

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 2 (211), февраль 2022 г.

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



Суть
Родового
поместья **2**

Само-
творение
из самана **4**

Посей —
будет сад! **10**

Три
волшебных
слова **21**

Как
сбываются
мечты **25**

Смысл
слова
«Россия» **28**

Для некоторых главное в жизни — добиться успеха в карьере. Ради него не грех пожертвовать семьёй, здоровьем, личным временем. Работа заменяет отдых, развлечения и всё остальное. Верх карьерной лестницы становится смыслом существования, до которого доберутся единицы из тысяч. Остальные же просто потратят безценную жизнь на работу ради работы. Какое несчастье попасть в подобный капкан!..

А не попасть, получается, — счастье? Оно, думаете, главное? Но ведь счастье так субъективно и так сильно зависит от самого человека! Обычный дождь одного может вогнать в меланхолию и грусть, а другого несказанно обрадовать: ведь дождь спасёт его урожай от засухи! Так никогда всем не угодишь, и жизнь превращается в лотерею, в которой полагаться приходится неизвестно на какие силы, но только не на свои.

Эволюционная идеология — вообще тупик. Если все процессы во Вселенной случайны и не имеют смысла, то тем более — какой тогда смысл во всём, что делает человек на этой маленькой планете, где-то в бесконечном космосе? Ешь, пей, веселись — всё равно скоро всё закончится! А жизнь — просто пучок протоплазмы, который случайно выкинуло на берег...

Сторонники какой бы то ни было религии, вероятно, считают, что главное в жизни — это служение Высшему. Однако на этом сходства между ними заканчиваются, и стоит кому-нибудь спросить у них, что такое «служение», то остаток дней земного странствия у них уйдёт на споры и распри по поводу выяснения этого вопроса, что опять же не намного полезнее предыдущего.

Куда ни глянь — везде чересчур мелко. Ведь жизнь слишком ценна для того, чтобы её разменивать на приобретение материальных благ, а не думать об этом всё равно не получится, такова уж наша сущность.

«Уже теплее» — ответил бы я назвавшему семью главной ценностью жизни. Совсем не потому, что считаю что-то важнее семьи!

Как раз это и есть, по моему убеждению, самое главное, ради чего стоит жить и даже не страшно умереть.

Но здесь находится ещё один подводный камень: сегодня это слово многие трактуют по-разному, и трактовки эти порой столь различны, что искажают и уродуют изводный, глубокий смысл, данный этому понятию нашими предками...

Бездетная семья, неполная семья, шведская семья, однополая семья — у недругов богатое воображение! А вот наша сообразительность подкачала: не заметили мы вовремя, что давно уже идёт работа по подмене смыслов, а с

Главное в жизни — наши дети

Что есть главное в жизни? Никогда не задумывались над этим вопросом? Вот интересно: мы все куда-то бежим по жизни, к чему-то стремимся. Работа и учёба, зарплаты и покупки, стройки и ремонты, детсады и банки. Вся наша жизнь состоит из разной длины отрезков из точки А в точку Б. Куда бежим — это понятно. Вопрос: зачем?



ними и ценностей нашего наРОДа, чтобы мы потеряли самих себя и стали Иванями, не помнящими своего РОДства.

А ведь семья — это не просто мама с папой, сын, дочка и точка. Это бабушки и дедушки, дяди и тётки, двоюродные, кумовья и шурины. И деток, кстати говоря, хотя бы четверо, а вообще чем больше — тем лучше!

Взгляните теперь на слово «семья» в контексте вышенаписанного и сами себе ответьте: сколько семей вы знаете среди своего окружения? Уверен, что немного.

Это как с алкоголизмом: первый шаг в излечении — признать наличие болезни. Так и здесь, не расстраивайтесь и не переживайте о том, что многое потеряно! Существующая картина мало радует, но мы-то с вами живы, а значит, надежда ещё есть!

Много семей образуют род, много родов сливаются в наРОД. Посему народ тогда только таким имеет право именоваться, когда думает о детях. О том, что оставит после себя.

Давайте же и мы станем жить не для карьеры или развлечений, не для себя любимых строить дома и брать кредиты на приобретение дорогого барахла! Давайте мыслить не о том, чтобы сделать для себя этот мир лучше, а о том, чтобы сделать его лучше для наших детей. А их научим готовить почву для их детей, и так далее. Тогда у нас будет не просто шанс на светлое будущее, но и конкретные усилия по воплощению этой общей для всего человечества мечты.

**Константин Александрович
НОВИКОВ**
Ясна школа

Родовые поместья сегодня

Для тех читателей, которые впервые слышат о теме Родовых поместий, — немного истории. В 2002 году в Малоярославецком крае, близ деревни Бобыли образовалось поселение Родовых поместий Ковчег. В 2009 году Законодательным собранием Калужской области был принят Закон об образовании нового населённого пункта — деревня Ковчег. Далее последовало Постановление Правительства РФ об образовании нового населённого пункта, и документ закреплён постановлением о наименовании нового населённого пункта на тот момент личной подписью премьер-министра В.В. Путина. Ныне это государственный населённый пункт, в котором постоянно проживают 73 семьи на 73 участках размером 1 га (<http://www.eco-kovcheg.ru>).

Забегая вперёд, уточним, что на сегодняшний день в Калужской области семь поселений Родовых поместий и более 400 по стране. Мы так уверенно пишем, что более 400, опираясь на то, что 400 поселений позвонили зарегистрироваться и предоставить данные о себе. На самом деле поселений значительно больше, однако они предпочитают пока не заявлять о себе по разным причинам, в том числе и организационным.

Наш интерес к этой теме обусловлен тем, что волею судьбы так сложилось, что именно в Калужской области находится Ковчег, который к настоящему времени можно назвать одним из старейших поселений в стране. По сути, это пилотный проект, в ходе которого отрабатываются и совершенствуются различные аспекты перехода людей из больших городов на землю. И именно правительство Калужской области под-

держало это прекрасное начинание, этот народный проект.

Суть Родового поместья

Что же такое Родовое поместье? Почему именно такая форма жизни на земле оказалась привлекательной для многих жителей России? И чем оно отличается от коттеджного посёлка, от деревни? Почему на фоне стёртых с карты России более 80 тысяч деревень и сёл вдруг образуется новый населённый пункт?

Чтобы понять суть происходящих в стране процессов, давайте ознакомимся с тем, что же такое Родовое поместье. Это участок земли размером в 1 га, на котором большая часть работ по обустройству выполнена самими основателями. По периметру должна быть высажена живая изгородь. Обязателен дом для постоянного проживания. От одной четверти до трёх четвертей участка должно быть засажено лесными деревьями. По желанию и возможностям основателей может быть выкопан пруд, построены теплицы, парники и иные хозяйственные постройки. Желательно иметь на участке небольшое количество домашних животных и подсобное хозяйство для семьи. Сам участок и всё, что на нём размещено и растёт, находится в пожизненном пользовании основателей и передаётся также единым целым по наследству. Земля выдаётся бесплатно, но без права продажи, залога и т.п., то есть не может быть использована в спекулятивных сделках с землёй ни при каких условиях. Гектар является неделимым.

Такие примеры в истории есть. Например, во Франции существует такая форма землевладения

— шато: это участок земли с виноградниками, хозяйскими, с фермами и домом, который никогда не делится. Такая форма землевладения сложилась исторически и в настоящее время поддерживается как признак этнической самобытности этой национальной культуры.

В нашей истории тоже такие примеры были, причём совсем рядом с нами, на нашей Калужской земле! Хорошо всем нам известный Полотняный завод с прилегающими территориями (парком, садом, прудом и т.д.) — родовое имение Гончаровых — был объявлен майоратом самим престарелым создателем этих фабрик, заводов и имений, то есть неделимым поместьем с правом передачи только целиком старшему в роду. Об этом было подано прошение императрице Екатерине II, что было ею одобрено и подтверждено её личной подписью со словами «Быть по сему!». Только потому, что на тот момент у власти было понимание ценности этого участка земли как единого целого, мы и сейчас можем гулять по парку Гончаровых.

Рассмотренные примеры очень убедительны. Однако у вдумчивого читателя может возникнуть мысль: «Ну, это экзотика, это для богатых». А вот и нет! Исследования историков показывают, что в древние времена каждая российская семья проживала на таком гектаре — Родовом поместье. Причём понятие «дом» было не таким, как у нас сейчас, весь гектар считался домом для семьи, для рода.

Тут надо внести окончательную ясность, что такое движение Родовых поместий в России. Когда человек впервые слышит словосочетание «Родовое поместье»,

нередко возникает ассоциация из русской классической литературы: «и имел помещик крепостных душ около трехсот». Такая ассоциация в отношении современных Родовых поместий неверная. Она происходит только из неинформированности. Современное Родовое поместье — это гектар для каждой семьи: богатой, бедной, среднего достатка. Это живой дом. Это моя малая Родина.

Второй вопрос, который беспокоит людей: «Почему гектар, почему так много? На всех земли может не хватить!». Вот какой ответ дают аналитики: на каждого жителя России, от младенца до старика, приходится по 12 га земли, это за вычетом пахотных земель, земель под всей инфраструктурой (дорогами, предприятиями, городами и т.д.), то есть земли хватит и даже с запасом!

Антропогенная нагрузка

Вторая сторона этого же вопроса: «Почему семья занимает от 30 до 100 м² в квартирах, а здесь семья живёт на целом гектаре?!» То, что семья занимает до 100 м² жилой площади в городе — это величайшая иллюзия. Утверждая, что, проживая в квартире, занимаем мало места, мы впадаем в заблуждение. По расчётам экологов, на каждого городского жителя приходится от 2 до 200 га загубленной земли. А именно это земли под коммуникации, предприятия, мусорные свалки, под различные производства, под бесчисленное количество магазинов и т.д. Если уровень потребления скромный, то один житель города по факту своего пребывания в городской среде испортил только 2 га земли. А если уровень потребления высокий, например постоянные полёты за границу, покупка предметов роскоши и т.д., то один житель города испортил до 200 га земли. Это явление называется антропогенной нагрузкой. Та-

ким образом, каждый житель города является участником или соучастником этой антропогенной нагрузки со знаком минус. Хотя об этом неприятно думать и, наверное, неприятно читать. Так вот «богатая» семья из пяти человек (умножаем на 200) «проживает» на 1000 га земли, хотя занимает всего 100 м² в квартире.

Осмысленная жизнь

Родовые поместья коренным образом разворачивают эту ситуацию в другую сторону — природосообразной, экологически чистой, осмысленной жизни: частичный переход на своё питание со своего участка, минимум энергопотребления, минимум поездок, как следствие — минимум мусора. Одна только посадка лесных насаждений (обязательная по правилам Родового поместья на гектаре) создаёт антропогенную нагрузку со знаком плюс. Высаженные деревья чистят воздух и воду как для хозяев поместья, так и для всей планеты.

Сложившаяся практика выдачи земли под Родовые поместья во всех регионах России состоит в том, что под этот народный проект выдаются земли самые негодные, деградировавшие, опустыненные, заросшие бурьяном неудобья, овражистые местности, и создатели поместья за короткое время (15–20 лет) превращают их в цветущий сад. Нет ни единого примера, когда бы людям были выданы хорошие, качественные пахотные земли, и поэтому мог бы возникнуть ущерб для какой-либо современной хозяйственно деятельности.

Таким образом, Родовые поместья не угрожают никому, не вредят никому, но являются благом для всех.

Елена КАТКОВА,

житель ПРП Ковчег

Газета «Маяк» Малоярославецкого района Калужской области
<https://malmayak.ru>

Сказка о потерянном времени при доставке газеты

Здравствуй, друзья! За последние несколько месяцев по непонятной для нас причине в недрах АО «Почта России» стали пропадать выпуски газеты «Родовая Земля», не доходя до адресата по подписке. Другими словами, газета из Орла отправляется, а до подписчиков не до всех доходит. При этом со стороны редакции обязательства по выпуску газеты исполняются в срок в соответствии с заявленным графиком выхода и в полном объёме.

Существует механизм, позволяющий найти потерянное отправление. Есть внутренние инструкции, как действовать в таких случаях работникам почты. Но, как показывает практика, официальный розыск потерянных газет затягивается на несколько месяцев. Здравый смысл говорит, что это недопустимо. Однако к чести сотрудников Орловского МСЦ (магистрально-сортировочного цеха), куда мы передаём тиражи газеты на сортировку и магистральную доставку, у нас есть договорённость о досылке потерянных газет без выяснения причины их доставки.

Несколько слов о современных особенностях «Почты России».

В прежние времена на их сайте можно было найти номер телефона любого отделения почтовой связи и поговорить с живым человеком о насущных проблемах. Сейчас такой возможности нет. Все внешние контакты переведены на один общий номер 8-800..., по которому вам придётся сначала объяснять «искусственному интеллекту», чего вы хотите, а потом услышите голос «первого освобождёвшегося специалиста». Мы не знаем, какие вопросы можно решать в таком режиме, но по недосылам ничего выяснить нам не удалось от слова «совсем».

На сайте Почты есть раздел для обращений граждан. Заполнив все поля в этой форме, есть надежда получить адекватный отклик. Но в нашем случае, пытаясь помочь Почте сделать их работу и доставить почту (простите за тавтологию) для заполнения всех необходимых данных формы обращения, требуется полноценное расследование «происшествия». Я поясню: у нас нет данных о подписчиках и их адресах. В сортировочных таблицах, которые мы получаем на каждый выпуск газеты, указаны только направления по регионам и требуемое количество газет. Адреса подписчиков хра-

нятся в почтовых отделениях, где произведена подписка.

АО «Почта России» — очень большая организация, в которой работает много людей, и поэтому «человеческий фактор» присутствует в самых неожиданных местах. Например, газета приходит в почтовое отделение вмятом и порванном виде. Ну, помятость ещё можно объяснить: поддали ногой, наступили, проехали колесом и т.д. Но изощрённо порвать — это уже рукотворность, творчество даже! Как это происходит, не знает никто, кроме того, кто в этом «отметился». Спасибо за бдительность почтальонам, которые такие газеты не приносят подписчикам и обращаются к нам (в редакцию) с просьбой заменить экземпляр.

Как действовать в случае неполучения газеты

1. Надо обратиться в почтовое отделение с вопросом: почему нет газеты? Ответы типа «редакция закрылась», «газету не выслали», «у всех ковид» — не принимаются. Обычно в почтовом отделении не знают, что ответить, но у них есть инструкции и адреса, куда следует

обратиться в этом случае. Обычно инструкция предписывает обратиться в отдел подписки, который есть в каждом областном центре. Надо своей настойчивостью и вежливостью помочь им сделать этот шаг.

2. Можно дать подсказку: обратиться в редакцию газеты (по адресу, указанному в газете на стр. 31). Мы со своей стороны такие обращения передаём в Орловский МСЦ, с которым, я напоминаю, у нас договорённость о досылках без выяснения причин недоставки.

Далее мы приведём официальный ответ, который получили:

В настоящее время на официальном сайте АО «Почта России» (<https://www.pochta.ru>) действует сервис для оформления электронных обращений — <https://www.pochta.ru/claim> от Издателей и Подписчиков.

Обращения на сайте подаются в раздел в зависимости от вида оформления подписки:

— *подписка оформлена на сайте АО «Почта России» — обращение подается в раздел «Обращение по подписке online»;*

— *подписка оформлена в отделении почтовой связи или в из-*

дательстве — обращение подаётся в раздел «Обращение по подписке в отделении почтовой связи или в издательстве».

Срок рассмотрения обращения регулируется законодательством РФ и не превышает 30 дней с момента регистрации обращения. Мы понимаем значимость подписки и стараемся рассматривать обращения в более короткие сроки.

Также существует возможность направлять обращения относительно качества предоставляемых услуг по договору подписки в службу поддержки АО «Почта России» на электронный адрес client@russianpost.ru или по телефону 8-800-2005-888.

*

С одной стороны, все кризисы в нашей жизни рукотворные, а с другой — то, что выводит нас из «зоны комфорта», работает на нас же, проявляя полезные результаты в неожиданных и непредвиденных обстоятельствах нашей жизни. Мы на своём опыте убеждались в этом неоднократно. Поэтому будьте с газетой «Родовая Земля» и обогащайте своим вниманием и участием это сообщество. Мы, редакция, со своей стороны обязуемся доступными средствами и возможностями поддерживать информационный энергообмен, обустривающий в конечном итоге суть жизни на нашей планете.

С любовью и уважением редакция «РЗ», Дан ЗЕНИН



Экопоселения Краснодарского края

Сколько экопоселений в Краснодарском крае? Что манит туда людей со всей страны? Какой необычный и полезный отдых ждёт там туристов? Почему у попадающих туда иностранцев в корне меняется мнение о России? Об этом и многом другом рассказала специалист по туризму и экопоселениям, эксперт регионального штаба ОНФ Ирина Гладченко, которая сама 10 лет проживает в таком поселении возле посёлка Ильский.

