часа. А ещё каждый час имеет своё название.

## В славянских сутках 16 часов

Итак, сами сутки у нас начинаются вечером, в 18.00.

**Вечер:**  
• 18:00 — 19:30 — час **ПОУДАНИ**.

Завершённый путь дня. В это время хорошо подводить итоги дня.  
• 19:30 — 21:00 — час **ПАОБЕДЬ**.

Начало нового доброго дня. А в этот час лучше строить планы на новый день.  
• 21:00 — 22:30 — час **ВЕЧИРЬ**.

Появление звёздной росы на Небесах. Лучше всего в это время ложиться спать.  
• 22:30 — 24:00 час **НИЧЬ**.

• 22:30 — 24:00 час **НИЧЬ**.



Нечётное время трёх лун. Утверждают, что раньше у Земли было три луны.

**Ночь:**  
• 24:00 — 01:30 — час **ПОЛНИЧЬ**.

Полный путь ночных Лун. Сон.  
• 01:30 — 03:00 — час **ЗАУТРА**.

• 7:30 — 09:00 — час **СВАОРЬ**.  
Восход Солнца на Небесах. Самое плодотворное время для творчества.

• 09:00 — 10:30 — час **УТРОСЬ**.  
Успокоение росы. Продуктивное время для планирования.

• 10:30 — 12:00 — час **ПОУТРОСЬ**.

Путь собирания успокоенной росы. Самое лучшее время для созидательного труда.

**День:**  
• 12:00 — 13:30 — час **ОБЕСТНА**.

Обедня. Совместное собрание. Лучшее время для встреч.

• 13:30 — 15:00 — час **ОБЕСТЬ**.  
Трапеза.

• 15:00 — 16:30 — час **ПОДАНИ**.

Отдых после трапезы. Именно в это время на работе совсем не хочется ничего делать.

• 16:30 — 18:00 — час **УТДАЙНИ**.

Время окончания деяний. Тут уж совсем всё обычно, собираются домой, ну или работают через силу.

Такой распорядок дня гармонирует с нашими биоритмами и позволяет достичь максимальной эффективности.

Как вам такие часы? С названиями да по полтора часа каждый?

В целом, можно долго спорить, было ли, не было. А можно просто допустить, что было, и попытаться внедрить какие-то моменты из того календаря в современную жизнь, например, полуторачасовой час.

## Сварожичи

Сварожичи — это канал (<https://t.me/svarozhichi>), который выражает в первую очередь интересы людей ведического мировосприятия, а также тех, кому не безразлична судьба нашего славянского Рода и его будущее, поэтому информация подаётся с учётом их взглядов.

<https://slavradio.org>

## Один глаз — око, два — очи, а три?

Для трёх и более глаз в старину было особое слово.

В русском языке, как всем известно, для обозначения глаз есть слово в возвышенном стиле — очи. Это во множественном числе, а в единственном — око.

Казалось бы, какие тут есть ещё варианты? Однако в древнерусском языке к этой паре слов присоединилось и третье, о котором мы уже давно забыли. Оно перестало быть употребительным и выпало из нашего лексикона.

Что же это за слово такое и зачем оно было нужно?

Для начала поясним, что грамматически наш язык со временем упрощается. Мы утратили сложную систему времён (три формы будущего времени, четыре прошедшего!), потеряли два типа склонения, один падеж. А ещё у нас когда-то было не только единственное и множественное число, но и двойственное.

Так вот, око — это слово в единственном числе, а очи — в двойственном. То есть про человека можно было сказать — его око, имея в виду один глаз, и его очи, имея в виду оба глаза.

Но когда речь заходила о множестве глаз, то говорить «очи» было уже категорически нельзя. Для этого существовало специальное слово «очеса». То есть теоретически, встретив человека с тремя глазами, вам надо было говорить — его очеса.

Можно привести и более реалистичные примеры: в ночном лесу загораются очеса волков, или князь, ослепляя соперников, вынул у них очеса. В общем, сфера применения есть, хотя, конечно, несравненно более узкая, чем у двойственного числа. Потому и забылось это слово постепенно, так как не было в нём острой нужды.

<https://zen.yandex.ru/litinteres>



# Диагноз: «Острый футбольный психоз»

«Неужели этим двадцати двум приятным молодым людям придётся бежать по столь обширному полю, терять силы, падать и толкать друг друга только для того, чтобы иметь возможность несколько мгновений погонять невзрачный кожаный мячик? И всё это лишь потому, что на всех нашёлся для игры только один мяч?»  
Лагин. «Старик Хоттабыч»

Тёплое субботнее утро. Выхожу на улицу. Ничто не предвещает беды. Прохладный утренний ветерок даёт надежду на то, что летняя жара немного отступила. Вдруг подбегает мужик из соседнего подъезда, хватая меня за руку и что есть мочи орёт мне чуть ли не в самое ухо:

— Нет, ты видел?! Ты видел?! Ты видел, как наши Египет разнесли? Три один! Три один! Нет, ты видел?! Это же... это же... Ты видел? — по-дикому выпучив на меня свои безумные глаза, сосед трясёт меня за руку и, словно пулёмёт, выдает бессвязные фразы.

— Да-да... Да, — киваю головой, пытаюсь натянуть хоть какую-то улыбку, а сам в это время пытаюсь понять, что этому безумцу от меня нужно, что за случайные цифры он называет и при чём тут, мать честная, Египет.

Сосед тем временем не унимается. Окончательно преградив мне дорогу, он начинает сыпать какими-то очень популярными в его фанатской «секте» словечками: пенальти, трёхочковый и... и что-то было ещё, я не запомнил. Моё сознание просто включает защитный рефлекс, и я впадаю в анабиоз, потому что при ясном уме и твёрдой памяти слушать этот бессвязный бред невозможно. Минут через 15 чувствую, что мой футбольный «сектант» выдохся, подобно боксёру-тяжеловесу, который, не рассчитывая сил, отчаянно лупил оппонента пять раундов подряд. Чувствуя, что он ослабил хватку, я, подобно опытному дзюдоисту, выкрутился из его захвата и, миролюбиво улыбнувшись, ретировался.