— **Ирина, сколько примерно экопоселений в Краснодарском крае? По каким критериям их можно разделить, классифицировать?**

— В Краснодарском крае, насколько мне известно, порядка 15 поселений. Большая их часть сосредоточена в Северском районе. Разделить их можно по принципу количества проживающих. Есть активно развивающиеся поселения, в которых круглогодично проживает много семей. Есть поселения, находящиеся на стадии организации, где проживает одна или две семьи.

Также можно посмотреть по проектам, которые реализуются внутри поселений. Это те поселения, которые делают совместные общественные проекты, в частности, по развитию туризма, созданию рабочих мест внутри поселения. А есть те, которые живут разрозненно.

— **Все ли экопоселения открыты для туристов? Куда из них можно приехать на день, а где можно остаться, быть может, даже не на одну ночь?**

— Не все поселения готовы видеть у себя туристов. Некоторые поселения приветствуют туристов в определённые даты. У них бывают гостевые дни, люди могут приехать, для них готовы провести ознакомительную экскурсию.

Есть такие поселения, где на туризм делается ставка как на успешный проект для развития поселения. В такие места можно приезжать ежедневно, заранее договорившись с организаторами и семьями, которые принимают в глэмпингах или у себя дома жильцов для размещения от одного и более дней. Если говорить о нашей семье, мы много лет занимаемся туризмом. У нас оставались туристы и на два месяца.

— **Знаем, что в некоторых поселениях участники практикуют отказ от употребления каких-то продуктов, например, от мяса или алкоголя. Туристам, приехавшим к ним, нужно практиковать аналогичные воздержания?**

— Существуют разные подходы к поведению и образу жизни экопоселения. Зачастую это обсуждается индивидуально. В каждом месте свои правила. Они могут распространяться как на все семьи, так и только на общие территории. Например, распитие спиртных напитков и курение на общественных территориях не приветствуются.

Многие правила перекликаются с обычными нормами поведения в обществе. Аналогично со здоровым образом жизни: всё очень индивидуально. Заранее обсуждается, какое будет меню у принимающей стороны. Мы не ограничиваем гостей в их потребностях. Были разные ситуации: приезжали даже люди, которые ели только фрукты, тогда мы



думали, как разнообразить их рацион.

Думаю, никто не станет препятствовать тому, кто захочет употребить мясо. Тем более, сейчас это является частью нашего тура в качестве гастрономических дегустаций. Это, наоборот, разнообразит отдых приезжих гостей. В целом можно сказать, что принимающая сторона относится к этому вопросу с пониманием. Если человек имеет такие привычки в пределах общепринятых норм, никто не будет его порицать и останавливать.

— **Есть ли какая-то особая экзотика в экопоселениях, которая может быть интересна туристам, помимо просто жизни на земле?**

— Благодаря тому, что движение экопоселений развивается более 15 лет, для интересных предложений туристам образовалась благодатная база. В первую очередь, это продукты питания: гастротуры. Здесь гости могут употребить продукты местного выращивания. Время их приготовления и доставки до стола — самое короткое.

Гости могут прогуляться и собрать то, что хотят, в садах и огородах. Всё выращивается без применения химии. Конечно, это очень важно и действительно является экологически чистой пищей. Мы выращиваем продукты с любовью, для себя и делимся своим трудом с гостями. Также у нас есть маленькая ферма, где мы содержим животных. У нас есть куры, у соседей — козы и корова, которые дают чистое молоко. Хозяйки сами выпекают хлеб, готовят сыры, вино и наливки из фруктов, а также напитки из трав и лекарственных настоек. Всё это гости могут попробовать и приготовить сами.

Ещё одна сфера времяпрепровождения для туристов — воочию увидеть диких животных. У нас созданы такие условия, что территории не огорожены заборами, в связи с чем перемещение диких животных свободно. Например, с утра можно встретить семью фазанов или зайцев, которые уже привыкли к присутствию людей. На самом деле, для горожанина это большое счастье и удивление.

В экопоселения приезжают и с детьми. Это не сравнить с контакт-ным зоопарком, хотя и это у нас

есть. Здесь можно покататься на лошадях, посмотреть верблюдов, покормить енота. Это также очень востребовано.

Третье направление — это здоровье. Уставшие граждане приезжают отдохнуть. Здесь можно провести спокойные дни. Посмотреть на звёзды без огней города, послушать звуки природы. Многие экопоселения находятся далеко от искусственного освещения, поэтому небо очень чистое.

Также существуют специальные детокс-туры, где можно очистить организм, посидеть на диете, сходить в баню с травами и массажами. Можно приобрести натуральную косметику. В этом и прелесть сотрудничества поселений, что каждая семья выбирает свой интересный путь развития.

Каждая семья выбирает своё ремесло и предлагает широкий спектр услуг. На 10 дней можно составить план интересных экскурсий и мероприятий. Кроме того, что касается здоровья, здесь можно купить чай или самому собрать оздоровительные травы.

Ещё одно направление для туристов — оригинальные способы построения жилищ. Это энергоэффективные дома с применением новых природных материалов. Здесь очень много примеров. Например, семьи строят дома, основываясь на важных потребностях энергоэффективности.

Также туристам будет интересно узнать о способах земледелия. Это новые способы выращивания, питомники с растениями, способы организации коммуникаций. Сюда приезжают за практическим опытом альтернативного способа обеспечения быта.

— **Насколько экопоселения в России похожи на иностранные аналоги?**

— Могу смело заявить, что экопоселения Краснодарского края и в целом России не похожи на западные. У них разные цели и структуры. Изначально западные экопоселения создавались на основе коммун. Это подразумевает под собой очень жёсткие правила использования земли, быта организации. Этим правилам должны следовать все иностранные семьи.

В России более хуторской способ жизни. Он семейный и родовой. Мы держимся друг за друга, но в нашей жизни присутствует

или экопоселенцами. У всех есть разные стили возделывания почвы. Это люди, следующие перматуре и природосообразному земледелию.

Третий тип — выживальщики: люди, у которых появилось тревожное состояние где-то в 2000-х годах. Им хочется почувствовать себя уверенными и независимыми. Они надеются только на себя и не зависят от системы. Чаще всего такие туристы активно начинают строить бункеры в поселениях и обеспечивать себя продовольственной безопасностью. Они выращивают дома весь спектр продуктов, создают свои коммунальные инфраструктуры. Часто такие приезжие остаются надолго, однако природа их расслабляет, что заставляет перестать тревожиться.

Четвёртый тип мы называем «бегуны». Это те, кто хотел сбежать от чего-либо под власть си-



больше самостоятельности.

— **Кубань — это самый насыщенный с точки зрения экопоселений регион в России?**

— Да. С точки зрения количества экопоселений и интереса к ним туристов. Мы много лет ведём статистику, укрепляем связи по стране с активистами и организаторами подобных поселений. В первую очередь это связано с климатом. Расположение к морю также влияет на этот показатель.

Насколько я знаю, в поселениях Краснодарского края организаторы являются жителями других регионов. Это наблюдается во всём Краснодарском крае.

— **Наверняка для кого-то из туристов пожить в экопоселении — это следование определённой философии. А для кого-то это может быть лишь место бегства от ответственности, реальности, пусть даже под прикрытием философии. Согласны?**

— Я бы разделила людей на четыре типа, которые руководствуются разными намерениями, желаниями, целями при переезде в поселение. Первый тип — это философы: люди, которые ищут истину и хотят следовать религиозным и мировоззренческим догмам. Такие люди приезжают к нам и пытаются создать вокруг себя определённую общину, следующую их мировоззрениям. Однако зачастую такие люди также могут разочароваться в плане ожидания и реальности. Но есть и те, кто находит для себя много нового в поселениях, увлекаются чем-то.

Второй тип — это любители природы, кто не боится труда на земле. Часто они делают реальные проекты, разводят животных, разбивают виноградники. Если человек не ленился и любит дело, оно зачастую успешно реализуется. Тем более, здесь тёплый край, хороший климат. Таких людей можно назвать дачниками

стемы. Возможно, это происходит из-за жизненных неурядиц. Обычно такая категория людей не задерживается надолго и бежит дальше. Здесь проблема во внутреннем состоянии человека, его душевном беспорядке. Эта категория людей нередко думает, что, сбежав из города, можно что-то поменять в жизни. К сожалению, это не всегда так.

Расскажу об опыте нашей семьи в туризме. За 10 лет проживания нам посчастливилось принять очень большое количество разных людей, которые интересовались конкретно поселениями такого типа или же просто оказались случайным образом здесь. Это и россияне из разных уголков страны, и иностранные гости, которые специально приезжали к нам посмотреть, как мы живём.

Для гостей этот опыт интересен тем, что они могут не просто проживать в туристическом лагере, а общаться с нашей семьёй, детьми. Для нас это обогащение культурой других стран.

Например, у нас была женщина из Австралии, которая приехала для того, чтобы продолжить написание книги о России, которую она начала писать у себя в стране. Иностранка не переставала удивляться и интересоваться всем. По её словам, людям Запада представляют Россию совсем не такой, какая она на самом деле. Она пообщалась с простыми людьми и увидела, что мы не запуганы, у нас нет тех страшных вещей, которые описываются в западной прессе. Мы показываем себя миру и сами обогащаемся этим. Это обоюдный контакт. Также мы принимали гостей из Южной Кореи, Китая, Бельгии, Голландии, Сербии, Швеции, Австралии, Германии.

Беседовал **Алексей КОСТЫЛЕВ**

Фото предоставлено

Ириной ГЛАДЧЕНКО

<https://yashonews.ru>

Как мы строили саманный дом



но и трудоёмко», но один раз, а не «легко и просто», но потом переделывать и что-то достраивать.

Чтобы спроектировать дом именно для своей семьи, мы начали анализировать свою (а точнее, каждого члена нашей семьи) деятельность в доме, в котором жили на тот момент.

Первый этап. Что делаем, в какое время суток, где, в каких условиях, удобно это или нет (почему). Что должно быть вокруг «под рукой», чтобы было удобно. Это был сложный процесс, он занял в общем три

с лишним года и до сих пор продолжается. В итоге сначала обозначили удобство каждого места для каждой деятельности каждого члена семьи. Потом увидели, какая деятельность может быть в семье объединена в одном месте. (Например, приём пищи на кухне за столом, приготовление пищи за кухонной плитой, стирка в бане, личная гигиена в санузле. Чтение на диване, кресле — спокойная творческая деятельность в отдельной комнате и т.д.).

Второй этап. Потом отследили основные полосы — пути движения каждого члена семьи в доме в течение суток. Увидели, какие пути и как часто пересекаются, удобно или нет это для каждого члена семьи. Таким образом, спланировали комнаты. Это был очень важный момент, потому что, когда двое взрослых и шестеро детей в семье одновременно двигаются по дому, то создаётся столпотворение и «натыкание» друг на друга, что совсем не способствует гармонии в семье и в жизни каждого члена семьи. Это достаточно сильно «напрягало» нас всех при жизни в том

доме, из которого мы уехали в наше Родовое поместье.

Образ деятельности членов семьи рисовали как «круг» сначала для первого этапа, потом для второго. И увидели, что в итоге весь дом, внешний его периметр, сформировывается как круг. Приняли наш дом круглым, хотя тоже обсуждали этот момент. Но крышу технически неудобно делать как конус-круг. Муж поставил этот вопрос ребром. Поэтому мы начали рассматривать формы разных многоугольников. С разных точек зрения пришли к решению о форме дома-восьмиугольника.

Но тут же выявилась проблема острых внутренних углов — примыкающих стен к внешним стенам. Методом «эксперимента» просто убрали стыковку внутренних стен с внешними именно

Саман — это влажная глина вперемешку с соломой, как тесто.

Мы замешивали саман ногами и складывали рядами на стены. Ряд поднимаем, он день сохнет. Следующий день — ещё ряд, сохнет и т.д. Из ямы готовый саман носили кружочками-снежками, как ласточки. Дети таскали эти «саманные снежки», бросали — подавали нам, а мы с мужем выкладывали стены.

Я выкладывала внутренние стены, а муж — внешние по периметру, вместе с камнем. Толщина основания наружной стены составляет 60 см. Какой камень необходим для строительства, мы увидели в местных посёлках (здесь камень очень разный) и решили использовать камень при строительстве своего дома. По этому вопросу разговаривали с местными жителями, советовались с ними.

Через пару лет жизни в своём доме стало понятно, что если бы мы не использовали камень при строительстве стен, то это стало бы большой нашей конструктивной ошибкой. Несмотря на то, что решение по использованию камня при поднятии стен дома увеличило трудоёмкость, сейчас это оказалось большим плюсом. И мы не жалеем, а наоборот, очень рады, что тогда решили использовать камень.

Камни мы применяли при строительстве внешних стен, все углы, дверные и оконные проёмы выложены саманом с камнем.

На этапе строительства трудность была в том, чтобы найти камни и привезти к дому. Мы возили камни на своей машине из карьера, находящегося неподалёку от нас. Когда уже клали стены, с камнем они «росли» в несколько раз быстрее.

Сейчас камень даёт крепость стен, они до сих пор снаружи ещё не оштукатурены. Дожди у нас очень сильные, с ветром, но саманные стены с камнем не вымываются. Соседям же пришлось закрывать стены сайдингом после сезона дождей, так как вся штукатурка отсырела и начала обваливаться.

Также стены с камнем не «сдились», когда сохли в течение года после кладки. И сейчас часть внешних стен ещё периодически промокает из-за того, что нет пока надёжной крыши, но это не страшно.

Саман здесь дешевле всего, он удобен и пластичен именно для строительства закруглённых стен, хотя это очень трудоёмко.

Крыша наша выполнена послойно: тростник, перевязанный с ветками орешника — это каркас, а сверху — слой самана. Потом постелена плёнка-гидроизоляция,



затем ОСП, сверху рубероид. Это сделать тоже очень трудоёмко. Через три года стало понятно, что такая крыша не защищает от дождя и снега (хотя тёплая, и шумоизоляция при сильном ветре и дожде очень хорошая). Муж Слава весной и летом делал поверх всей крыши новый деревянный каркас. На него стали класть ондулин, три сектора закрыли. На следующий год, весной, поняли, что нужно закрывать остальные пять секторов крыши. По мере нашей финансовой, технической и физической возможностей планировали этим заниматься. Однако ещё через три года решили сделать но-



вую крышу, потому что она уже вовсю течёт.

Почему мы выбрали саманное строительство?

Выбор наш был осознанный, несмотря на трудоёмкость, потому что только саман позволил нам создать Живое Пространство в нашем доме. Мы просто посчитали, сколько времени в году проводим дома и сколько на улице. Получилось — пополам, вследствие чего решили, что нужно, чтобы каждый квадратный метр пространства в доме был эффективен именно для человека, а не для пыли и мебели. Поэтому стали строить «слож-



в углах многоугольника. Получилась стыковка стен на прямых линиях. Кстати, это в итоге даёт ощущение полной внутренней округлости дома, нет ни визуально, ни на чувствах, ни на практике углов внутри дома. Это ощущение весьма интересное (особенно это отмечают люди, впервые попавшие в наш дом).

Также стало необходимо «увидеть» световые линии в доме и высоту солнца в разное время года при внутреннем освещении дома. Для этого использовали специальную архитектурную компьютерную программу ARCON — визуальная архитектура. Есть в ней очень удобная функция 3D, которая позволяет отследить эти моменты. Внутренний план дома, а также его размеры доделывали в этой программе в течение года. Двигали внутри дома стены, окна, двери, определяли высоту, ширину каждого элемента, стены, угла, поворота и т.д.

Но мы не смогли в этой программе и вообще заранее «посадить» крышу на стены, этот вопрос



решали в процессе строительства.

Также нам не удалось заранее просчитать и ожидать при закладке фундамента и при поднятии стен, что противоположные стены и фундамент окажутся на разных уровнях, а перепад составил до 1 м. Диаметр дома — около 15 м. Эти вопросы также пришлось решать одновременно с закладкой фундамента (получился дом в трёх уровнях). Был «мозговой суточный штурм», и при доведении стен до уровня крыши и «посадке» балок для крыши мы в итоге приняли вариант «мансарды», отказавшись от второго этажа для средней части дома (второго уровня). Кухня, санузел, баня, оранжерея-теплица у нас «под крышу».

Параллельно решали вопрос с отоплением дома: где должна быть печь, какая и как будет происходить процесс топки печки и в общем обогрев всего дома. Решение этого вопроса полностью взял на себя муж Слава. Он обозначил размер печи (печи решил делать две: центральную и «банную»), её конструкцию, место в доме и сам её соорудил-материализовывал.

Когда Слава съездил на землю и выбрал гектар, где мы сейчас живём, то стала понятна ориентировка дома по сторонам света. Тогда мы просто весь проект точно «подогнали-повернули» (север-юг), увидели «световые линии» в доме, откорректировали расположение и размер окон и дверей в стенах и стали дальше планировать участок.

Однако опять же планировка была «условной», ведь самый важный вопрос — решить, где будет стоять дом. Его поставили на самом сухом месте участка, с «подветренной стороны леса», когда начинают дуть сильные холодные северо-восточные ветра в октябре.

Вся остальная планировка участка возникла «автоматически», после годового цикла жизни уже на самом участке. Просто стало видно, где нужен пруд, где огород, где сад и т.д., исходя из движения грунтовых вод, ветра, солнца в течение года. Также качество почвы на участке везде разное.