Иду и думаю. Что случилось с этими людьми? Мой сосед — взрослый адекватный мужчина, семья, работа — всё, как положено.

Но, когда наступает очередной акт мячепинания международного масштаба, он, словно оборотень в полнолуние, превращается в нечто неописуемое. Контакттировать с ним в этот период просто невозможно. Всем, кому не повезло попасть в его поле зрения, он «втирает» всю эту чушь, и остановить его — проще зубами пулю поймать.

ло понять, как можно выложить за билет ползарплаты, чтобы посмотреть, как нанятые кем-то люди попинают мяч. Ну, нравится тебе это занятие — выйди во двор, собери команду и отведи душу. Свежий воздух, движение, здоровый образ жизни. Но у этих странных людей всё наоборот — пиво, диван, телевизор, мат. Такое вот времяпрепровождение.

Прыгать от радости по причине и силы, потраченные на просмотр матча, можно было применить — книжку прочитай, пол в квартире помой, помоги кому-нибудь. Нет же, будем сидеть и переживать за какое-то надуманное и иллюзорное противостояние, победа или проигрыш в котором не изменят в этом мире ничего.

Прыгать от радости по причине

ных дрессированных обезьян, которые ничего, кроме пинания мяча, в своей жизни не умеют, над десятком себе подобных не имеет никакого отношения к патриотизму и уж тем более не является гордостью страны, а скорее наоборот. По той простой причине, что это противостояние создано и срежиссировано искусственно и с определёнными целями, и то, что по статистическим данным 50% россиян смотрели акт мячепинания с Египтом, — это плачевный факт, который свидетельствует не о высоком уровне патриотизма нашего народа, а о деградации.

Патриотизм проявляется не в том, чтобы визжать в истерическом припадке на трибуне, а в том, чтобы прямо сегодня, прямо сейчас сделать что-то полезное для окружающих. И в данном случае патриотами являются не обезумевшие фанаты, визжащие на трибунах, а коммунальщики, которые за свои копеечные зарплаты будут убирать город после шабаша этой пьяной, обезумевшей толпы.

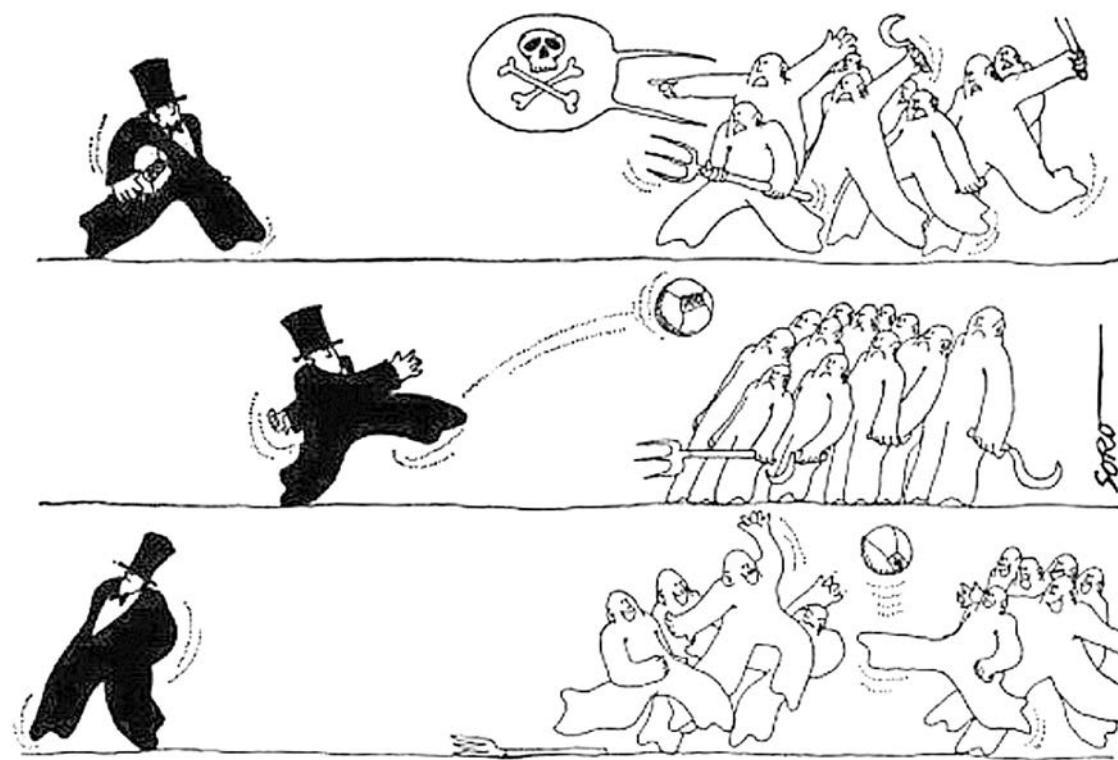
Не попадайтесь на удочку футбольных магнатов! Футбольные матчи — это бизнес. Просто бизнес и, как говорится, ничего личного. А весь этот псевдопатриотический макияж, который СМИ умело наносят на бессмысленное пинание мяча по полю, — это уловка футбольных магнатов, чтобы развести вас на потерю денег, времени и энергии. А время — безценно. День, прожитый без пользы для окружающих, прожит напрасно. День, когда вы ничего не сделали для своего развития или для своего народа, прожит напрасно. День, когда вы глупые развлечения предпочли созидательной деятельности, прожит напрасно.