У нас на участке есть небольшой склон, мы делаем террасы из камня, земли, глины, веток и трупных брёвен. Используем опыт Зеппа Хольцера, Джеффа Лотона.

В книге В.Н. Мегре «Анаста» описана колода для пчёл под крышей дома. Как же нам понравилась эта идея! И мы воплотили её в колоды-колонны между южными окнами в нашем доме.

Юлия МОРОЗОВА

РП Морозовых,
Краснодарский край,
Анапский район

Вестник Родовых поместий
<https://vk.com/@vestnikrp-dom-iz-samana>



Деревня с удобствами

Все точно знают: если дом в деревне, то туалет у него — на улице. Так было во времена нашего советского детства, так и сейчас устроено во многих сельских домах.

Когда мы переехали в деревню, первым делом организовали туалет внутри дома, в чулане. А потом стали думать: «Ну почему эти добрые люди, местные абorigены, не делают так же?». Благо чулан есть в каждом доме, а пластиковые трубы и унитазы по сходной цене продаются прямо в центре села. Через некоторое время мы поняли логику.

Для старых людей здесь до сих пор отхожее место в доме — нонсенс. Дом — чистое место, тут едят и спят. Отправлять свои физиологические надобности нужно идти на край участка, где ждёт уютный и часто утеплённый «домик». Когда выкопанная яма под туалетом наполняется, роют новую, и домик переезжает. Спустя некоторое время яму засыпают сверху землёй, и она ничем, кроме повышенной урожайности, от остального участка не отличается. Опять же туалет на улице предполагает, что несколько раз в день человек выйдет, подышит воздухом, разомнётся.

Многие из понаехавших такую логику тоже понимают и принимают, поэтому даже при наличии денег и возможностей устраивают уличный туалет, да ещё и усовершенствуют его. Если содержимое регулярно засыпать опилками, то со временем отхожая яма превращается в компостную, и урожаи растут, как на дрожжах. Не все, конечно, согласны есть вкусные овощи, выращенные на собственных отходах. Но я точно знаю, что множество воронежцев ест именно такие дары природы, потому что, как рассказывала мне жительница деревни Давыдовка, той самой деревни, которая исправно снабжает весь Воронеж овощами, у них там человеческие фекалии на вес золота и туалеты запираются

на замки: как бы соседи не спёрли пару вёдер. Всё-всё идёт в дело. Землю надо кормить и восстанавливать после обильных урожаев. Так что капуста и помидорчики из Давыдовки — это результат не только сельского труда, но и пищеварительной системы местных жителей.

Те же, кто удобряет землю другими способами, устраивают себе канализацию разной степени примитивности.

Самое простое — сливная яма. Чем глубже, тем лучше. Если начинает засоряться, берётся специальная труба и всё добро выкачивается куда-нибудь на межу. Занятие непарадное, прямо скажем. И запахи соответствующие всё то время, пока содержимое не разложится. Справедливости ради скажу, что это обычно происходит быстро, бактерии не дремлют.

И кстати о бактериях. Благодаря передовым достижениям науки, можно купить себе пакет дружественных микроорганизмов, которые радостно съедят всё, что вы выделили. Запаха нет, вреда нет, от стоков остаётся полезная удобри-тельная водичка. Бактерии сыплют прямо в сливные ямы или непосредственно в унитазы. Дело своё бактерии знают, работают быстро и весело. Водичкой впол-

не можно поливать что-нибудь. Говорят, растёт прекрасно.

Следующий вариант устройства туалета — септик. Роется яма, обустраивается хранилище для накопления и обеззараживания стоков — и вперёд. Септик превращает то, что мы оставили в унитазе, в экологически чистую жижицу без запаха. Но откачивать всё равно придётся хотя бы раз в пару лет.

Есть ещё такое модное устройство, которое называется биотуалет. Компактное, хорошенькое, сиди и радуйся. Зато потом начинаются сложности. Сознательный и экологически образованный обладатель биотуалета мается, потому что ему куда-то надо же девать содержимое. А оно ядовитое после обработки препаратами

для биотуалетов, то есть в деревне лучше не выливать и на соседние поля тоже, и в землю не закапывать, иначе привет всем грунтовым водам. Остаётся только сомнительная идея вывозить всё это добро на городскую свалку.

Тема устройства идеального туалета обширна и неисчерпаема. Заинтересованные пишут статьи, изучают биохимию для чайников и насмерть бьются с оппонентами на форумах за идею септика или уютного домика с сердечком в двери. И, что мне особенно нравилось как сельскому жителю, — у нас гораздо больше вариантов, чем у горожан. Воронежцу не развернуть фантазию, не шевельнуть смекалку: оплатил услуги городской канализации, дёрнул за верёвочку — и всё. То ли дело в деревне...

Ирина МАЛЬЦЕВА

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



Стратегия 2.0

Собновлением стратегии развития сельских территорий до 2030 года Минсельхоз, по сути, ещё и подводит итоги первого этапа реализации этого программно-документа в 2015–2020 годах. За этот период удалось существенно сократить отток населения с сельских территорий, что, впрочем, его росту пока не поспособствовало в силу как демографических, так и экономических причин. В частности, сократился уровень занятости селян, а четверть сельского населения получает доходы ниже прожиточного минимума.

Минсельхоз подготовил проект обновлённой стратегии развития сельских территорий до 2030 года. Её планируется синхронизировать с другими стратегическими документами правительства, а также с нацпроектами. Напомним, стратегия направлена на стабилизацию численности сельского населения и на создание условий её роста, на повышение занятости на селе и качества жизни. Инструментом ре-

ализации является госпрограмма развития сельских территорий на 2020–2025 годы с общим объёмом финансирования в 1,2 трлн. руб.

Новая стратегия (в сочетании с также корректируемой госпрограммой) фактически подводит итоги первого этапа развития сельских территорий в период 2015–2020 годов.

Как следует из проекта, есть позитивная динамика, но системные проблемы остаются. К началу 2021 года удалось существенно сократить миграционный отток из сёл — с 176,8 тыс. человек в 2013 году до всего 3 тыс. человек (это, впрочем, можно отчасти объяснить влиянием пандемии) при плановом значении в 95,4 тыс. человек.

Однако сохранению численности сельского населения это пока не способствует, хоть она и оказалась выше целевых 36,2 млн. человек (36,9 млн.), но всё же продолжает сокращаться (в начале 2014 года она составляла 37,1 млн. человек). Это укладывается в цель сохранения к 2030 году не менее

35 млн. человек сельского населения, но, как следует из документа, такая ситуация вызывает обеспокоенность у Минсельхоза. Сокращению сельского населения способствует его старение и снижение рождаемости — общие коэффициенты смертности в сёлах выше, чем в городах, а разрыв в продолжительности жизни составляет 1,5 года. Предлагаемые меры для «преодоления негативных демографических процессов» — поддержка семей с детьми, повышение доступа к услугам дошкольных учреждений, рост доступности и качества медпомощи.

Причины убыли сельского населения не только демографические, они также связаны с недостаточным развитием экономики и инфраструктуры сельских территорий.

Разрыв в обеспеченности социальными и торгово-бытовыми объектами между сёлами и городами Минсельхоз называет критическим. Наиболее существенное ограничение для развития — недостаточное развитие автодорог местного значения.

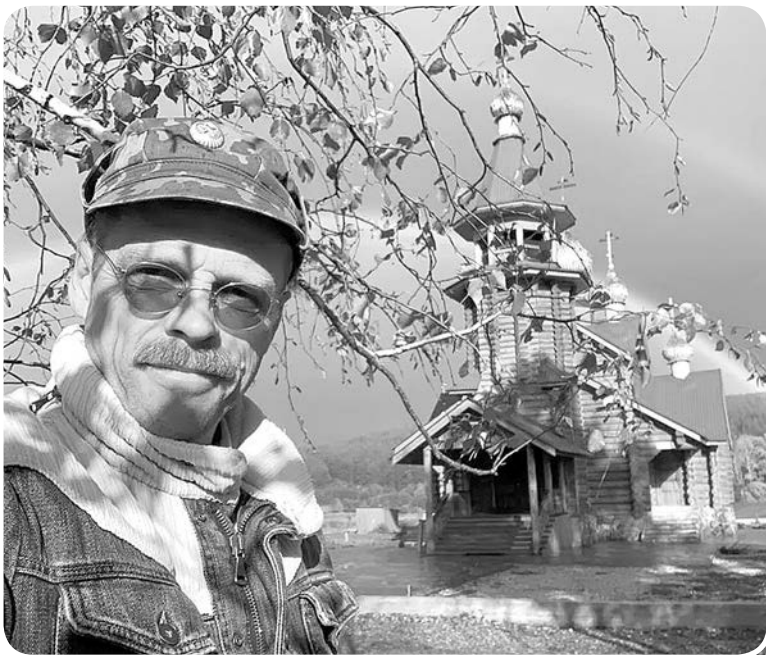
Ситуация с уровнем доходов сельского населения, судя по проекту, остаётся напряжённой: если в городах по итогам треть-

го квартала 2021 года только 6,9% жителей относились к категории населения с доходами ниже прожиточного минимума, то в сельской местности — четверть. Отметим, что в стратегии вводится новый показатель — сокращение уровня бедности до 6,5% к 2030 году. Способствовать этому, по мнению Минсельхоза, должно сокращение числа низкооплачиваемых рабочих мест, диверсификация источников занятости и повышение эффективности механизма социального контракта — «доходы должны расти не только за счёт увеличения соцвыплат, но прежде всего за счёт роста зарплат и занятости». По этой части есть некоторое ухудшение: уровень занятости сельского населения составил 52,2%, что ниже не только запланированных 62,3%, но и значения 2013 года в 60,2%. Отстаёт от плана и динамика роста соотношения среднемесячных располагаемых ресурсов сельских и городских домохозяйств — 67,3% при плановом значении в 70,9%, хотя в целом тренд остаётся положительным (в 2013 году — 60%).

Евгения КРЮЧКОВА

Газета «Коммерсантъ», № 3
<https://www.kommersant.ru>

Миллионы на заброшенное село



Село Мариинск, находящееся в 70 км от Екатеринбурга, после распада СССР оказалось на грани исчезновения. Долгие годы тут ничего не строили, большинство местных уехали. Всё изменилось 15 лет назад: уральский предприниматель Игорь Черноголов, случайно попав сюда, решил возродить деревню. Вложил около 100 млн. рублей.

Возрождение глубинки

В XIX веке Мариинск считался одним из промышленных центров Российской империи: предприниматели из рода Демидовых построили здесь завод по обработке железа. Сейчас от него осталась полуразрушенная трёхсотметровая плотина, где образовался Мариинский пруд.

Население — около 600 человек. С работой тяжело, многие уезжают в соседний город Ревды.

— Мариинск называют «Уральской Рублёвкой». Люди неохотно продают жильё, поскольку здесь очень красиво. К тому же это самое экологически чистое место на всём Северном Урале, — говорит Игорь Черноголов.

Он вырос в селе Щелкун Свердловской области, затем с семьёй переехал в Екатеринбург. После университета основал компанию по производству строительных материалов. По работе побывал во многих городах России и мира, но к земле его тянуло всегда.

— В прошлом году в разгар пандемии с семьёй провели тут несколько месяцев практически безвыездно. И я решил, что пора здесь осесть, сделать всё, чтобы остановить отток населения. Начал скупать ветхие избышки возрастом от 70 до 170 лет, с печками, резными наличниками. Удивительно, как они сохранились?! Но за развалюху просили 1,5–2 млн. рублей, — говорит бизнесмен. — Взял под своё крыло, отреставрировал. Теперь дома готовы принимать гостей.

Сельская жемчужина

Предприниматель собирает-ся развивать в селе туризм. Пока

заполняемость комплекса — 20%.

— Здесь есть всё необходимое — душ, туалет, кухня. На улице — баня, зона барбекю. Еду готовят под заказ в трапезной. Ассортимент широкий, только из натуральных продуктов, — продолжает Игорь. — Работаем над инфраструктурой. Если не сбавим оборотов, добьёмся круглогодичного стабильного спроса.

Реставрируют уникальные памятники архитектуры краеведы, историки, архитекторы, дизайнеры, плотники, художники. Местные мастера изготавливают мебель.

— Цель — максимально сохранить первозданный вид. Опыт-том делимся: к нам съезжаются со

всей страны, чтобы научиться восстанавливать подобные исторические объекты, — отмечает бизнесмен.

Жемчужина Мариинска — дом Антупьевых, родственников основателя горнозаводской династии Никиты Демидова. В избе, где жили семь поколений, теперь открывают музей.

— У каждого жилища своя история. Есть у нас и «Дом любви». Местные парень и девушка полюбили друг друга. Молодого человека призвали в армию. Его подругу оклеветали: мол, она уже с другим. Вернувшись, женился на нелюбимой. Девушка тоже вышла замуж. Только через десятилетия правда всплыла, и они, уже пожилые — за 70, снова соединились. Пылинки друг с друга сдувают. Деревенский быт теперь не по силам, перебрались в квартиру. А избу согласились продать, хоть и неохотно, — объясняет Игорь.

Амбициозные планы

Он открыл в Мариинске два сельпо, кафе. К Новому году построил небольшой ледовый городок.

Больше 30 сельчан заняты в проекте. Скоро рабочих мест будет больше. В планах — ферма для заготовки молочных продуктов и мяса, гончарная мастерская, кузница, кожевенное производство, а также ресторан с уральской кухней и даже горнолыжный курорт.

— Сначала многие не верили в проект, — смеётся бизнесмен. — Но как только увидели первые результаты, отношение изменилось. Раньше фрукты, ягоды, мясо и овощи приходилось продавать в соседних городах. Теперь и выезжать никуда не надо: скупают туристы.

На возрождение Мариинска бизнесмен уже потратил около 100 млн. рублей. Для завершения строительства нужно ещё 200.

— Очень хочу восстановить демидовскую плотину, хотя бы часть. От неё остались одни сваи. Чертежи завода есть, но своими силами не справлюсь, нужна помощь государства. Если получится, запустим и промышленный туризм, — добавляет Черноголов.

К чиновникам он пока не обращался. Хотя их вмешательство было бы очень кстати: в селе перебои с электричеством, нет газопровода, канализации и дорог.



15 лет назад Игорь впервые приехал в Мариинск. Его супруга была беременна вторым ребёнком. Подыскивали дом за городом для отдыха в выходные.

— Я осматривал множество сёл в радиусе 120 км от города, но в Мариинск влюбился с первого взгляда: сказочный лес, чудесный пруд, холмы, — рассказывает он.

Мариинск был в плачевном состоянии. На фоне живописной природы — ветхие дома, многие — аварийные. Местные зарабатывали в основном охотой, садоводством и животноводством. Игорь загорелся идеей возродить глубинку. Первым делом построил храм, потом — воскресную школу с трапезной. Сельчане помогали.

у него пять гостевых домов, скоро прибавится ещё три. На реставрацию одного уходит около 3 млн. рублей.

Желающих отдохнуть на природе много. Летом свободных мест практически не было. Зимой



Игорю предстоит вложить в Мариинск ещё немало средств. Но главное, подчёркивает он, чтобы там остались те, кто оценит его старания и продолжит дело.

Мария МАРИКЯН

Фото из личного архива
Игоря Черногорова

<https://ria.ru>





Нашли счастье в русской деревне



Супруги Себастьян и Лариса Барт уже несколько лет живут в псковской глубинке. Семья с немецкими корнями постигает хитрости сельской жизни в деревне в Красногородском районе, осваивает рецепты русской кулинарии, смешивая наши традиции с европейскими, и делится своими находками с соседями и заезжими гостями. Например, в конце мая 2019 года в районном Доме культуры участники гастрономического конкурса, посвящённого Дню российского предпринимательства, угощали жителей Опочки своими кулинарными изысками, удивляя дегустаторов многообразием приготовленных блюд, их вкусом, внешним видом и запахом. Барты предлагали гостям отведать душистого ржаного хлеба из русской печи, козьего сыра, вяленой колбасы и яблочного сидра. Всё это и многое другое они научились делать сами.

Любовь к русским людям и природе

Шесть лет назад Лариса и Себастьян переехали в простую русскую деревню Морозово по программе переселения соотечественников, чтобы жить на природе и вести домашнее хозяйство.

— Себастьян — коренной немец. Я родилась и выросла в Киргизии, — рассказывает Лариса. — Мой папа — русский, а мама — русская немка. После развала Советского Союза мы с родителями перебрались в Германию и прожили там 25 лет. Конечно, спустя годы я стала забывать родной язык, и прежде, чем переехать с мужем в Россию, мне пришлось заново его учить: посещать русские игровые группы, читать книжки, слушать знакомую речь.

На Псковщину мы попали совершенно случайно, благодаря нашей знакомой, которая продавала в этой местности землю. Приехали, посмотрели и решили остаться.

Что за ферма без животных

Соседи советовали новым жильцам сначала отремонтировать дом, а потом обзавестись хозяйством. Но супругам быстро стало скучно, и уже через пару месяцев у них появились куры и кролики, а по весне они приобрели несколько баранов, козочек, поросят и гусей. Целый день Лариса и Себастьян проводят в привычных сельских хлопотах и не жалеют, что уехали жить в деревню.