Сегодняшний день никогда больше не повторится. Вот эта минута, вот этот миг — это всё, что у нас есть, чтобы работать над собой и делать добрые дела в своей жизни. Каждая минута — безценна.

Не растрачивайте драгоценное время на пустяки и иллюзии, ценность которых вам пытаются навязать. Живите осознанно и меняйте мир к лучшему. Это и есть предназначение Человека.

Слава Ветер

<https://vk.com/whatisgood2>



Вспоминаю прочитанную в детстве книгу про Старика Хоттабыча. Помните, как он недоумевал, сидя на стадионе, отнюдь не происходящего, так сказать, действия? Вот это реакция любого адекватного человека, который первый раз видит такое безумие: 22 миллионера бегут по полю и готовы перегрызть друг другу глотку, чтобы отобрать мяч. А несколько тысяч так называемых «болельщиков» (само название уже говорит о том, что с людьми явно что-то не в порядке) визжат и воют, когда один из этих 22 миллионеров запинаят мяч в ворота, и грязно матерятся, когда этого не происходит. Высокоинтеллектуальное, одним словом, занятие.

Адекватному человеку тяжё-

ло больше поражает накал эмоций. За количество запинаяемых в ворота мячей эти «болельщики» переживают сильнее, чем за здоровье родной матери. Как будто от того, какого цвета мячепинатели запинаят больше мячей, реально зависит чья-то жизнь.

Неужели этим людям не очевидно, что ими просто манипулируют? Неужели не понятно, что футбольный матч — это искусственный накал страстей, созданный с целью заработка денег на наивных фанатах, а ещё и способ отвлечь львиную долю населения от какой-либо конструктивной деятельности? Неужели не понятно, что от победы любимой команды в жизни «болельщика» не поменяется ровным счётом ничего? Вре-

не победы любимой команды — это то же самое, что прыгать от радости по причине победы какого-то вождя полудикого племени на местных, так сказать, «выборах» в далёкой, никому не известной, африканской стране. Это, разумеется, с точки зрения тех, у кого есть какие-то другие интересы, кроме наблюдения за актами мячепинания. Но, с точки зрения «болельщика», победа команды одного цвета над командой другого цвета — это архиважное событие, которое изменит ход мировой истории.

В теме профессионального футбола и массового помешательства сиим действием часто можно встретить спекуляцию патриотическими настроениями людей. Однако победа десятка накачан-

## Как отключиться от футбольного эгрегора

В русском языке слово «болельщик» относится к словам «болезнь» и «болеть», тогда как в других языках оно не связано с болезнью. Так, на английском «болельщик» — это «fan» (вентилятор).

Раньше я сильно нервничал во время просмотра футбольных матчей. У меня учащённо билось сердце, немели руки и ноги. В конце концов мне это надоело, и я начал искать способ прекратить это безобразия.

Почему же мы переживаем из-за футбола? Ведь, например, бейсбол или водное поло не вызывают таких сильных эмоций.

У футбола очень сильный эгрегор. Привязка мальчишек к нему начинается ещё с детства. Ты играешь в футбол и начинаешь ассоциировать себя с футболистами на телеэкране. Происходит слияние. Футбольные комментаторы из игры в игру усиливают твою

привязку к эгрегору. Во-первых, они транслируют и навязывают тебе свои эмоции (нервный голос, крики, вздохи). Во-вторых, делают гипнотические внушения: «Мы атакуем, мы ведём в счёт, мы выиграли». Кто это мы?

Да, хорошо сказать, лёжа на диване, что это мы выиграли. Но мы и проигрываем, ассоциируя себя с командой, которая не имеет к нам НИКАКОГО отношения.

Есть простое правило (сам придумал): «Если в результате какого-нибудь события твоя жизнь никак не изменяется, то это событие ПУСТОЕ. Переживать по его поводу бессмысленно». От того, как сыграет сборная России по футболу, в твоей жизни НИЧЕГО не изменится. И привязывать своё настроение к внешнему источнику — доставлять самому себе проблемы.

Знаете ли вы, что все просмотренные футбольные матчи, в результатах которых вы разочаро-

вались, группируются в подсознании друг к другу? Так как сборная России часто проигрывает решающие матчи, то у тебя, как болельщика, уже накоплен сильнейший негативный заряд, который качает с тебя энергию в каждом матче.

Как отвязаться от эгрегора футбола? Признать свою зависимость. Найти человека, которому на футбол фиолетово. Посмотреть на него и понять, что другие люди реагируют на футбол иначе. В момент матча отловить запуск эмоций. Начать рыдать. Смысл плача в том, чтобы разблокировать травмирующие воспоминания, связанные с футболом, которые записаны в блоках мышц по всему телу. Можно подбирать позы йоги, в которых печалька будет усиливаться.

Возможно, что кому-то захочется дёргать руками и ногами, тряситься всем телом. Делайте это. Подключением к эгрегору футбола

очень сильное, и, чтобы освободиться от него, нужно выгнать эти эмоции из себя.

Когда всё это закончится, вы испытаете катарсис. Вам будет уже «по барабану» смотреть на людей, цель жизни которых — бездушно гонять мяч по полю. Ещё глупее испытывать по этому поводу какие-либо эмоции.

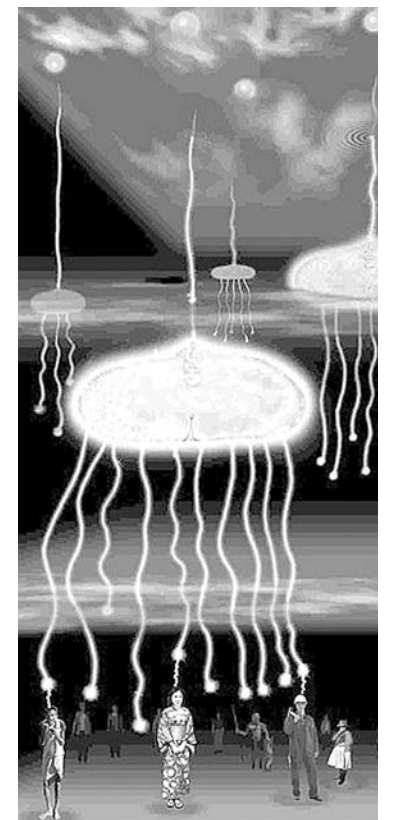
Если вы равнодушны к футболу уже сейчас, то применяйте описанную выше методику для отключения от других эгрегоров. Например, женщина смотрит мелодраму и плачет. С чего? Это эгрегор через дыру в психике качает энергию.

Каждый раз, когда вы испытываете эмоции, вы небезупречны. Работайте над собой. Опыт отключения от эгрегора незабываемый.

Владимир НИКОНОВ

г. Краснодар

<https://www.b17.ru>





# Прародина Русского Севера

Мало кого может оставить равнодушным уникальная информация о странном совпадении названий древних «криниц» в древнеиндийском эпосе «Махабхарате» с названиями водных объектов Карелии, о чём ещё в далёком 1997 году в статье «Мы кто в этой старой Европе?» в журнале «Наука и жизнь» (№ 5, 1997 г.) поведала С. Жарникова. Она привела целый список названий северных рек и речушек Вологодской области, которые имеют перевод с санскрита. Где Карелия, а где Индия? Первая на самом дальнем северо-западе России, вторая на самом дальнем юго-востоке. Что может их объединять? Оказывается, их может объединять топонимия и история! Самая что ни на есть древнейшая история. Речь идёт не о двух-трёх-пяти, а о целых 10 или даже о 13 тысячах лет назад.

Эта поразительная информация опубликована давно, однако большого интереса в научной среде тогда не вызвала. Хотя, по сути, сенсационность её просто ошеломляющая. В ней показана прямая связь народа, проживавшего на территории этого региона и оставшегося, видимо, до сих пор здесь, с носителями индоевропейского языка, ариями, переселившимися в Индию. И с ними же связано формирование индийской культуры и арийского языка Индии — санскрита.

Кандидат исторических наук Светлана Жарникова известна также исследованиями мифологии Севера Руси и символики узоров северных нарядов русских национальных костюмов. Она отметила «прослеживание на обширной территории России свастического рисунка ариев». Но я предлагаю обратить внимание на топонимию или язык Земли, оставленный ушедшими много тысячелетий назад поколениями предков.

Совпадение совпадением, но иногда очень полезно увидеть эти замечательные водные объекты на карте. Я нанёс на карту Прионежья только часть гидронимов, в которых явно звучат индийские аналоги (на рис.). Их появление здесь может показаться забавным казусом. Но, может быть, что-то прояснят археологические раскопки.

В разное время такие раскопки были проведены в 1936 году на Южном Оленьем острове Онежского озера и в 1978–1980 гг. в Архангельской области возле озера Лача.

Выяснилось, что на Онеге обитали древние европеоиды — там, в мезолитической стоянке, обнаружен костяк возрастом около 7500 тысяч лет назад с Y-хромосомной гаплогруппой R1a-M420.

Также у озера Лача из могильника Песчанца 1 (культура Веретье-1) в Архангельской области был извлечён образец возрастом около 10–10,5 тысячи лет назад. В обнаруженном мезолитическом поселении имелось три жилища площадью 40–65 м<sup>2</sup>. В каждом был очаг на песчаной подсыпке или из камней. Подобные очаги располагались и между домами. Повсюду скопления оружия, орудий, бытовых предметов. Обращает на себя внимание и наличие у жилища №

3 мастерской в виде высокой каменной наковальни, а рядом скопление расколотого кремня, берестяной туес с кремневыми заготовками и орудиями. И вблизи с поселением останки 42 собак.

Определение Y-хромосомной гаплогруппы извлечённого образца показало — R1a.

«Это, безусловно, замечательная находка С. Ошибкиной (2006), — отмечал А. Клёсов, — поскольку теперь позволяет поместить самую древнюю гаплогруппу R1a в Архангельскую область, рядом с озером Лача, в 160 км к востоку от Петрозаводска, и в 400 км к северу от Ярославля... Она имеет археологическую датировку 10728

ны древних русов, 2009) обитания здесь предков русов. Красный цвет неизменно сопровождал древних русов, вплоть до красных стягов «Слова о полку Игореве».

Сразу же после отступления ледника «у южного побережья пресноводного послеледникового Анцилового озера появилось первое население региона, по культуре близкое группам охотников-собирателей».

Сходство традиций культуры Веретье со стоянками мезолита у Онежского озера и антропологическим обликом людей, похороненных на Оленеостровском могильнике, по мнению археологов, свидетельствует о том, что её но-



59 лет назад. И статья показала, что это гаплогруппа R1a с цепочкой снипов: R1a-M420 → M459 → YP1272 → YP1301».

Также А. Клёсов подчёркивает, что «снипа YP1301 в современной номенклатуре нет, но предшествующий снип YP1272 образовался примерно 13500 лет назад».

И носитель гаплогруппы с Южного Оленьего острова на Онеге с датировкой 7265±250 лет назад оказался более «молодым».

Археологи отметили, что европеоиды первыми появились на севере Восточной Европы после отступления ледника.

В поселении обнаружили интересные артефакты: большая костяная пластина с изображением жилища, овальная пластина со сложным геометрическим рисунком, а также изделие из лопатки лоса с гравировкой в виде заштрихованных треугольников (возможно, изображение жилища) и зооморфные фигурки.

Там же у посёлка Нокола был обнаружен череп мужчины 40–45 лет, а также отдельное захоронение костей ног «другого индивида (радиоуглеродная дата 9890±120 лет назад, калиброванная — 9500–9010), вокруг скопления костей животных, засыпанных красной охрой».