За качество самодельных продуктов

— Мы стремимся потреблять только то, что сделали своими руками, то есть полностью жить на самообеспечение. Для этого сажаем большой огород, сеем зерно, чтобы кормить своих животных, ухаживаем за яблоневым садом. Из яблок делаем сок, сидр, пастилу, повидло, пюре. У нас прежде всего существует любовь к делу, продукту, качеству. Советом и делом помогают местные жители. У нас с ними сложились прекрасные отношения.

По словам обоих супругов, в их семье царят любовь, уважение друг к другу и равноправие. Работу на мужскую и женскую они делят не привыкли. Если понадобится, муж может помыть посуду, подмести пол, позаниматься с детьми.

— Только так уж сложилось, что доить коз и варить сыр — это привилегия Себастьяна, — говорит хозяйка. — Со временем выяснилось, что домашнее сыроделие — очень сложный химический процесс, который требует точности и ответственности. Своему мастерству муж учится в основном по книгам. Интернет, по его мнению, не даёт необходимых знаний, а правильные советы там просто умалчиваются.

Как известно, немцы любят колбасу и знают в ней толк, поэтому мясные деликатесы мы тоже делаем сами. Сами же выделяем школу

ры животных и используем их для своих нужд. У нас всё идёт в дело.

В русской печи, доставшейся семье от прежних хозяев, Лариса выпекает ржаной хлеб с солодом на закваске, пирожки, всевозможные булочки.

— Первые навыки выпечки изделий из теста я получила в Германии, — продолжает Лариса. — Воспитатели в детском саду учили этому ремеслу детишек и приглашали родителей. Когда приехали сюда, идея стряпать хлеб пришла сама собой. Русская печь, сухие дрова как никогда располагали к этому. Мало хлеба выпекать поначалу не получалось, поэтому излишками угощали соседей, слушали отзывы. Выпечка хлеба — трудоёмкий процесс, требующий заботы и времени. Пробую стряпать белый хлеб на ржаной закваске, который получается не тёмно-коричневого, а слегка серого цвета.

Главное — научить детей трудиться

Семейная пара счастлива в браке, и у них подрастает четверо детей: Илья, Савва, Семён и Лев. С детьми Лариса разговаривает по-русски, а Себастьян — по-немецки.

— Мы сознательно культивируем в детях знание языков, так как это обогащает личность, развивает мышление, — считает Лариса. — Если у наших детей есть такая возможность, этим глупо не воспользоваться. А для чего им это понадобится, как они будут это использовать, разберутся сами, когда вырастут.



Старший сын Илья посещает школу в соседней деревне, интересуется шахматами, космосом, музыкой. Младшие дети всегда рядом с нами. Нам нравится, что они почти всё время проводят на улице. Мы хотим, чтобы дети, как и мы, научились в первую очередь трудиться, чтобы в будущем стать не только потребителями. Например, у Саввы и Семёна уже есть детские коса и топор. Они знают, для чего нужны эти инструменты, как с ними обращаться. Находясь на природе, дети начинают осознавать, насколько важно быть ответственными и внимательными, ведь на каждом шагу тебя могут подстеречь опасности: змея жалит, коза бодает, серп режет...

Дома не сидят

Домашние хлопоты отнимают много времени, но тем не менее семья находит возможность для приобщения детей к искусст-

ву и творчеству. Это поездки и в Пушкинский музей-заповедник, и в псковскую филармонию, и в театр. Известно, что все дети любят слушать сказки и играть. Совместить эти два увлекательных занятия членам семьи удалось, организовав в домашних условиях из подручных средств кукольный театр. Семейная постановка с любимыми книжными персонажами стала прекрасным развлечением для скучающих в деревне летом дачников, подарком для детей на день рождения старшего сына в школе и фрагментом программы на фестивале «Река Великая».

— По профессии я художник, — продолжает Лариса, — получила западное академическое образование, а это значит, что в моём творчестве имеет место абстракция. В этом стиле я рисую природу. Больше всего меня интересуют композиционные вопросы. Квадрат для меня не просто фигура, а



пример, вместо мясных полезнее будут котлеты из полбы с добавлением тёртого кабачка. Если к этому блюду сделать соус и макать туда кусочки, то получится очень вкусно.

Нам нравится жить в деревне, рядом с лесом, сосновым бором, яблоневым садом. Мой муж очень любит русскую природу, культуру, ему нравятся русские люди, их менталитет, разносторонность



поле игры, и на этом поле чудес ты решаешь свои вопросы с миром.

Недавно мои работы были представлены вниманию жителей соседней деревни Синяя Никола, которые попросили меня организовать для них творческую выставку.

Подход к еде — творческий

Так сложилось, что супругам удалось побывать в разных стра-

нах мира и познакомиться с кулинарными традициями многих народов. Поэтому подход к еде у них, как говорит сама хозяйка, творческий:

— При случае рассказываю знакомым, соседям, что в мире есть много интересных блюд, которые можно самим готовить.

Мы выращиваем большое количество овощей, о которых в нашей местности многие слышали, но не умеют их готовить или правильно сочетать в блюдах, например мангольд, фенхель, садовую капусту, браунколь, кольраби. В прошлом году в деревне мы отмечали праздник урожая. Я угощала соседей браунколем с копчёным мясом, колбасками, а также запечённым целиком гусем с яблочной начинкой, краснокочанной капустой и майораном. Любим готовить домашнюю лапшу, пельмешки с начинкой из козьего сыра, зелёного горошка и растопленного масла. Соус на всю зиму из пастернака, помидоров, корня петрушки мы тоже варим для себя сами.

Несколько лет назад я увлеклась макробиотикой — наукой, дарящей людям долголетие. В ней есть свои кулинарные идеи. На-

Семейная сыроварня вдохнула жизнь в карельскую деревню

Семья Кялиных наладила в старинной карельской деревне производство вкуснейших сыров по итальянским и французским технологиям и, по сути, спасла её от угасания. Теперь в Нижнюю Салму зачастили туристы: посмотреть на производство, убедиться в безупречности продукта, купить традиционный «Маасдам» или уникальный «Камень Карелии».

Нижняя Салма — живописная деревня, расположенная в месте слияния реки Шуи и Вагатовзера. Практически все дома стоят вдоль воды. Их немного: согласно данным последней переписи населения, в деревне проживают всего 47 человек. Сыроварню Кялиных не проехать.

В отремонтированном красном здании под одной крышей разместились и само производство, и магазин, и небольшое стадо коров. Животные на особом кормлении, поэтому молоко дают жирное, без посторонних запахов и более плотное. Но собственного, конечно, не хватает, приходится докупать в других хозяйствах.

Надежда Кялина, одна из осно-



вателей семейной фермы-сыроварни, встречает нас в форменной одежде в красно-белых тонах. В центральном помещении всё устроено для туристов, которые и становятся основными покупателями. Просто так за кусочком сыра в Нижнюю Салму не поедешь, из Петрозаводска до деревни — 80 км.

— Мы сначала и не собирались принимать туристов, но они сами нас нашли. Людям интересно посмотреть, как сыр производят. А мы подумали: почему бы и нет, — рассказывает Надежда Кялина. — Изначально идея сыроварения родилась банально на кухне. Просто посидели муж с женой

и придумали себе дело. Съездили на выставку в Москву, познакомились с итальянцами, которые выпускают оборудование, купили его. А в подарок они обучили нас сыроделию. Я училась у сыродела с 40-летним стажем, поэтому моя линейка — это практически технология итальянских сыров. Дальше был специализированный институт в Угличе, потом брала уроки у английского технолога. По образованию я агроном, как и мой муж Евгений и свекровь Татьяна Васильевна. Вместе и работаем.

Начали Кялины с маленького производства на 120 л молока. Из него получали 12 кг сыра. Потом поняли, что надо развивать-

ся. Нашли заброшенную ферму в Нижней Салме и реконструировали её. Эта сыроварня рассчитана на одну тонну молока в сутки, то есть 100 кг сыра.

За производством можно наблюдать через большое смотровое окно. Процесс завораживающий. В сияющих чанах молоко нагревается и охлаждается до определённой температуры. Потом происходит пастеризация, она щадящая: нельзя убить все бактерии в молоке, так как живые организмы в стерильной среде работать не будут.

Премудростей в изготовлении сыров немало: ферменты, зерно, прессы. Если сыр лёгкий и мягкий, в нём оставляют как можно больше влаги, если твёрдый — убирают её. Такие головки кладут на хранение.

— Сыр — это прыжок молока в безсмертие. Дальше он живёт своей жизнью, — улыбается Надежда. — В камере созревания начинается один из самых трудоёмких процессов. Мы должны постоянно ухаживать за сыром: переворачивать, чистить, мыть рассолом, гладить, холить, лелеять, говорить ласковые слова, чтобы он получился вкусным. На сыре за время созревания может появиться плесень, но специалисты её не боятся, а наоборот, дружат с ней, потому что сыры и плесень — это симбиоз. Просто нужно вове-

мя счищать и удалять, чтобы у сыра был красивый товарный вид.

Семейную ферму Кялиных поддерживают власти. Сыровары получают гранты, которые используют для развития производства и продвижения карельского бренда. Есть у них и новые задумки. Рядом с модернизированной фермой остался остов недостроенного здания. Со временем планируют и его довести до ума, чтобы запустить другое сельскохозяйственное производство. А это значит, что старинная карельская деревня Нижняя Салма будет жить и развиваться дальше.

К слову

— Вкус и текстуру сыру даёт закваска. Это ответ на традиционный вопрос, откуда в сыре дырки. Их за время созревания делают специальные газообразующие бактерии: либо мелкие, как на «Российском» сыре, либо большие, как на «Маасдаме», — поясняет Надежда Кялина. — Внесли закваску — получили нужную кислотность. Сыродел всегда бегаёт с прибором, который называется pH-метр, без него невозможно. На всех этапах — на приёмке молока, на внесении закваски, на засолке — нужно знать, какова кислотность, от этого зависит вкус сыра, а ещё — от пряностей и трав. Технология производства сыров одна, но мы используем свои добавки. Так получился «Камень Карелии», по виду он напоминает гранитный камешек, выпускаем его в том числе и с перцем.

Светлана ЦЫГАНКОВА

Карелия
<https://rg.ru>

Бесплатное ли яйцо от своей курицы?

Мысль об обеспечении продовольственной безопасности своей семьи, как одной из причин переезда на свою землю, красной нитью проходит из одной статьи в другую. Огород, сад, своя живность дают надежду, что в случае катаклизмов, эпидемий, метеоритов, нашествия рептилоидов, голодными мы не останемся.

Заготовки и овощи в небольших количествах мы запасли, начиная со второго года огородничества. Про первый опыт лучше не вспоминать, ошибок, которые мы сделали по неопытности, было много. В этом же году дошла очередь и до кур. Весной начал изучать тему в интернете: где и каких кур купить, обустройство курятника, чем кормить и т.д.

Вот по пунктам и рассмотрим себестоимость яиц от своих кур.

Курятник и выгул

С самого курятника и начались первые издержки. Купил обрезной доски для строительства каркаса и обшивки. Курятник решил пристроить к задней части мастерской, как бы сделав его продолжением. Чтобы крыша курятника не отличалась, пришлось докупить мягкой черепицы.

Дверь и окно я сделал из старых материалов, но затраты всё равно приличные. Столбы для выгула срубил из берёз, в достаточном количестве растущих у меня на участке и требующих спила. Вместо одной стороны ограды

смастерил дровник из берёзовых столбов и старого шифера.

Итого затраты на сам курятник и сетку-рабицу для выгула составили порядка 10 тыс. руб.

Куры

Покупку кур делал на Авито и, не имея достаточно опыта, доверился продавцам. В основном продают яичные кроссы типа леггорнов, хайсексов и ломанов. Обычных беспородных найти не удалось, хотя искал долго. Дело в том, что все эти генномодифицированные породы отказываются сидеть на яйцах и выводить потомство, поэтому предполагается, что раз в пару лет я буду покупать опять молодок или цыплят.



Решил пока взять таких, а позже поищу им в соседях нормальных, адекватных кур с материнским инстинктом. Итого затраты на 10 кур — 3,5 тыс. руб.

Кормление

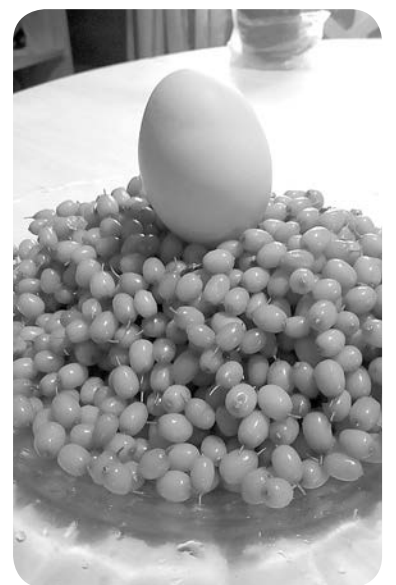
В мечтах о чудо-курах, несущих бесплатные яйца, птички пи-

тались подножным кормом. На деле оказалось не так радужно: размер выгула ограничен, и питания 10 курам хватало от силы на неделю. Отходов со стола у нас мало, и прокормить ими можно разве что одну курицу. Пришлось ехать и покупать комбикорм и пшеницу. Чтобы чуть сэкономить на питании, варим мелкую картошку с



огорода, свёклу и морковь. С колхозного поля привезли несколько мешков кукурузы. Итого за корм на месяц — 500 руб. Если кормить чисто комбикормом, то получается ещё накладней.

Подведём итоги и прикинем, во сколько обходятся яйца. С учётом капитальных затрат на сарай считать нужно в долгосрочном периоде. Например, пять лет сарай и выгул точно протянут. За это время несушек нужно будет поменять, так как яйценоскость после трёх лет падает, и держать



кур уже не выгодно.

С десяти кур в среднем мы собираем 6–7 яиц в день летом. Зимой примерно 2 яйца в день. Сделав нехитрые расчёты, получаем 1080 яиц в тёплый сезон и 360 яиц — в холодный. Итого за пять лет: 7200 яиц.

Затраты: 10000 руб. (сарай) + 7000 руб. (куры) + 30000 руб. (корм) = 47000 руб. за 5 лет.

Надо заметить, что цены на корм взяты за 2020 год.

Итак, себестоимость одного яйца получается 6,5 рублей или 65 рублей десятка. Вполне магазинные цены, только с кучей дополнительной мороки. Утешаем себя, что яйца натуральные, без антибиотиков и прочей химозы. Также бонусом получаем два десятка тушек на суп. Вот такая прикладная математика.

Первое яйцо от своих кур ждали две недели.

Яндекс Дзен

Переехать в деревню и выжить



Фермер возвращает деревню в деревню

31-летняя Оля Мишихина пять лет назад переехала из города в село Чуваки под Пермью, в старый бабушкин дом, чтобы строить агробизнес на краевой грант в 1,5 млн. руб. Деньги она потратила на покупку саженцев и грузового автомобиля «Соболь», высадив в поле 1,5 тыс. кустов малины и 900 кустов жимолости. Сейчас у Оли в хозяйстве корова, телёта, куры, гуси, индюки, поросята, двое детей и всё село Чуваки, которое она учит фермерству, пытаясь вернуть деревню в деревню.

ла старшего в сельскую школу.

У меня есть дом и три гектара земли, доставшиеся в наследство. Когда решила переехать в деревню, работала в институте за лабораторией, но там ничего не происходило, а мне хотелось самореализации. Студенткой была на стажировке в Финляндии, где собирала ягоды, этот опыт меня вдохновил, и я решила, что буду выращивать в деревне малину и жимолость. Написала бизнес-план и получила грант на развитие фермерского хозяйства.

Весной 2016-го мы приехали сюда с детьми и остались.

В своём поле занимаюсь растениеводством, это плодово-ягодное хозяйство. Ягоды всегда востребованы.

Когда корова родила, начала давать по 20 л молока. Теперь я, городская, продаю деревенским молоко, но не все деревенские ещё покупают, предпочитают пакетированное из магазина вместо домашнего: «Фу, оно жирное. Оно же пахнет!» А что оно не должно пахнуть? Оно что — вода?



— Не успеваю даже что-то написать, поделиться новостями: я постоянно должна кого-то кормить, что-то полоть, кого-то возить, быть в заботах о своём хозяйстве, детях, — извиняется Оля в своём блоге. Блог она завела, чтобы продавать продукцию, но оказалось, что продукция расходуется и без рекламы. Зато фермер поняла, что жители деревни остро нуждаются в общении, информации и знаниях, и им нужен проводник.

Романтики тут нет

— Мои мама и бабушка живут в городе. И сказать, что они так рады, что дочь в деревне — неправда. Правда такая: «Оля, береги себя, тебе так тяжело». Мама в своё время уехала из деревни со словами: «Чтобы мои дети никогда этого не нюхали и не видели». А я со своими детьми вернулась и отда-

ребованы, рынок ими не насыщен. Надо развивать ягодники, чтобы ягода шла не только на продажу, но и для самосбора: люди могли бы приезжать из города и собирать ягоды. То есть такой ягодный туризм и собирательство.