Как видим, жизнь 9–10 тысяч лет назад на северо-западе протекала вполне себе оживлённая. Исследовательница назвала обнаруженную культуру мезолитической культурой Веретье 1.

Что касается красной охры, то она была характерным атрибутом по мнению Ю. Петухова (Тай-

сители сдвинулись на запад. С этим не поспоришь. Можно только обратить внимание на трёхтысячелетнюю разницу во времени жизни носителей R1a-M459 (Веретье 1) и R1a-YP1272 (Южный Олений остров), при том, что расстояние между обнаруженными образцами-поселениями всего 200 км.

Это могло означать, что все три тысячелетия, от 10,5 до 7,5 тысяч лет назад, на пространстве Онега — Лача обитали европеоиды гаплогруппы R1a, находясь в лоне единой арийско-ведической культуры того далёкого периода.

На приведённой карте, где чётко очерчивается ареал обитания как тех, так и других и где названия водных объектов Прионежья носят арийские названия, именно там среди раздолья озёр и речушек Ганг и Анга и обитали древнейшие носители гаплогруппы R1a.

И куда мог ежегодно с дарами из Эллады летать Аполлон (Купало), как не на свою Гиперборейскую Родину, где на Русском Севере ждала его родня. Помним, что Зевс, Лето, Аполлон, Гера, Афродита, Арес и другие небожители Олимпа были «золотокудры», голубоглазы, «белотелые» и могучи. Это были арии, ставшие богами и героями смуглых и чернобордых греков средиземноморского антропологического типа классического периода.

В. Демин (Загадки Русского Междуречья. М., Вече, 2003), поборник северного происхождения цивилизации ариев, не сомневался, что в бывшей Олонецкой губернии Руси (ныне Карелия, а также



Ст-ки Мальта, Буреть (R1a)  
Озера: Ганда, Ганга-Хайр, Гангота, Ганганур, Гангатуй, Анго. Реки: Ангара, Ангой, Анго, Шивача, Шиванда, Шивия, Ганда

3500 тысяч лет назад принесли свой язык, мифологию и некоторые названия рек (Ганг, Инд) в Индию. Но как объяснить множество гидронимов арийского происхождения у Байкала? Когда они появились? Когда арии R1a-Z93 только шли на юг? И почему совпали с местностью, где вообще предположительно зародился род R и R1a?

Можно предположить, что прежде носители арийской гидронимии прошли севернее ещё одной широкой полосой с Южной Сибири через Восточно-Европейскую равнину на Русский Север.

Такое предположение вытекает из картины достаточного количества гидронимов арийско-индусского типа на Русской равнине.

Что это за гидронимы? Большинство — из Махабхараты и индусского пантеона богов Ригведы, а также из санскрита:

Индра — Индусский бог неба и атмосферы, царь богов; Яма — Владыка преисподней, Царь смерти и справедливости; Кама — один из древнейших ведических богов; Сара — ручей, жидкий, текущий; Сомма — напиток богов, хмельное растение; Падма — лотос; Сандал — род деревьев, эфирное масло; Анга — гневный, злой (Авеста).

Как и когда они попали на Русскую равнину? По пути R1a с Южной Сибири далёкие 15–10 тысяч лет назад, а затем далее — с Русского Севера на Урал и ещё дальше, на юг, в Индию? А может быть, всё-таки с Русского Севера во многих направлениях понесли и язык, и гидронимы, и богов? И отголоски этого движения мы видим в мифологии «древних греков» и в «Ведах» индусов!

Ещё Валерий Брюсов задавался этим вопросом в 1914 году: *Не надо обманчивых грёз, Не надо красивых утопий, Но Рок поднимает вопрос — Мы кто в этой старой Европе? Случайные гости, орда, Пришедшая с Камы и с Оби, Что яростью дышит всегда, Всё губит в бессмысленной злобе? Иль мы — тот великий народ, Чьё имя не будет забыто, Чья речь и понине поёт Созвучно с напевом санскрита?*

В таком случае требует объяснения наличие древних R1a в Карелии и на Русском Севере (Архангельская, Вологодская области) в интервале 7,5–10,5 тысячи лет назад. Тем более, что обильная арийская гидронимия (названия водных объектов) не допускает другого объяснения, как их обитание в ареале от озера Онега до озера Лача.

На пути с Южного Урала арии

Борис НОВИЦКИЙ



# 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

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.  
Высылаем почтовой посылкой. Постоянным покупателям всегда скидки.  
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.  
Salkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

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: vladkv1950@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»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничные — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробочка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

**Иван-чай:** «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (сборан 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.  
Денис и Полина Александровы.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,  
**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;  
**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**  
**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовый, гранулированный.  
**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [eco-trapeza.ru](http://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА** 50 соток в живописном экологически чистом месте

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м<sup>2</sup>) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительно землю.

Имеется трёхфазное подключение, асфальт подведён прямо к

дому.

Цена 850 тыс. руб.  
Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсуки. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 СОТОК** с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. Также на участке, на островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская область, Мошковский район, ДТСН Долина Имений, улица Лесная поляна.

Эл. адрес: evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА** (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков. Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются:

1. Подземный домик «Лисья нора» 3,9x2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;
2. Надземный гостевой домик 3,5x2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай.
4. Колодец.
5. Электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть маленькое озеро Луданное (от поместья 5 мин ходьбы).

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru.  
Звоните: 8-906-883-21-04 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ**, пл. 1,5 га. На участке имеется дом (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Разработан огород (10 соток), посажен сад (20 соток, плодоносит), по периметру посажены деревья. Участок огорожен забором, есть ворота и калитка.

Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2,5 млн. руб.  
Краснодарский край, Северский р-н, пос. Ведруссия, поляна «Южная», 4. Галина Максимовна Горохова (т. 8-918-160-0696). Можно обратиться по тел. дочери — 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна), а также по дом. тел. в Краснодаре — 8(861) 258-50-47.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га.

Один участок огорожен.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

**ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖНЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧНЫЙ ДОМ** 8x11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодатное (бывшее СДТ «Юбилейное»), ул. Добрая, д. 1 (возможна прописка), в 23 км от г. Волгодонска Ростовской области.

Дом очень тёплый, благоустроенный. Окна пластиковые, двери металлические. Меблирован. В доме: веранда, баня, погреб, летняя кухня + мастерская, прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтопком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблони, груши, сливы, абрикосы, черешни, вишни, орехи... Посажен лес: более 200 сосен, более 300 берёз, а также ели, туи, дубы, ясени и др.

Скважина 23 м, вода чистая, питьевая, не кончается сутками. Водопровод — пластик, введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег высокий, сделана лестница на мостки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричество за 15 тыс. руб.

**Продаю ½ дома, ½ участка.**  
Цена 500 тыс. руб. Собственник второй доли живёт далеко в Краснодарском крае, устроившись на новом месте. Поэтому дом и участок в полном распоряжении новых хозяев.  
Тел. 8-928-112-4790, Светлана.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ** в поселении Родники Курганской области. Поместье закладывалось в 2003 году одновременно с организацией поселения. Продаю, потому что вышла замуж, решено жить в поместье мужа.

В нашем поселении около 100 участков.  
Площадь участка 3,1 га. Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Из бытовых инфраструктур имеется:

- 1) подземный домик «Лисья нора», использовался круглогодично. Внутренние размеры 3,9x2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова;
- 2) надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5x2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова;

- 3) сарай;
- 4) колодец;
- 5) электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы).

До ближайшей маленькой деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб.  
Можем выслать фото, видео и аудиорассказ о нашем поселении.  
Тел. 8-906-883-2104 (Билайн), эл. адрес zzz65@list.ru.  
Надя+Саша.

**ПРОДАЁТСЯ ЭКОБАЗА** площадью 3200 м<sup>2</sup> в Ростовской области, Белокалитвинском районе, хуторе Дубовом, рядом с поселением Родовых поместий Росток.

Участок пригоден для сельского экотуризма, проведения выездных мероприятий, тренингов, семинаров, ретритов, детских и се-

мейных лагерей, квестовых программ, туров выходного дня, отдыха для семьи, мастер-классов и т. п. На участке имеются:

- 1) блок из трёх шестигранных домиков (по четыре спальных места, оборудованных кухней) с купольной крышей и выходом в общую веранду, далее — в сад;
- 2) блок, состоящий из кухни и комнаты на шесть спальных мест с общей верандой;

- 3) блок из двух комнат по шесть спальных мест с общей верандой;
- 4) беседка площадью 80 м<sup>2</sup>;
- 5) беседка 30 м<sup>2</sup>;

- 6) блок, состоящий из комнаты для тренера 16 м<sup>2</sup> (на 4 места) и аудитории 30 м<sup>2</sup>;
- 7) четыре душевых с бойлерами;

- 8) старый каменный дом, жилой, с печкой, топится углём. В хутор заведён газ (готовится проект газификации хутора);
- 9) хозпостройки;
- 10) колодец;

- 11) скважина глубиной 60 м;
- 12) стоянка для машин;
- 13) плодоносящий сад (яблони, груши, абрикосы, вишни, черешни, смородина, сливы);
- 14) участок огорожен, по периметру посажены туи, сосны, можжевельники, ясени, осины;

- 15) санузлы с унитазами — 2 шт., раковины для умывания — 3 шт. (на улице одним блоком).
- 16) пирамида каменная с основанием 4,7 м;
- 17) спортивный комплекс и площадка под большой каркасный бассейн, батут, место для ко-стрища.

Обустроен берег реки, мост через реку в рощу.  
При желании можно приобрести участок под поместье рядом с экобазой площадью 63 сотки, прямо на берегу реки.

Место экологичное, красивое: скалы, холмы с разнотравьем, огромный массив донской степи, с трёх сторон поселение омывает река Кундрючья. Подъездная дорога асфальтирована. От Ростова — 100 км, от Белой Калитвы — 65 км, от города Шахты — 40 км.

Цена 2,5 млн. руб.  
Тел.: 8-928-162-3239 — Елена, 8-961-439-3464 — Владимир.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Илек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>, жилого времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом рядом с центром; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозпостройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка не-



значительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства. Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Переводов. Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делала 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. От участка до трассы примерно 1,5 км, до 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 центре РП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество.

На территории есть летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 4,1 млн. руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ** домик в деревне, в поселении Любоисток! Срочно нужны добрые, порядочные соседки-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).

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.

Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

## Семена и саженцы

**ВЫШЛО СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО** в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лобант уже 60 лет и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне скоро исполнится 83 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт 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.

иску мест и созданию родников, колодцев. Описываются способы очищения воды для полноценного функционирования организма.

Книга посвящена в первую очередь тем, кто создаёт своё Родовое поместье и проявляет любознательность в смежных областях жизнедеятельности.

Книга описываются различные этапы строительства саманных сооружений:

- Технология строительства саманного дома;
- Утепление дома натуральными материалами;
- Внутренняя и внешняя отделка саманного дома;
- Различные виды красок, применяемых для окрашивания известковой или глиняной штукатурки;
- Цокольная тёплая штукатурка;
- Старинные методы защиты древесины от влаги, вредителей, гниения;
- Тандыр;
- Саманная баня;
- Родник на участке;
- Уличная печь;
- Лечебные свойства глины.

Главы книги проиллюстрированы фотографиями и рисунками автора.

144 страницы.  
Цена 250 руб.

Седьмого дня июля месяца две тысячи двадцать первого года. Седьмое хейлътъ СМЗХ: Семь тысяч пятьсот двадцать девятый год.