Экономика одной коровы

Деньги на корову мне дала бабушка. Она живёт в городе, но в мои инициативы крепко верит. Хочу, чтобы деревня стала такой, как в моём детстве. Тогда у нас было поголовье коров, порядка 30. Сейчас 30-летние деревенские говорят, что это неоправданная возня. Но я теперь знаю, каково это — иметь корову, какая это гордость, когда люди благодарят тебя за вкусное молоко. Научилась её доить — и всё, больше ничего не нужно. Ходи, корми, ухаживай.

Корова во всей деревне есть только у меня и у соседки. Сейчас продумываю для деревенских семинар про корову, даже сочинила термин — экономика одной коровы. Суть в том, что корова даёт молоко и кормит остальную скотину — поросёнка, телят, уток, кур. Все деньги от коровы реально уходят на корма. А вот если бы было две коровы — я бы и заработала.

Развитие личного хозяйства

Вернуть деревню можно только через развитие личных хозяйств и земледелия. Сейчас люди как думают: зачем выращивать, если можно купить в магазине? Так вот этого «из магазина» я уже наелась. Жить в деревне и возделывать огород — это нормально, ухаживать за скотиной — это нормально. Едешь по селу — и грустно от того, что трава не выкошена, есть заброшенные участки. Заходишь в сельский магазин, а там кабачки. В деревне кабачки продают! Ребята, вы чего? Вам сложно воткнуть семечко в навозную кучку? А почему мы сегодня покупаем яблоки непонятного сорта? Написано везде: яблоки сезонные. Почему нет сорт «Симиренко»? Будто люди стали недостойны продуктов питания — настоящих, нормальных.

Я вижу только один путь — развитие личных хозяйств. Да-

вайте начнём с маленькой грядки, огорода, поросёнка, телёнка, коровы. Прокорми себя сам. Если ты сам можешь себя прокормить — значит, выживешь.

Семья

Жизнь в деревне научила меня ценить время. Каждый день нужно встать в пять или шесть утра, подоить корову, проводить старшего на школьный автобус. Потом приходят работницы, мы пьём чай (так сложилось, без чая нельзя), везу их в поле. Младшего везу в детский сад. Потом работа по хозяйству: надо скот накормить, напоить, подоить. Развожу молоко и сама уезжаю работать в поле, на огород или в питомник. Вечером всех собираю.

Мне говорят: «Пожалей себя, найди мужика». Фермерство — это всё-таки семейный бизнес, когда муж и жена ведут хозяйство вместе. С мужем мы в разводе, но продолжаем быть вместе. Он живёт в городе, мотается по командировкам и моё фермерство не очень поддерживает, поэтому мне приходится справляться в основном самой. Когда-то я выбрала его, парня из деревни, но оказалось, что парни из деревни ищут девушек из города.

Семейное счастье любит спокойствие и тишину, мужчине нужна ты одна и полностью, а не 33 тебя: Оля-фермер, Оля-общественник и Оля-жена. Но я знаю: если начну себя зажимать, испорчу настроение себе и окружающим. Поэтому постоянно живу в поиске баланса между семьёй, бизнесом и общественной работой.

Меня восхищает, когда люди умеют что-то делать своими руками.

Все думают, что фермер — это мужик на тракторе. А я женщина на «ГАЗели». Мне нравится быть такой, я чувствую в этом свою силу. Если надо, могу кулаком по столу, потому что имею дело с мужиками, рабочими. Всегда признаюсь честно, если была не права. Но при этом могу быть очень гибкой и пользоваться преимуществами «слабого пола».

В городе детям скучно!

Мои дети себя чувствуют отлично в деревне, они тут свободны, себе на уме. У меня двое пацанов: одному семь, другому четыре. Им нужна эта деревенская свобода, пространство, им нужны эти палки под ногами, всё, что можно схватить, куда-то залезть, побегать, погонять — и именно в то время, когда они хотят, а не когда у меня есть на своих детей время.

Старший Макар говорит: «Когда вырасту, стану фермером, мам, как ты». Прошу их помочь корову домой загнать, он бежит впереди коровы, кричит младшему: «Павел, держи корову, не будет молока — не будет денег». Отдала его учиться играть на баяне. Мама покупала этот баян ещё своему старшему сыну 30 лет назад, и мы принесли его в музыкальную школу. Макар делает успехи.

В городе — комфортная трёхкомнатная квартира, но туда они не ходят. Иногда прошу их: «Побудьте у бабушки, у меня дела». Через два дня звонят: «Мама, забери, нам тут скучно». Там интернет, телевизор — и им скучно! А в деревне, где палки, кирпичи, всегда какая-то неустроенность, грязь, им нравится.

Деревенская миссия

Свою миссию в деревне я вижу в том, чтобы быть проводником информации, которая здесь малоизвестна. У нас же как: никому ничего не говорит. Поэтому я кричу о том, что делаю, и стараюсь заразить людей идеей фермерства. Например, жители деревни могут взять субсидию на samozанятость.

Нужно снова приучать деревенских работать, уважать чужой труд и чужую собственность. Вместе с деревенскими мы заложили ягодную плантацию. Начав заниматься фермерством, я поняла, что люди — самый ценный ресурс, а то, что делается руками на первом этапе — самое важное.

Моя помощница Лена, пока работала со мной целое лето в питомнике, выучила все сорта смородины и освоила технологию. Люди этому годами в институтах учатся.

Деревне нужны связи внутри сообщества: чем больше мостиков между людьми, тем лучше. Чем больше продуктов мы покупаем в сетевых магазинах, тем хуже. Сама я их покупаю в магазине на углу, который построила местная девушка, которая тут выросла, а теперь развивает свой бизнес. И она софинансировала нам строительство детской площадки.

Вот мужик привёз мне сруб и говорит: «Хозяйка, а кто тебе его поставит?» В результате он поднял мне конюшню для скотины, а потом ещё поправил теплицу, сделал полки в бане, перебрал крыльцо. Другой приезжает и колет мне дрова. И всё это таких смешных денег стоит по городским меркам: 500 рублей и банка молока.

На этом деревня держится. Тут дети после школы бегают по домам и спрашивают: «Чем вам помочь?»

Мои планы на ближайшие годы — добиться на своём поле стабильного результата, а потом транслировать его на соседние деревни. Я бы пожелала всем и себе меньше лениться.

Юлия СЧАСТЛИЦЕВА

Фото Ghaffar Khan

<https://7x7-journal.ru>

Дорогие друзья, хочу рассказать вам о своём опыте выращивания кедровой сосны, кедрового стланика, а также других деревьев из семян.

Решила сделать всё так, как в природе: принесла землю из соснового леса, сделала из неё узкую грядку, сверху положила лесную подстилку, пролила её настоем мухоморов для образования микоризы и посадила туда много кедровых орешков под зиму.

Весной на длинной грядке взошло только восемь кедриков, четыре из них погибли (стебелёк стал подгнивать снизу), остальные пересадила в горшок с рыхлой землёй и поливала очень умеренно. В результате только они и спаслись. Сейчас кедрикам уже пять лет, скоро пересажу их на постоянное место.

Я думала о том, почему так получилось, ведь кедрикам были созданы все природные условия. Ответ получила на вебинаре Олега Перетятко «Сад на подоконнике», когда он сказал, что задача природы — наоборот, не дать прорасти семенам, которых огромное количество каждый год падает на землю.

Посадка кедровых орехов под зиму даёт маленький процент проросших кедриков, потому что некоторые семена съедают грызуны, часть проросших росточков склёвывают птицы, многие семена погибают от грибковых заболеваний, таких, как чёрная ножка и т.д. Поэтому орешки сосны кедровой, кедрового стланика и любые семена, которые имеются в небольшом количестве, или дорогие семена редких деревьев надёжнее положить на искусственную стратификацию, после чего высадить в горшок и держать до лета дома.

Любые семена надо хранить в холодильнике в сухом виде до момента закладки их на стратификацию или высадки в грунт (есть семена, которым для прорастания стратификация не нужна). Закладывать на искусственную стратификацию надо так, чтобы время её окончания приходилось на март, когда уже не нужна искусственная досветка семян при их прорастании в горшках. Если всё же высадка семян пришлась на период с октября по февраль (возможно, какие-то семена раньше проклюнулись), в этом случае потребуется досвечивание фитолампой (норма — 12–14 часов светового дня). Период стратификации для семян сосны кедровой и кедрового стланика — 3,5–4,5 месяца.

Перед закладкой на стратификацию семена сначала надо выдержать сутки в талой воде (можно добавить туда горсть верхнего слоя земли из-под сосны), затем сутки — в рабочем растворе «Фитоспорины». При замачивании семена периодически помешивают.

Рабочий раствор «Фитоспорины» делается так. Сначала нужно перемешать одну часть пасты «Фитоспорины» в двух частях воды, ёмкость закрыть неплотно крышкой и сутки выдержать в тёмном месте при комнатной температуре. Так получается маточный раствор. Для получения рабочего раствора 4–5 капель маточного раствора растворяют в одном стакане воды.

После замачивания достать семена, не промывая, перемешать со слегка влажным перлитом, поместить в одноразовый пластиковый контейнер с проделанными в крышке отверстиями и убрать в холодильник на нижнюю полку. Вместо перлита можно взять речной песок, прокалённый в духов-

Личный опыт выращивания деревьев из семян

ке для дезинфекции. Перед использованием его необходимо остудить и увлажнить рабочим раствором «Фитоспорины». Перлита или песка нужно взять столько, чтобы семена полностью в нём помещались, не соприкасаясь.

Семена необходимо периодически проветривать (каждые 2–3 дня по 15 минут), увлажнять, если песок недостаточно влажен. Если какие-то семена проклюнулись, их надо достать и сразу же посадить в грунт.

После окончания срока стратификации семена достать, выдержать 18 часов в растворе «Фитозонта» (4–5 капель на 1 л воды) и посеять.

Грунт для семян хвойных деревьев:

- садовая земля или чернозём — 2 части;
- верховой торф — 2 части;
- речной песок — 1 часть;
- перлит — 1/2–1 часть.

Почву за неделю до посева семян надо пролить рабочим раствором «Фитоспорины».

Семена кедровой сосны и кедрового стланика после стратификации высевают в марте в ящики, предварительно застеленные спанбондом, чтобы грунт не высыпался. Семена следует класть горизонтально, не заглублять, сеять поверхностно, чуть вдавливая пальцем в землю, сверху замульчировать кедровой скорлупкой, сухой измельчённой соломой, но лучше всего — перлитом, так как он впитывает в себя лишнюю воду.

Ни в коем случае не следует переувлажнять грунт, чтобы исключить появление чёрной ножки.

После посева увлажнить семена из пульверизатора рабочим раствором «Фитоспорины».

Ёмкости с семенами накрывают плёнкой с проделанными в ней отверстиями и ставят в тёплое светлое место. Ежедневно до появления всходов снимают плёнку и проветривают 20–30 минут. При необходимости увлажняют грунт из пульверизатора.

После появления всходов время проветривания увеличивают, чтобы через 5–6 дней полностью убрать плёнку.

Чтобы предотвратить гибель хвойных от чёрной ножки, через две недели после появления первых всходов надо опрыскивать их рабочим раствором «Фитоспорины». Грунт и сеянцы обрабатывают рабочим раствором «Фитоспорины» каждые две недели до момента отправки их на первую зимовку.

Взошедшие сеянцы необходимо притенять от прямых солнечных лучей, земля должна оставаться влажной, но не переувлажнённой. Раз в месяц опрыскивать сеянцы раствором «Фитозонта» (4–5 капель на 1 л воды).

При установившейся тёплой погоде весной ящики с сеянцами выносят в сад. Внизу у ящиков должны быть отверстия для выхода воды.

В первый год желательно сеянцы не пересаживать, оставить в ящике на зиму под снегом или аккуратно вынуть грунт из ящиков с сеянцами единым комом, не повредив его целостность, и, не разрушая его, прикопать на грядке. Рассаживать сеянцы лучше при их

высоте около 10 см, а на постоянное место — в 4–5-летнем возрасте, чтобы сорняки не задушили ещё молодые нежные растения.

При высадке сеянцев в открытый грунт почву также за неделю до посадки обрабатывают от грибковых заболеваний раствором «Фитоспорины». Сеянцы притеняют от прямых солнечных лучей.

Подросшие до 20–30 см саженцы можно высаживать на постоянное место. Если почва песчаная, бедна питательными веществами, вокруг саженца желательно высадить люпин, а для притенения с южной стороны — кустарник, например, спирею. Саженец следует хорошо замульчировать листовым опадом и опилками. Стволик надо привязать к вбитому в землю колышку, огородить сеткой. В посадочную яму добавляют нейтральный торф, крупнозернистый песок, хорошо перепревший перегной (2–3 года), лесную почву из-под сосны.

Если применять этот способ, то выживание сеянцев — 90%.

Посев под зиму

Также кедровые орешки можно посеять и под зиму в открытый грунт. Тогда их предварительно замачивают в растворе марганцовки (0,5%) на двое суток, меняя воду каждый день.

Грунт для посадки имеет состав:

- компост — 1,5 части;
- песок 1 часть;
- торф — 1 часть;

• лесная земля — 0,5 части.

Землю за неделю до посадки проливают рабочим раствором «Фитоспорины». Семена сеют поверхностно, мульчируют опилками.

Для выращивания кедровой сосны можно использовать грунт для хвойных пород.

Сеют семена под зиму по схеме 5х5 см, когда температура опускается ниже 5°C. Допустим посев в подмороженную землю.

Возможно провести ускоренную стратификацию кедрового ореха. До её проведения следует семена хранить в холодном месте — погребе, сарае.

В середине марта смешать семена с влажными опилками в пропорции 1:2–3, положить на поднос и поместить в комнату с температурой 20°C. Для поддержания влажности орехи периодически смачиваются распылителем и перемешиваются.

Через 20 дней орешки с опилками помещают в матерчатые мешки или капроновые чулки (в зависимости от их количества) и выносят на улицу. Раскладывают их с южной, солнечной стороны, засыпают снегом, прикрывают сверху хвойным лапником. В середине мая орехи высаживают в открытый грунт, поливая раз в две недели бактериальными препаратами от чёрной ножки.

Посев орехов

Не все деревья нуждаются в искусственной стратификации.

Орех Зибольда, маньчжурский, сердцевидный, скальный, грецкий, лещина, каштан конский, абрикос, боярышник, дуб хорошо размножаются высаживанием семян под зиму.

По интернету выписала семена сортовых грецких орехов, орехи маньчжурский, сердцевидный, скальный, орехи Зибольда.

У меня на участке чистый песок вместо земли, поэтому заказала машину трёхкомпонентного грунта и машину перегноя.

Подготовила высокие грядки, заполнила их грунтом (2 части), перегноем (1 часть), глиной (0,5 части) и имеющимся песком (2 части). Также в грядки вносила немного земли из-под орешника, производствовала известью-пушонкой или доломитовой мукой.

Орехи вдавливали в землю на глубину около 5–7 см, кладя их на бочок, швом вниз, сверху присыпала землёй. Весной они дружно проросли. Я тогда была занята на другом участке, за всё лето только четыре раза их полила, два раза прополола только те сорняки, которые непосредственно были вокруг сеянцев. Но орехи росли и в этих условиях, выглядели вполне здоровыми и довольными жизнью. Оставшиеся сорняки их притеняли и создавали влажный микроклимат, так как вокруг орехов росли, прикрывая почву, кудрявая петрушка, ноготки и даже свёкла.

Вывранные вокруг орехов сорняки оставляла тут же на грядке или использовала для мульчирования орехов.

Самыми неприхотливыми оказался маньчжурский орех и Зибольда. Но и грецкий показал себя хорошо. Несколько более слабо развивались сердцевидный и скальный.

С грецким орехом я экспериментировала и раньше. Он хорошо прорастает, если его замачивать в воде комнатной температуры в течение 15–18 дней, каждый день меняя воду. Я брала обычные покупные грецкие орехи из Ростовской области. После прорастания высадила их дома в грунт, наполовину состоящий из песка, не сильно заглубляя. Ящик с грун-





том поставила на батарею. Это было в марте, а в середине мая высадила сеянцы в сад. Они росли и чувствовали себя хорошо, но зимой половина вымерзла. Тогда я стала делать стратификацию. Но проще всего сажать орехи под зиму, тогда они проходят естественную стратификацию. В этом случае саженцы получают более морозостойкие. От поедания грызунами борта грядки можно побрызгать дёгтем. Бывает, вымерзает в первый год верхушка, но саженец быстро восстанавливается. Сажать лучше на высокое место: орехи не любят застоя воды, но комочки глины в посадочную яму добавлять надо.

Подзимний посев дуба, лещины и других деревьев

Ещё под зиму можно сажать дуб и лещину. С желудями вообще всё просто: очищают небольшую кусочек земли от растительности, высаживают туда сплошным ковром желуди, слегка вдавливая их в землю, сверху насыпают дубовые или какие-нибудь другие листья. Весной желуди дружно прорастают, к середине лета имеют уже достаточно длинный ствол. Так я размножаю дуб черешчатый и дуб красный, он ещё более неприхотлив.