Живыми мужчинами:  
Живой мужчина с собственным именем © Дмитрий  
Живой мужчина с собственным именем © Сергей  
Живой мужчина с собственным именем © яРослав  
Координаты GPS: 43°36'44.1" N 40°01'42.8" E.  
Создана община «РодарадЪе»  
Является публичной офертой.  
Вступает в силу с момента публикации в средствах массовой информации.  
Муртазин Сергей Равилевич тел., +79117768677, эл. почта s79117768677@gmail.com

Седьмого дня июля месяца две тысячи двадцать первого года. Седьмое хейлътъ СМЗХ: Семь тысяч пятьсот двадцать девятый года.

Мужчины общины «РодарадЪе»:  
Живой мужчина с собственным именем © Дмитрий  
Живой мужчина с собственным именем © Сергей  
Живой мужчина с собственным именем © яРослав  
вступили в права наследования на земли принадлежащие живым Мужчином от наших предков по праву рождения. В радиусе 24 километра от координат GPS: 43°36'44.1" N 40°01'42.8" E.  
Является публичной офертой.  
Вступает в силу с момента публикации в средствах массовой информации.  
Муртазин Сергей Равилевич тел., +79117768677, эл. почта s79117768677@gmail.com

(Публикуется в авторской редакции).

Новинки!

**Представляем новую книгу Ольги Макаровой «САМАННЫЙ ДОМ И ДРУГИЕ ПОСТРОЙКИ ИЗ ГЛИНЫ СВОИМИ РУКАМИ. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично».**

В книге описан практический опыт возведения на приусадебном участке жилых и нежилых строений из самана — смеси глины с соломой. Главные условия — экологичность, доступность и надёжность используемых материалов. Описаны порядок подготовки, этапы работы с саманом. Также даются рекомендации по по-

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

### Новинки



«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл., — 250 руб.

«Живые Души из дольменов». Шершуква Т. 104 с., ил. — 180 (160) руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 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., ил. — 180 (150) руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 460 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., ил. — 200 (180) руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., ил. — 277 (250) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 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 Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада.

Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 220 (190) руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.

«Падали звёздные росы» (повести). Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

«Тропинка. Рассказы». Макеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

«Зарянка». Пьерков А. А. 32 с., ил. — 140 (125) руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пьерков А. 56 стр., цв. ил. — 180 (160) руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пьерков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

Лекаторчук-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 Земля» (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.

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),  
[zardem@zeninasvet.ru](mailto:zardem@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», 2021.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: **ПР602 по электронному каталогу «Почта России»** и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис», 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 1168.  
Подписано в печать 2.08.2021 г.  
По графику — 18.00, фактически — 18.00.  
Выход в свет 3.08.2021 г.  
Тираж 2000 экз.  
Цена свободная.

Константин Васильев — один из моих любимых художников с непростой судьбой и бессмертным творчеством.

С самого рождения жизнь испытывала Костю на прочность, ведь родился он в оккупированном немцами Майкопе в самый разгар Великой Отечественной войны. Его отец Алексей Алексеевич работал в мирное время инженером на производстве, но судьба сложилась так, что он стал участником Первой мировой, затем гражданской, да не просто, а в качестве бойца легендарной Чапаевской дивизии, а на момент рождения Кости воевал в партизанском отряде.

Клавдия Петровна, мама Кости, прошла все тяготы войны с грудным ребёнком на руках, чудом спасая себя и своё дитя от голода и вражеских бомбёжек.

Майкоп освободили в феврале 1943 года, и отец Константина впервые вернулся домой после рождения сына.

— Владислав, говоришь, назвали? Хорошее имя...

— Да, так его записали в немецкой комендатуре, — робко пояснила жена.

— Ах вон оно что! Значит, дадим ему новое имя, — и, помолчав, произнёс: — Константин!

Костя рос крепким и здоровым мальчишкой и с самого детства проявлял интерес к рисованию и окружающему миру. Его родители поддерживали любопытство сына, отвечая на детские вопросы ребёнка с большим удовольствием и чувством ответственности. Они видели вместе с ним не просто листок на дереве, а гармонию природных форм и линий; не мухомор в лесу, а разнообразие красок в едином целом; не какой-нибудь кусок грязи на обочине, а игру света на тёмной сырой земле.

Со временем родители Кости переехали в посёлок Васильево, недалеко от Казани, и юного художника поразила красота местных рек, обрывов и лесов. Он редко играл со сверстниками, предпочитая детским забавам краски, карандаш и бумагу. А в 1954 году в газете «Комсомольская правда» появилось объявление о наборе талантливых и одарённых детей в Московскую среднюю художественную школу имени В. И. Сурикова. С того времени судьба Константина вряд ли могла сложиться иначе.

В школе он получил безграничный доступ к Третьяковской галерее, где часами изучал работы Васнецова, посвящённые русскому фольклору: «Три богатыря», «Витязь на распутье», «После побоища Игоря Святославича с половцами», «Ковёр-самолёт», «Иван царевич на сером волке», «Кошачий Бессмертный», «Сирин и Алконост». Всё это и определило будущее творчество юного художника.

Испытания не оставляли Константина, и, будучи одним из лучших учеников, столкнувшись с давлением преподавательского состава школы, принуждающего своих подопечных рисовать работы на нужные им темы, он бросает школу за шаг до выпускных экзаменов. Не оставляя своих стремлений, Костя продолжает свой путь в Казанском художественном училище, обретая новых друзей, увлекаясь музыкой, историей, поэзией.

Его будущий близкий друг Генна Пронин вспоминал, что однажды он зашёл в комнату к ещё не известному ему художнику, когда они слушали концерт Рахмани-

# ЧЕЛОВЕК С ПАМЯТЬЮ

нова, сел в кресло и стал рассматривать альбом с их набросками. Тогда Васильев подошёл к нему и сказал: «Или слушай музыку, или уходи!». Пронин был поражён и несколько оскорблён, так как впервые в жизни столкнулся с таким отношением к искусству, со священным вниманием к музыке.