В свободные места сада и грядки сажаю орешки лещины, которые тоже дружно прорастают весной.

Также можно с успехом посадить под зиму и семена конского каштана, правда, он любит более плодородную почву, я это учитываю при выборе места. Но тут важно не переборщить с компостом, иначе семена сгниют. Лучше всего для прорастания подходит грунт, имеющий достаточное количество гумуса или питательных веществ, с преобладанием в нём песка. Каштаны сажают на возвышенное место, чтобы избежать застоя воды, от которого они могут сгнить.

Прекрасно прорастают и хорошо себя чувствуют в Подмосковье абрикосы, выросшие из посаженных под зиму семян, которые я заказала в Воронежской области. Затем нашла на «Авито» и заказала семена плодоносящего в Подмоскovie абрикоса.

Под зиму сажала и семена боярышника крупноплодного. Прорастают они только на второй или даже на третий год. Но главное — прорастают! А я не тороплюсь. Если хочется быстрее, то можно делать искусственную стратификацию со скарификацией кислотой, что имитирует размножение семян боярышника, прошедшего через желудок птиц.

Сажала под зиму семена яблонь и груш. Груши не проросли, яблонь возшла только половина семян. Сажать семена желательно в рыхлую, воздухопроницаемую почву. У меня лучше всего прорастали семена на грядке, земля в которой состояла наполовину из хорошо перепревших (три года) опилок. Теперь у меня в углу сада всегда лежат привезённые опилки, которые я сразу смешиваю с землёй, чтобы запустить в них процессы разложения. Получается очень хорошая добавка в почву для увеличения её рыхлости и воздухопроницаемости. Опилки лучше брать те, которые служили подстилкой для животных.

Хорошо передаются свойства сорта через семена у Антоновки, Аниса, Апорта, Кандили, Синапа. Лучше всего сажать больше зимних сортов, чтобы подольше лакомиться своими яблоками зимой.

Семена можно посеять под зиму в рыхлую почву или провести искусственную стратификацию, которая длится около трёх месяцев.

Защита грядок

Когда я только купила участок, в первую же осень сделала школку, привезла торф, перегной, плодородную землю, всё это смешала с местным суглинком и посеяла разные семена под зиму (желуди, орехи грецкие и маньчжурские, кедровые, фундук, боярышник и др.). И с радостным предвкушением лицезреть красивые всходы семян ждала весну. Но ни весной, ни летом, ни на следующий год всходов не было. Там, на голом поле, видимо, мышиная команда ожидала, кто бы их покормил. А тут как раз я с кучей семян и радужных планов. В общем, они быстро расправились с семенами.

Стала высаживать семена под зиму у себя на даче на огороженных грядках — так надёжнее. Здесь у меня за популяцией мышей следят три кота, и всё же весне отлично всходит. К тому же здесь удобнее и ухаживать — вовремя поливать, мульчировать, пропалывать.

А на участок в поселение я беру уже подросшие саженцы. Правда, потом прочитала, что от мышей можно сетку приспособить, но класть её в каждую лунку очень трудоёмко. Кто-то в лунки с семенами добавляет сосновые или еловые иголки, стебли шиповника и роз, брызгает дёгтем. Сажала и с иголками, всё равно съели. Голодные, видно, очень.

И всё-таки существуют растения, которые лучше сразу сажать на постоянное место, так как они плохо переносят пересадку. Это те деревья, у которых быстро отрастает мощный стержневой корень. Поэтому продолжаю поиски решения этой проблемы.

Зепп Хольцер предлагает высаживать в изобилии отлегающие растения, которые полёвкам больше по вкусу — топинамбур, козлец и др. Есть растения, которые мыши не выносят, например, чернокопёр.

Хочу попробовать ещё вот какой метод: закатать семечко дерева в комок глины, разведённой водой со стимуляторами роста и питательными веществами, добавить туда микоризу, семена клевера (или других азотфиксирующих растений), семена дружественных этому дереву растений и что-нибудь резко пахнущее для отпугивания грызунов — дёготь, камфарное масло, подпаленные волосы. Высушить эти комочки и разложить по поверхности земли, слегка присыпав торфом.

Посев «южан»

Деревья из более тёплого климата важно сажать семенами под зиму, чтобы они лучше адаптировались к нашим условиям. Но есть семена, которым можно проводить только искусственную стратификацию и при этом тоже подготовить их к нашим условиям, так как существует методика акклиматизации семян путём постепенного понижения температуры.

В конце сентября — начале октября семена помещают в ёмкости с рекомендованным для них питательным грунтом (желательно добавить в него листовую перегной и речной песок) и выдерживают их при температуре 4–7°C 1–2 месяца (в зависимости от общего срока стратификации). После постепенно понижают температуру примерно до -10°C и при этой темпе-

ратуре выдерживают ещё 1–2 месяца. После выносят ёмкости с семенами в сад и оставляют там до весенней посадки под большим слоем снега. Снег надо подсыпать.

Сроки стратификации для разных семян различны. Например, семена бархата амурского надо стратифицировать 5–6 месяцев, семена лещины — 6 месяцев, орех сердцевидный — 3–4 месяца, орех грецкий — 1–3 месяца, орех кедровый, корейский, кедровый стланик — 3–5 месяцев, семена яблонь и груш — 2–4 месяца, косточки абрикосов и слив — 2–4 месяца. В отдельных случаях требуются дополнительные меры для пробуждения семян — механическая, термическая или химическая скарификация или многоступенчатая стратификация (если семена туговсхожие).

Если семена уже несвежие, рекомендуют пробудить их, замачивая в растворе «Фитоспорина-М»: 200 г разводят в 2 ст. мягкой отстоянной воды комнатной температуры. Затем для замачивания семян готовят раствор: 2–4 капли полученной смеси на 1 ст. воды. Препарат разводят водой за 2 часа до использования. В качестве стимулятора роста используют и обычную перекись водорода: делают 0,4% водный раствор перекиси и замачивают в нём семена на 12–24 часа.

Некоторые семена плохо всходят в открытом грунте, например туи, их сеют без стратификации. Так же поступают и с семенами софоры японской, эвдии, годжи и др. В начале марта семена замачивают на сутки в растворе «Эпина» (1–2 капли на 100 мл воды), «Фитоспорина» или соке алоэ на 2–3 часа и высевают в ёмкости с подходящим грунтом. В грунт желательно добавить дружественную этому дереву микоризу.

Мелкие семена (туя, павловния и др.) рассыпают по поверхности слегка влажной земли, слегка придавливают и закрывают полиэтиленовым прозрачным пакетом или стеклом. Ставят в светлое место. В ёмкости делают отверстия раскалённой толстой иглой для удаления излишней влаги. По мере высыхания грунта поливают его из пульверизатора; при появлении всходов — полив умеренный, сверху земля должна оставаться слегка сухой. Пересаживают при появлении 6–8 листочков. Чем больше объём земли в ёмкости, в которую посажено деревце, тем быстрее оно растёт. В апреле растения можно начать закалывать, вынося, например, на застеклённый балкон. Время закаливания постепенно увеличивать.

Уход за сеянцами

При высаживании сеянцев нужно притенять их от солнца, защищать от ветра, обвязывать стволы от морозобоин (например, бинтом). Огородить сеткой от животных.

Чтобы предотвратить заболевания сеянцев, нужно применять обеззараживание семян, использовать незаражённую почву, хорошо перепревшие органические удобрения, устраивать дренаж для сброса лишней воды, поддерживать грунт в рыхлом состоянии, умеренно и своевременно поливать растения. Желательно поливать сеянцы один раз в две недели раствором «Фитоспорина», разведённого по инструкции.

Пусть земля наша преобразится и станет прекрасным благоухающим садом!

Ольга МАКАРОВА

Московская область, д. Цибино



Как правильно сделать веник для бани

Многие думают, что лучшее время для бани — это вечер, потому что баня приятно расслабляет перед сном. Но знатоки уверяют, что если принимать баню правильно, то можно и взбодриться. Для этого стоит выбрать **веник из рябины**. Рябина возбуждает нервную систему, прекрасно тонизирует, заряжает организм силой и энергией на весь день.

Самый популярный и распространённый в нашей стране **берёзовый веник**. Отличается он тем, что прекрасно впитывает воду и когда намокает, не соскальзывает с тела. Обладает набором полезных свойств: помогает при кашле, чистит бронхи, выводит мокроту и совершенно незаменим при ноющих суставах.

Дубовые веники тоже обладают лечебными свойствами. Например, помогают бороться с проблемами жирной кожи, спасают при гипертонии, а также спасут от депрессии и стрессов. К тому же дубовый веник насыщен дубильными и красящими веществами, поэтому после бани с дубовым веником кожа приобретает красивый матовый оттенок.

Липовый веник многие называют «таблеткой от головной боли». По этой же причине хорошо, когда сама баня изнутри обита липовой вагонкой.

Но один из самых необычных веников — **из крапивы**. Это великолепное лечебное средство. Чтобы избавиться от эффекта жжения, свойственного этому растению, веник нужно на 2–3 минуты опустить в тёплую воду или резко окунуть в кипяток. Муравьиная кислота, которая есть в крапиве, прекрасно снимает проблемы, связанные с ревматизмом, головными болями и многими другими заболеваниями.

Как вязать веники

Вязать веники следует с толком и расстановкой. Например, заготовка берёзовых веников для бани делается таким образом. Выбирают молодые высокие берёзки

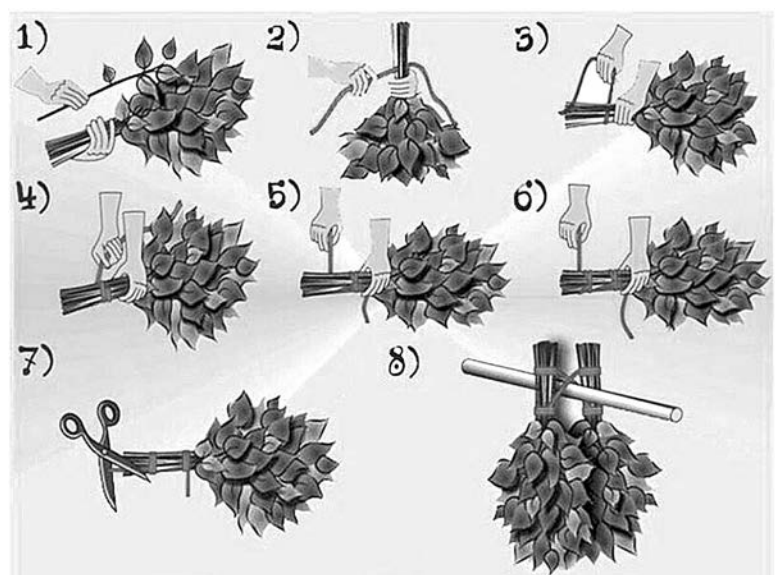
без серёжек, стоящие на солнечных опушках леса. Чтобы деревья не страдали, с каждого срезают лишь несколько веток. Делать это надо рано утром. Собирая ветки, «хлысты» брать не стоит. Ветки обязательно должны быть с двумя-тремя развилками — для пышности. Желательно, чтобы листочки на них были маленькие, опять же для густоты будущего веника. Заготовив достаточную охапку берёзовых веток длиной 40–50 см, сразу же приступают к вязке. На один веник их берут столько, чтобы ручка была не толще 5 см, так как большим и тяжёлым пользоваться неудобно. Собирая ветки в веник, несколько раз его встряхнув, переворачивают, чтобы был ровным, плотным, кудрявым и красивым.

Техника вязания веников несложная.

Делается это таким образом. Ветки скрепляют прочным синтетическим шпагатом. Первую вязку располагают ближе к концу ручки и затягивают не очень плотно. Затем разделяют веник пополам и с усилием перекручивают обе части на 360°. Зажим получается очень прочным. Если этот первый виток сделать слишком тугим, то силы не хватит перекрутить веник или ветки просто переломаются. Для второй вязки отрезают более длинный кусок шпагата и завязывают его выше нижней как можно туже. Концы шпагата не обрезают, они служат для соединения двух веников в пару.

Когда закончите вязку, останется только острым топором на чурбаке аккуратно обрубить концы веток на ручке. Свежие веники парами на несколько дней подвешивают на чердаке под крышу для просушки. Когда листья у них станут ломкими, каждый веник заворачивают в бумагу, оставляя свободной только ручку. В таком виде они хранятся в подходящем ящике без доступа света. После того как веники высохнут, вторая вязка иногда ослабляется, и её можно будет перевязать.

<https://svetvmir.ru>



Перспективные незнакомцы



Орехоплодных пород, выдерживающих климат Северо-Запада, очень немного. К тому же каждая из них имеет свои серьёзные недостатки. Так, лещина обыкновенная цветёт очень рано, поэтому её цветки в большинстве случаев попадают под весенние заморозки и гибнут; оттого урожайными у неё бывают только два-три года из десяти. Орехоплодные сосны (так называемые «кедры» сибирский и корейский) всем хороши, но очень медленно растут и поздно вступают в плодоношение (на 20–30-й год, а то и позже). Кроме того, они являются промежуточными хозяевами ржавчинного гриба, поражающего чёрную смородину. Поэтому, не надеясь дожидаться урожая, садоводы сажают их неохотно.

Наиболее реальным орехосом в нашей зоне является орех маньчжурский, как видно из названия — экзот. Но и у него есть свои недостатки: листья и молодые побеги побиваются весенними заморозками, правда, не сильно. Орехи, будучи по величине равны грецким, покрыты столь толстой скорлупой, что их весьма трудно расколоть, да и ядрышко из-за этого получается значительно мельче. Кроме того, последнее довольно трудно извлекается из скорлупы.

Есть ли выход из этого положения? Да, есть! И даже два. Это интродукция (переселение) и введение в культуру двух видов орехов, растущих на противоположных концах земного шара: ореха серого, распространённого в северо-восточных штатах США и в Канаде, и ореха Зибольда — эндемичного вида (растущего на малой территории) у нас на Дальнем Востоке, на острове Кунашир и Южном Сахалине, занесённого в «Красную книгу». Оба они уже неоднократно и успешно, правда, в небольшом количестве выращивались на Северо-западе. Рассмотрим их достоинства и недостатки.

Орех серый

Орех серый на родине вырастает деревом до 30 м высотой и около метра в диаметре. Крона широкоокруглая, средней густоты, формированию не поддаётся. Недолговечен, изредка доживает до 150 лет, но в среднем не более чем до 75. Растёт быстро (быстрее грецкого). Однако для хорошего роста требует глубоких свежих и влажных, достаточно плодородных и рыхлых суглинистых или супесчаных почв. Особенно любит

расти по берегам водоёмов. К засухе, а также к дыму и газам не устойчив.

По морозостойкости этот вид близок к маньчжурскому, в Ленинградской области зимостоек, только в суровые зимы слегка подмерзают концы побегов. Может побиваться, особенно в молодости, весенними заморозками, но быстро восстанавливается. В замкнутых низинах и котловинах в результате регулярных повреждений может принимать кустовидную или многовершинную форму, поэтому таких мест для посадки следует избегать. Жаростоек и светолюбив, однако в молодости достаточно теневынослив.

Кора ореха серого светло-серая, мелко трещиноватая. Почка сероватые. Побеги зеленовато-серые или красновато-коричневые. Корневая система смешанная, с коротким стержневым корнем и многочисленными боковыми. Листья перистые, тёмно-зелёные сверху и более светлые снизу, очерёдные, длиной 40–75 см, с 11–19 листочками. Цветёт в конце мая — начале июня одновременно с орехом маньчжурским. Опыляется ветром.

В период плодоношения вступает в 6–10 лет, плодоносит ежегодно. Плоды собраны в кисти по 2–6 штук на длинном, около 10 см, черешке. Они продолговато-яйцевидные, заострённые, длиной 6–10 см. Орехи в них тоже продолговатые, тёмно-коричневые, морщинистые, с острой вершиной, тёмно-бурые, длиной до 5 см и диаметром до 2,5 см. Внешне весьма похожи на таковые у нашего маньчжурского ореха. Созревают в октябре. Скорлупа толстая, ядро не очень крупное, но больше, чем у маньчжурского, сладкое, маслянистое (жирность — 57–65%). Средняя масса ореха — 13,4 г, ядра — 2,4 г. Последние наравне с ядрами грецкого ореха используются в кондитерской промышленности. Путём подсочки из ствола добывается сладкий сок. Древесина лёгкая, не прочная, но имеет красивую текстуру, хорошо шлифуется и полируется, поэтому пригодна для производства мебели.

Орех серый интродуцирован в нашей стране довольно давно, но площадь посадок невелика. Его можно выращивать в садах, парках, лесопарках. Как и все орехи, это очень красивое, могучее и декоративное дерево. Орех серый подходит для создания солитеров, аллей, биогрупп. Хорошо возобновляется порослью от пня, побеги которой можно успешно превращать в отводки. Черенками

размножается трудно. Лучшие отборные формы тиражируют прививкой. Но основным видом размножения пока остаётся семенное. Посев производят весной после пятимесячной стратификации либо осенью. Наилучшие результаты даёт именно последний. Опасаться промерзания семян не следует. Перед посевом их целесообразно опрыскнуть от мышевидных грызунов керосином.