Васильев долго выработывал свой стиль: он писал в графике, пробовал себя в сюрреализме, не обошёл стороной библейские сюжеты. Работал он художником-оформителем в передвижном театре и лесокосбинате, учителем рисования в сельской школе, всецело приобщая детей к живописи и классической музыке. Дети очень любили своего учителя, а вот коллеги — не очень:

— Вы очень плохо вписываетесь в наш коллектив, молодой человек! — постоянно упрекала его директор школы.

— Но ведь я совсем-совсем не пью... — робко отвечал Васильев.

Пропустив через себя множество направлений творчества, Константин обращается к истокам мировоззрения людей, к тем нерушимым основам самобытности, которые и определяют нравственные стремления народов. Он пишет целую серию картин под общим названием «Русь былинная», затрагивает его творчество и Великая Отечественная война, память о которой и в наше время объединяет миллионы людей.

Одна из последних его работ — «Человек с филином». На ней изображён поднявшийся старец-великан, соединяющий собою два мира: небо и землю, подобно мифологическому древу жизни — соединителю двух сфер. Васильев как будто напоминает нам, что на Земле произрастают не только цветы и деревья, но и человеческие жизни. Слово корнями врос старец в землю, ещё не проснувшись от холодного сна. Человек поднялся из самой природы и достиг таких высот, что головой подпирает небесный свод. Но что же взял с собой мудрец в нелёгкий путь?

В основу истинного возвышения художник кладёт всякое творческое горение и как символ его — сгорающий свиток с собственным псевдонимом Константин Великоросс, очевидно, полагая, что только творческая мысль, рождённая из знания, способна достичь космических высот. Но сгорает не только имя, там указана и дата, ставшая датой смерти художника. И в этом есть второй, личностный смысл. Истинный художник, истинный мыслитель должен полностью забыть о себе ради людей, ради своего народа.

Из пламени и пепла пробивается вверх небольшой росток дуба — знак бессмертия русского духа, знак вечности. Дубок изображён наподобие нанизанных один на другой цветов трилист-

ника — древнего символа триединства мироздания и меры.

Над ростком горит свечок, зажжённый в правой руке старца. Видимо, это и есть главное, что взял и несёт с собою мудрец. Свечок не раз встречался и в других картинах Васильева: «Ожидание», портрете Достоевского — символе ровного и негасимого горения души. Орел свечи выхватывает тонкие черты лица человека, соединяющие в себе редкую сосредоточенность с возвышенностью мыслей. Какой-то особый смысл переполняет загадочные глаза старца. В них самоуглубление, зоркость не только зрительная, но и внутренняя, духовная.

«Художник испытывает наслаждение от соразмерности частей, наслаждение при правильных пропорциях, неудовлетворение при диспропорциях. Эти понятия построены по закону чисел. Воззрения, представляющие из себя красивые числовые соотношения, — прекрасны. Человек науки выражает в числах законы природы, художник созерцает их, делая предметом своего творчества. Там — закономерность. Здесь — красота. Искусство постоянно возвращается к своим истокам, пересоздавая всё сызнова и в этом новом вновь возрождая жизнь. Наследное как спасающая сила...».

Над седой головой он держит плетень, а на рукавице той же руки сидит грозная по виду птица — филин. «Живой» её глаз — всевидящее око — завершает движение вверх: дальше — звёздное небо, космос. Плетень или бич необходимы, чтобы в любых условиях сохранять стойкость духа: без самоограничения и самообладания недостижима истинная мудрость, это понимали все истинно творческие люди. Так, Пушкин писал об этом в «Домике в Коломне»:

*Блажен тот, кто крепко  
словом правит  
И держит мысль на привязи свою,  
Кто в сердце усыпляет или давит  
Мгновенно прошепешую змею.*

*К тому же призывает Редьярд  
Киплинг в своей знаменитой  
«Заповеди»:*

*Владей собой среди  
толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятенье всех,  
Верь сам в себя  
наперекор вселенной  
И малочерным отпусти их грех.*



И, наконец, изображение филина, совы у разных народов всегда было символом мудрости, безпристрастного видения мира. Филин — птица, для которой не существует тайн даже под покровом ночи. Это то откровение, к которому стремится и которого рано или поздно достигнет грядущий человек. Поэтический образ старца, рождённый художником, как бы включается в вечную жизнь природы и «высказывает то, что молчаливо переживает миром».

Закончив работу над «Человеком с филином», Васильев сказал своей матери: «Теперь я понял, что нужно писать и как». Через несколько дней после этого, прогуливаясь после своей фактически первой полноценной выставки работ, Константин Васильев был убит недалеко от своего дома, рядом с железной дорогой.

После его смерти друзья нашли у него в комнате обожжённый клочок бумаги, где рукой автора было написано: «Художник испытывает наслаждение от соразмерности частей, наслажде-

ние при правильных пропорциях, неудовлетворение при диспропорциях. Эти понятия построены по закону чисел. Воззрения, представляющие из себя красивые числовые соотношения, — прекрасны. Человек науки выражает в числах законы природы, художник созерцает их, делая предметом своего творчества. Там — закономерность. Здесь — красота. Искусство постоянно возвращается к своим истокам, пересоздавая всё сызнова и в этом новом вновь возрождая жизнь. Наследное как спасающая сила...».

Картину Васильева «Лебеди» хотела приобрести Третьяковская галерея, но в целом Васильев так и не был принят академическим сообществом, оставшись поистине народным художником, отразив в своих работах образы и смыслы, непонятные и чуждые творческой «элите», но вдохновляющие сердца «простых» народных масс.