Весенний сев следует проводить как можно раньше. В питомнике глубина заделки должна быть 7–8 см, а при высева на постоянное место — 10 см, располагать их следует при этом вершиной вверх. Норма высева — 12–



15 штук на 1 погонный метр. Посевы не нуждаются в поливе и укрытии, но прополка и рыхление после появления всходов обязательны. В первый год сеянцы обычно достигают 15–20 см высоты и 0,5 см диаметра. Оптимальное размещение на участке — 10х10 м. На Северо-западе посадки ореха серого встречаются единично, но в Средней полосе и южнее — довольно часто. Очень декоративен и хорош для групповых посадок в ландшафтных парках.

Орех Зибольда

Орех айлантолистный, или Зибольда — дерево высокоствольное, 20–25 м высоты и около 1 м в диаметре. Ареал распространения очень мал и продолжает сокращаться, поэтому вид занесён в «Красную книгу». Растёт группами и одиночно. Очень декоративное дерево. Обладает быстрым ростом. Продолжительность жизни 200–300 лет. Кора зеленовато-серая, ветви светло-серые или с желтоватым оттенком. Древесина обладает высокими техническими свойствами, идёт на изготовление мебели и ружейных лож. Крона редковетвистая, молодые побеги толстые. Листья очерёдные, зелёные, 40–60 см

плодоношение обильное. Плоды округлой или яйцевидной формы, до 5 см длиной, собраны в кисти до 20 шт. Орехи 2–4 см длиной, плоскоокруглой или яйцевидной формы, с двумя рёбрами и острой вершиной, почти гладкие, больше похожи на грецкие, чем на маньчжурские. Скорлупа сравнительно тонкая, но твёрдая, ядро не крупное, составляет до 30% массы ореха, хорошего вкуса, жирность до 63%. Имеют пищевое и техническое значение, созревают в конце сентября — октябре. Плодоносит с 5–8 лет.

Теплолюбив, но одновременно зимостоек, слегка страдает только в самые суровые зимы. Как и предыдущий вид, повреждается возвратными заморозками в мае — начале июня, поэтому лучше размещать его на возвышенных местах.

Хорошо растёт в условиях Северо-Запада, перспективен для выращивания в Ленинградской



области. Требователен к плодородию почвы.

Размножается преимущественно семенами. Глубина их заделки при осеннем посеве — 10–12 см, при весеннем (после стратификации) — 6–8 см. Перед высева необходима их обработка керосином от мышевидных грызунов. Возможно размножение черенками, их укореняемость даже без применения стимуляторов роста достигает 30%. Отлично размножается прививкой.

Посадочный материал обоих вышеописанных видов достать непросто, особенно последнего, но при желании — вполне реально, выписав их с мест первоначального произрастания или собрав семена с плодоносящих ранее интродуцированных деревьев. Последнее предпочтительнее, так как выросшие из таких семян деревья будут лучше приспособлены к нашему климату.

В. СТАРОСТИН,

кандидат с/х наук, дендролог
«Садовод», № 29, 2010 г.
<http://sadisibiri.ru>



Вода вместо ядов

В настоящее время для борьбы с вредителями и болезнями в садах и огородах широко рекомендуется и применяется очень большое количество искусственных химических ядохимикатов — пестицидов и фунгицидов, вызывающих в разной степени экологическое загрязнение окружающей среды и всей выращиваемой продукции. Однако уже длительный период существует и другое альтернативное направление в борьбе с вредителями и болезнями, когда вместо промышленных ядохимикатов рекомендуется применение настоев и отваров инсектицидных растений, феромонных и пищевых ловушек-приманок, использование насекомых-хищников, микробиологических средств (навоза, перепревшего сена, молочной сыворотки, пахты и других), биологических препаратов, механических средств (стряхивание вредителей в «нелётную» погоду, установка ловчих поясов с липкой поверхностью, ранневесеннее мульчирование и укрытие плёнкой почвы под кустами и так далее).

Одним из самых дешёвых экологически чистых средств борьбы с вредителями и болезнями является использование воды. С этой целью используется холодная, подогретая и горячая вода.

В апреле до оттаивания почвы, сразу после схода снега проводится обливание горячей водой из лейки всех «непроснувшихся» деревьев и кустарников. Температура воды для земляники и малины — 55–65°C, для всех остальных культур — 100°C. Здесь

следует иметь в виду, что при наливке в лейку кипятка температура воды на ветках уже будет не превышать 85°C, поэтому не стоит особенно опасаться, что поливаемые растения получат ожог. Но не стоит при этом и слишком затягивать процедуру полива, когда вследствие быстрого остывания воды эффективность полива значительно снижается.

В процессе полива должна обливаться каждая веточка. От такой обработки погибают яйца тли и щитовок, гусеницы смородинной почковой моли и различных пилильщиков. Термообработка губит и плодовые тела американской мучнистой росы, споры коккомикоза, парши, плодовой гнили и других грибных болезней. Очень губителен для большинства грибных заболеваний и полив кипятком в это время почвы с прошлогодними опавшими листьями под всеми деревьями и кустарниками.

При обнаружении гусениц яблонной плодовой гнили, кольчатого шелкопряда, личинок крыжовниковых пилильщиков, кроны деревьев и кустарников по утрам опрыскивают сильной струёй холодной воды из водопровода. От такой воды большинство гусениц и личинок цепенеет, не удерживается на листьях и плодах и падает на землю. Вновь подняться эти вредители не могут, так как на их пути на штамбах и основаниях скелетных ветвей заранее установлены ловчие пояса с клеевой поверхностью. Упавшие вредители собираются и уничтожаются.

Садоводы-любители из Днепропетровска для борьбы с яблонной плодовой гнилью обливают кро-

ны яблони чистой водой, подогретой до 50–60°C (такова температура воды при заливе её в лейку, на ветках она уже не превышает 45–50°C). Гусеницы плодовой гнили мгновенно гибнут от такого душа. Губителен такой душ и для других вредителей, особенно только что появившихся.

Ранней весной в начале отрастания листьев и после сбора урожая кусты земляники, заселённые прозрачным земляничным клещом, обрабатываются водой, подогретой до 60°C. Вода греется обычно вблизи земляничной плантации. Воду зачерпывают ковшем и быстро льют в центр куста и на листья. Такая термообработка приводит к гибели не только земляничного прозрачного клеща, но и других вредителей: землянично-малинного долгоносика-цветоеда, земляничных пилильщиков, листоедов, слянявок-пенниц.

В результате таких обработок (конечно, ежегодных) висящие бутоны на подгрызенных цветоножках могут явиться уже редкостью. Редкостью становятся и кусты, заражённые клещами и нематодами.

В промышленных питомниках, применяя специальную методику пропаривания заражённых растений земляники и малины в горячей воде температурой около 45°C, получают абсолютно здоровые растения не только от вредителей и разных грибных заболеваний, но от вирусных и микоплазматических заболеваний. Примерно по такой же методике обеззараживают от вирусов и клоновые подвои для яблони, груши, сливы и вишни.



Черенки смородины перед посадкой обеззараживают в течение 15 минут от смородинного почкового клеща и гусениц почковой моли в воде, подогретой до 45°C. После этого черенки помещают в холодную воду, а затем высаживают.

Где тля, там всегда есть садовые муравьи, они питаются их сладкими выделениями. В небольшом количестве садовые муравьи, уничтожающие громадное количество вредных насекомых, являются полезными. Но при образовании в саду большого количества муравьиных гнёзд, особенно на газонах, в цветниках, в теплицах, они начинают причинять вред саду. Там, где это не опасно для растений, муравьиные гнёзда необходимо обрабатывать кипятком для уничтожения излишних муравьёв. Но ни в коем случае нельзя уничтожать при этом все муравьиные гнёзда в саду. Эффективен кипяток и для борьбы со слизнями.

В конце июля – сентябре при быстром развитии фитофтороза на кустах помидоров плоды собирают недоспелыми, зелёными и прогревают в течение 1,5–2 минут в воде, подогретой до 60°C. Такая обработка предохраняет плоды от развития на них болезни во время дозревания.

После выкорчёвки больных растений, поражённых махровостью, нематодами, увяданием образовавшиеся ямы также обеззараживают кипятком. Поздно осенью ошпаривают кипятком корзины, ящики, подпоры, в которые обычно забираются для зимовки гусеницы яблонной плодовой гнили. Снятые матерчатые ловчие пояса обеззараживают в течение 2–3 минут кипячением в воде.

Садоводы наверняка знают и другие способы использования воды разной температуры для борьбы с вредителями и болезнями садовых и огородных растений. Главным при использовании воды для указанных мероприятий является дешевизна, простота, экологическая чистота и во многих случаях высокая эффективность.

Садоводы всегда должны задумываться, прежде чем применять широко разрекламированные патентованные химические средства борьбы с вредителями и болезнями и помнить об экологической чистоте.

Виталий Николаевич ШАЛАМОВ,
садовод-практик
<http://sadisibiri.ru>

Как быстро вырастить саженец шелковицы



Многим садоводам хотелось бы иметь у себя в саду шелковицу. К сожалению, не все сорта могут расти в нашем морозном российском климате. Но есть такая шелковица (шелковица Железова В.К.), которая выдерживает 40-градусные морозы.

Такое деревце растёт и в моём саду, на Урале, в Челябинске. А появилось оно у меня из черенков, присланных зимой из Сибири, из Саяногорска, от садовода-опытника Валерия Константиновича Железова.

Эти черенки я укоренил зимой, а весной уже посадил в сад.

С тех пор прошло несколько лет, дерево выросло и порадовало меня необыкновенно вкусными плодами.

Прошлым летом мои друзья попросили подарить им саженцы этой уди-

вительной шелковицы. И я принялся за дело.

Существует много способов укоренения растений: летнее зелёное черенкование, воздушные отводки, прикапывание нижних веток в землю, укоренение одревесневших черенков без листьев на воде и в земле и т. д.

Мне важно было контролировать весь процесс укоренения. И я решил попробовать укоренить шелковицу у себя дома. В начале июля срезал несколько полуодревесневших веточек шелковицы с листьями, положил их в ведро с водой и привёз к себе в квартиру. Дома обновил срез под нижней почкой и сделал неглубокие надрезы-борозды длиной по три сантиметра по этой почке и по коре черенков. После этого обработал места срезов и борозды укоренителем и поставил веточки в банку с водой (примерно 3 см воды), закрыв сверху полиэтиленовым пакетом, создав таким образом мини-парник. Банку поставил недалеко от окна, чтобы листья получали свет.

Дальше оставалось только ждать.

А черенки продолжали свою жизнь, на них стали появляться новые молодые листочки. Спустя неделю на двух черенках проклюнулись корешки. Радости моей не было предела! Ведь я впервые попробовал такой способ укоренения, и он удался! Корешки активно росли в воде и через несколько дней достигли длины 5 см.

Укоренившиеся веточки пересадил в рыхлую, воздушную землю, в пакеты

из-под молока, сделав предварительно в дне отверстия для стока лишней воды.

Очень важно после пересадки саженцев из воды в землю снова закрыть их сверху полиэтиленовым пакетом хотя бы на неделю, чтобы корни привыкли к земле и продолжили свой рост.

Я мог наблюдать продолжающийся рост молодых листьев — значит, саженцы адаптировались к новым условиям, живы и здоровы.

Итак, всего за месяц удалось укоренить веточки шелковицы, превратить их в полноценные саженцы!

Первого августа саженцы были высажены в саду у моих друзей. Чтобы солнце не сожгло нежные молодые листья, деревца были притенены на две недели. За август они подросли, возмужали, а за сентябрь и октябрь подготавливались к зиме: одревеснели, покрылись тёплой корой.

Теперь и мои друзья смогут наслаждаться вкуснейшими плодами шелковицы Валерия Железова.

Алексей АЛЕКСЕЙКО
г. Челябинск
sktrial@mail.ru



«НВ-101» для комнатных растений



Для многих цветоводов и садоводов «НВ-101» уже давно стал любимым и незаменимым препаратом в обработке комнатных цветов и растений.

«НВ-101» — экологически чистый стимулятор роста. Он активизирует различные механизмы комнатных цветов: начинается более активное поглощение питательных веществ из почвенного субстрата, а элементы, входящие в состав препарата, превращают «пищу» в более доступную и легко усваиваемую форму. Таким образом, ускоряется транспорт питательных элементов, улучшается их внедрение в системы растений, налаживается процесс фотосинтеза. Цветок эффективнее использует ресурсы почвы и окружающей среды, что отлично сказывается на всех его жизненных показателях и, разумеется, внешнем виде.

Действие и свойства препарата

Действие препарата направлено на развитие и укрепление вегетативно-корневой системы комнатных цветов и растений. Применение «НВ-101» способно:

- укрепить иммунную систему растений и, как следствие, снизить негативное влияние вирусных заболеваний и вредителей;
- обеспечить повышенную за-

щищенность растений от негативного воздействия окружающих условий (перепады температур, влажности), повысить их адаптационную стойкость;

- улучшить внешний вид растений, способствовать обильному цветению.

Состав препарата «НВ-101»

Препарат содержит натураль-

ные составляющие, образуя белково-минеральную смесь. При изготовлении препарата используется экстракт кипариса, подорожника, сосны и гималайского кедра. Эти растения отличаются продолжительным жизненным периодом и крепким иммунитетом. Также в составе присутствуют следующие элементы и соединения: кальций (33 мг/л), азот (97 мг/л), натрий (41 мг/л), сера, марганец, фосфор, железо, калий, магний (< 5 мг/л), диоксид кремния (7,4 мг/л).

Как стимулятор роста влияет на почву?

Помимо благоприятного воздействия на развитие цветка и состояние иммунной системы, «НВ-101» способен оказывать влияние на состояние почвы растений. Применение стимулятора приводит к увеличению уровня полезных микроорганизмов в почве.

Активатор роста «НВ-101» выпускается в двух формах: жидкий концентрат и гранулированный состав.

Применение «НВ-101»

Очень важно при применении «НВ-101» четко следовать инструкции, чтобы добиться максимального эффекта при обработке комнатных цветов и растений.

«НВ-101» в виде гранул

Средство в форме гранулированного состава предназначено для длительного воздействия. Оболочка гранул сделана из вулканического пепла.

Гранулы используют в сухом виде, раскладывая равномерно на почве, с расчётом 4–5 гранул на 1 л почвенного субстрата. Гранулы обновляют спустя 5–6 месяцев, за которые они полностью разлагаются.

«НВ-101» в виде жидкого концентрата

Рабочий раствор из жидкого «НВ-101» всегда готовят разбавлением 1–2 капель концентрата на 1 л воды.

Рассмотрим, как и когда использовать рабочий раствор.

- Зимой и осенью для повышения стойкости комнатных растений к неблагоприятным окружающим условиям производят полив и опрыскивание рабочим раствором.

- Осенью луковицы цветов замачивают в рабочем растворе перед их высадкой, чтобы ускорить их дальнейшее развитие и облегчить зимовку после посева.

- Весной семена замачивают в рабочем растворе на 3–12 часов, чтобы улучшить всхожесть и ускорить процесс прорастания.

- Летом балконные цветы начинают еженедельно опрыскивать рабочим раствором (в течение трёх недель) для облегчения протекания процессов жизнедеятельности в условиях засухи и ветров.

Добавление «НВ-101» в воду позволит продлить жизненный период уже срезанных цветов.

Советы и хитрости цветоводов

- Многие цветоводы отмечают более высокую эффективность в форме жидкого концентрата.
- Вы можете значительно снизить или же вовсе отказаться от органических и/или минеральных удобрений, если будете сочетать их с внесением «НВ-101».
- Обработка семян «НВ-101» повысит процент всхожести семян и сократит их вегетационный период.
- Выбирайте форму выпус-



ка «НВ-101» так, чтобы вам было удобнее использовать его в дальнейшем (опирайтесь на собственные нужды: хотелось бы вам опрыскивать цветы раствором или же просто положить гранулы на почву).

Частые ошибки

Старайтесь не сочетать внесение «НВ-101» с иными аналогичными составами (снижается эффективность препарата).

Приготовленный раствор не подлежит хранению (утрачивается эффективность), использовать только свежеприготовленным.

Заключение

«НВ-101» поможет вашим комнатным цветам пережить тяжёлые времена, укрепит их стойкость к неблагоприятным условиям и различным заболеваниям. Этот несинтетический препарат делает цветы невероятно здоровыми и красивыми! Не скупитесь на качественное средство, чтобы не беспокоиться за жизнь любимых комнатных растений. Успехов!

<https://greenhome.blog>

Выращиваем цитрусовые

Когда за окном холодно и пасмурно, мы так радуемся всему яркому и солнечному: к примеру, цитрусовым, которые напоминают о лете и тепле.

Цитрусовые — одни из самых лучших декоративных комнатных культур: вечнозелёные, с ароматными цветками и золотистыми декоративными плодами. Особенно приятно, если они выращены своими руками.

Цитрусовые деревья возможно вырастить из косточек и их можно достать из плода. Съев, например, лимон, мандарин, апельсин, надо сразу же высадить косточку в почву, не давая ей высохнуть. Глубина посадки — около 1 см. Высаживать надо в удобренную перегноем почву с добавлением песка. Сначала можно не использовать отдельную ёмкость, а просто углубить косточку в горшок с комнатным растением. Косточка прорастает приблизительно месяц, но нужно следить, чтобы почва не пересыхала. После того, как на ростках появятся 3–4 листочка, растение можно пересадить в отдельную ёмкость.

Косточки цитрусовых прорастить несложно, намного сложнее дождаться плодов, поскольку выращенные из косточек дере-

вья в комнатных условиях зацветают только через 10–15 лет. Чтобы ускорить цветение и плодоношение, нужно молодые растения, выращенные из косточек, привить черенками, взятыми от плодоносящих растений. Чаще всего прививку производят почкой или, как говорят, глазком. Этот процесс называется окулировка.

Проводить эту процедуру лучше в марте — апреле или июле — августе. На одно- или двухлетней веточке цитрусового плодоносящего растения ножом срезаем почку с частью коры и кусочком древесины под почкой в виде щитка. На веточке подвоя (растения, к которому прививаем) разрезаем кору в виде буквы «Т». Кору бережно раздвигаем деревянной палочкой и вставляем щиток с почкой. Нужно обязательно проследить, чтобы почка правильно разместилась. Это видно по черенку листка, который должен быть направлен вверх.

Окулировку нужно делать осторожно, аккуратно, чистыми инструментом и руками, чтобы не занести инфекцию. После этого место прививки следует плотно перевязать, оставив почку открытой. Повязку снимают, когда почка приживётся и даст побег, а деревце на несколько миллиметров вы-

ше прижившегося побега срезают немного наискосок, замазав место среза садовым варом.

Можно размножать цитрусовые и черенкованием, которое проводят в марте — апреле или в июне — июле. Черенки нарезают из однолетних побегов длиной 7–10 см с 3–5 листиками, которые сразу же обрезают. Сначала надо сделать косой надрез под первой почкой, а верхний — на расстоянии 5 мм от верхней почки. Черенки высаживают в ящик с влажным песком на глубину около 2 см, погружив в него две нижние почки. Температура должна быть 20–25°C. Для укоренения черенков понадобится около месяца.

Все комнатные представители цитрусовых — апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут, цитрон, муррайя — нуждаются в таких же условиях выращивания.

Прежде всего им необходима высокая температура воздуха — 18–22°C, зимой её можно снизить до 14–15°C. Свет — рассеянный с юго-восточной или юго-западной стороны, зимой желательнее добавление света.

Полив — достаточный, в осенне-летний период — более обильный. Вода для полива должна быть обязательно отстоянной, комнатной температуры, зимой



нагретой до 30°C. В сухой комнате листья следует опрыскивать или протирать влажной тряпочкой. С весны до осени цитрусы требуют систематического подкорма раз в две недели, зимой — раз в месяц.

Цитрусовые предпочитают слабокислые почвы. Взрослые растения пересаживают редко, раз в несколько лет, а молодые — ежегодно. Горшок следует подбирать просторный, лучше более широкий, нежели высокий, поскольку у этих растений корневая система поверхностная. Необходим также дренаж.

Мандарин хорошо чувствует себя в комнатных условиях, только зимой нуждается в довольно прохладных условиях. Апельсин более требователен к свету и теплу, нежели мандарин, но самым теплолюбивым растением среди цитрусовых является лимон. Апельсины цветут в феврале, плоды их созревают 8 месяцев. Лимо-

ны цветут несколько раз: зимой, весной, осенью, а плоды созревают 5 месяцев. Цветение и созревание плодов происходит на побегах 4-го и 5-го порядка.

Важным для цитрусовых является правильное формирование кроны, поскольку от этого зависит, когда растение начнёт плодоносить. Для этого ему в начале не нужно давать сильно расти. У длинных побегов удаляют верхушку, чтобы стимулировать рост боковых (2-го порядка), которые в свою очередь тоже обрезают, и так до побегов 4-го и 5-го порядка.

Зимой цитрусовые лучше держать не на подоконнике, поскольку из окна может сквозить, а возле него, чтобы им было тепло и светло. При правильном уходе цитрусовые будут радовать вас своими плодами длительное время.

<https://zen.yandex.ru>



Микрозелень в квартире зимой

Микрозелень или микрогрин становится всё более популярным продуктом среди поклонников органического питания. Проростки различных овощных культур, достигшие фазы образования семядольных листьев, содержат массу полезных фитонутриентов, среди которых и витамины (каротин, аскорбиновая кислота, группы В, токоферолы, РР), и минералы, и микроэлементы, и клетчатка, и органические кислоты, и протеины, и незаменимые аминокислоты, и полиненасыщенные жирные кислоты.

Зелёные побеги, выросшие из пророщенных в парниковых условиях семян, используют для украшения холодных закусок, в том числе бутербродов и салатов. Микрозелень способна разнообразить рацион в зимнее время и обогатить его полезными веществами, недостаток которых особенно остро ощущается с приближением весны. Все молодые ростки имеют характерный для взрослого овоща вкус. Поэтому, если вы поклонник рукколы, базилика или редиса, выбирайте на посадку именно эти овощи.

Зимой микрозелень можно встретить на полках супермаркетов среди листовых культур, овощей, грибов. Также микрогрин продаётся в специализированных магазинах здорового питания. Стоимость небольшой упаковки витаминной зелени достаточно высокая. Поэтому многие выращивают сей ценный продукт самостоятельно, благо никаких особых условий растения не требуют.

На микрозелень чаще всего отбирают культуры, семена которых прорастают максимально быстро, чтобы собирать урожай каждые две недели. Из злаков наиболее популярен овёс, а также пшеница, ячмень и рожь. Отлично зарекомендовали себя подсолнечник, лён, люцерна, красный амарант.

Но самыми полезными и при этом скороспелыми растениями для зимнего употребления считаются все виды салата и капусты, а также редис, горчица и свёкла. Их можно проращивать самостоятельно, посеяв каждую культуру в отдельном контейнере или составив из них смесь, и микрогрин получится более полным и разнообразным как по цвету, вкусовым характеристикам и запаху, так и по присутствию биологически активных веществ.

В продаже имеются специальные наборы для выращивания микрозелени на подоконнике. В них входят: семена или смесь семян; контейнеры с крышками; подложки или коврики из натуральных материалов; пульверизатор; инструкция по выращиванию микрогрин.

Стоят такие наборы достаточно дорого. Если знать методику выращивания микрозелени, то все составляющие таких наборов можно найти в хозяйстве, сэкономив на покупке специализированного, но нехитрого оборудования.

В качестве посадочных ёмкостей удобнее всего использовать прозрачные контейнеры из-под салатов, пирожных, морепродуктов и других изделий кулинарии.



Подойдут и круглые стаканчики из прозрачного пластика с крышкой, в которые продавцы расфасовывают молочные продукты, например сметану, плавленый сыр или сгущённое молоко.

Отсутствующие крышки на контейнерах успешно заменяются пищевой плёнкой, прозрачное покрытие из которой создаёт внутри посадочных ёмкостей парниковый эффект с высокой влажностью и температурой. В таких условиях семена набухают и дают ростки буквально за несколько суток.

Подложку, на которой семена сначала проклёвываются, а затем оплетают и пронизываются корнями, можно соорудить из бумажных салфеток или самой дешёвой туалетной бумаги. Достаточно лишь сложить бумагу в несколько слоёв (до 5 мм толщиной), а затем пропитать чистой водой. Пульверизатор имеется практически у каждого любителя комнатного озеленения. При его отсутствии купить приспособление можно в любом цветочном магазине.

Выбор же семян остаётся за вами. Можно приобрести несколько упаковок семян, предназначенных для выращивания микрозелени. Такая продукция имеется в линейке большинства производителей посадочного материала. А можно использовать те, которые имеются в вашем распоряжении, особенно если вы заядлый дачник.

К примеру, если вы оздоравливаете почву у себя на даче путём посадки сидератов, то оставьте несколько горстей зёрен горчицы, овса, люцерны, клевера, льна или фацелии для зимнего проращивания на подоконнике. Да и купить необжаренные семена подсолнечника и кукурузы на ближайшем рынке не составит труда. Там же продаются семена листовых культур: петрушка, укроп, руккола, кориандр, базилик, кресс-салат и пр.

Если вы выращиваете микрогрин впервые, то сажайте каждый вид растений отдельно. Только практическим путём вы сможете определить время, которое требуется каждому овощу на проращивание. Смеси из различных культур составляют с учётом скорости появления всходов, выбирая растения с одинаковыми показателями. Например, лён, салат и краснокочанная капуста проклёвываются одновременно, за три дня, поэтому их можно сеять совместно. Однако некоторые сорта всхо-

дами, смочите их мягкой водой из распылителя, накройте ёмкость крышкой или полиэтиленом.

- Прорасти семена должны при температуре от 26°C до 29°C. Такие условия можно создать, если поставить закрытые ёмкости с семенами на промоченной бумажной основе прямо на батарею отопления или вблизи обогревателя.

- Два раза в день семена нужно обязательно проветривать, убирая покрытие на полчаса. Без доступа воздуха на подложке может появиться плесень.

- Чтобы молодые сеянцы не засохли, их требуется ежедневно опрыскивать из пульверизатора, вплоть до момента сбора урожая.



дят раньше или позже. Вот почему необходимо на практике убедиться в скороспелости различных овощей.

Пошаговая инструкция

- Наберите в пульверизатор мягкую воду. Максимально быстро прорастить семена поможет талая вода, которую можно получить, растопив снег, принесённый с улицы, или лёд из холодильника.

- Заполните дно контейнера сложенной в 7–8 слоёв туалетной бумагой или в четыре слоя бумажной белой салфеткой. Сбрызните водой из пульверизатора, чтобы бумага стала полностью мокрой, но капли влаги с неё не стекали.

- Густо присыпьте подложку се-

- Самые скороспелые и свежие семена проклёвываются на второй или третий день. Остальным на пробуждение может потребоваться до семи суток.

- После появления первых проростков с двумя маленькими листочками покрытие можно снять, а контейнер выставить на хорошо освещённый подоконник.

- Молодой микрозелени не требуется дополнительное освещение, так как с момента пробуждения и до среза проростков проходит всего 2–3 недели. Даже если растения быстро вытянутся из-за нехватки света зимой, они не потеряют пищевую ценность. Однако более сочные сеянцы с хорошо развитой вегетативной массой получаются при организации досвечивания с помощью фитоламп или светодиодных лент, которые обычно применяют при выращивании рассады на подоконнике.

Проростки, достигшие в высоту более 10 см, можно срезать и после промывания под холодной

водой использовать в кулинарных целях. Не стоит хранить микрогрин в холодильнике. Отложите сбор урожая до момента, когда будете украшать любимые блюда. Лучше срезать ножницами лишь часть микрозелени, а остальную оставить расти в контейнере, чтобы добавить в пищу на следующий день.

Попробуйте посадить микрогрин на подоконнике. Вам обязательно понравится простота в выращивании витаминной зелени, а также быстрый и впечатляющий результат, даже если вы никогда не занимались цветоводством и огородничеством!

<https://ekosad-vsem.ru>



Почему не пишется письмо Деду Морозу



может обидеться.

— А зачем нам в жизни обиженный дядя? — ворчала Родительница.

Время от времени Родительница брала других воспитанников, и тогда Девочка оказывалась заброшенной, как кукла в кладовку. Она сидела в темноте и одиночестве и размышляла: «Неужели Родительница не понимает, что единственная её задача в этой Душе — дорастить меня, Девочку, до состояния взрослой Женщины?»

Вторым по значимости взрослым был Творец. Кто это — дядя или тётя — Девочка не понимала. Творец писал стихи, сказки и другую прозу; издавал книги, проводил творческие вечера и консультации... Лет десять Творец жил в разъездах: то с рюкзаком, то с чемоданом он путешествовал по городам и весям; возвращался уставший и не разговорчивый; разгребал неразбериху, случившуюся в Душе за время поездки, и снова садился что-то писать...

Лишь однажды произошло событие, благодаря которому Девочка всё же поняла, что Творец — тётя. Это случилось минувшим летом, когда Твориня в красивом платье и туфельках на такси уехала проводить музыкально-поэтический салон, а вечером вернулась с цветами и тортиком... Она ещё долго после этого была весела и порхала, аки бабочка.

Но Дядя здесь всё-таки был. Он годами жил в Душе на правах основного добытчика. Он зарабатывал деньги: делал ремонт, строил веранды, навесы, дровяники; копал землю, разбирал свалки и заторы на реке; находил жильё, решал вопросы, принимал решения... В общем, хоть это и была женская Душа, а Дядя (взрослые называли его Мужчиной) играл в ней большую тактическую и стратегическую роль.

Взрослые часто собирались за столом и обсуждали втайне от Девочки, что в Душе живёт Привидение — фантом.

Но Девочка на то и ребёнок, чтобы быть осведомлённой обо всех секретах Души. Она понимала, что Привидение, о котором шептались другие обитатели, — это Женская часть взрослой Личности, и она перестанет быть фантомом, когда её, Девочку, дорастят до состояния взрослой Женщины.

Понимала она и другое: что для этого в её маленькую головку не нужно вбивать всякий хлам в виде ограничивающих установок и навязанных комплексов.

Для этого её нужно просто любить, немного баловать, удовлетворять её базовые потребности и давать ей возможность расти естественным образом. Как цветок проходит все стадии развития для того, чтобы дать жизнь следующей цветку.

И, конечно же, ей, как всякому нормальному ребёнку, хотелось праздников! Все эти взрослые планы на свершения и достижения были для неё чем-то далёким и непонятным. Поэтому, видя, что её который день просто не

замечают, она нашла единственный по-детски правильный выход — громко разревётся.

Беготня в Душе затихла. Все взрослые остановились и устали на Девочку...

А она плакала, размазывая слёзы по щекам, и, всхлипывая, повторяла:

— Да не буду я писать вам это письмо. Вот не буду — и всё!

— Какое письмо? — одновременно спросили взрослые.

— Да ваше, ваше письмо — Деду Морозу! — не прекращая всхлипывать, воскликнула Девочка.

— А причём здесь ты? Какая связь? — продолжали недоумевать взрослые.

Девочка поднялась на ножки и, как это часто бывает с маленькими детьми, которые понимают больше взрослых, уперев одну ручку в бок, чуть наклонившись вперёд и размахивая второй рукой перед носами взрослых, заговорила:

— А кто по-вашему пишет письмо Деду Морозу, а? Что-то я не вижу других конвертов под ёлочкой! Так и лежит один — с первым письмом, которое вы уговорили меня написать. Я написала! Думала: хоть в февральском письме вы обо мне вспомните. Так нет же! Вы опять только о своих планах и проектах думаете!!! А я где? Где для меня? Где обо мне?

— Что, так трудно написать Деду Морозу о том, какой вы устроили мне праздник, какой купили подарок, куда свозили, во что нарядили? — продолжала расплакаться Девочка, глядя на изумлённых взрослых...

Они и не ожидали такого бунта. Их Внутренний ребёнок был всегда таким скромным и неприязненным, а уж требовать что-то и вовсе было ему не свойственно. К нему по умолчанию относились почему-то как ко взрослому.

Когда утихомирившуюся Девочку всё же уложили спать, за круглым столом собрались все взрослые обитатели Души.

— Что-то мы и впрямь увлеклись своими взрослыми делами, — покачала головой Родительница.

— Так ведь мирские заботы никто не отменял. Телу-то ведь жить где-то надо. Вот мы и выстроились все под его знамёна, — возразила Твориня.

— Да нет, не все, — вставил своё слово Мужчина. — Без меня в последнее время управляется. Вон Творческая часть взрослой Личности на себя вопрос зарабатывания денег взяла и справляется! А вот куда ты, Родительница, смотрела? У тебя-то одна функция — Девочку дорастить.

На пустующее место за столом присела Женщина. Она была очаровательна! С некоторых пор она начала обретать вполне ощутимые черты и формы. У неё появился нрав и голос.

Она ещё не совсем вошла в свои права, потому что некоторые этапы её формирования из девочки — в девушку, потом — в женщину, потом — в жену, потом — в мать были просто упущены. И ей приходилось возвращаться в Девочку и нарабатывать эти состояния.

Но когда Девочка спала, Женщина становилась видима и осятима.

Наутро под ёлочкой прибави-

лось писем.

«Здравствуй, Дедушка Мороз! Пишет тебе Родительская ипостась взрослой части Личности.

Очень хочется рассказать тебе, как выросла за год наша Девочка! Как много радости она доставила нам своим звонким смехом и лучистой улыбкой. Благодаря тем возможностям, которые ты нам подарил, мы объездили с ней всё побережье. Я свозила её во все парки. Покатала на всех каруселях, лодочках и машинках.

В течение года (опять же благодаря тебе, Дедушка Мороз) мне удалось порадовать нашу Девочку новыми нарядами и игрушками. Мы прочитали уйму сказок, посмотрели массу фильмов... Всего и не перечислить.

Благодарю тебя, дорогой и любимый Дедушка Мороз!

Твоя Девочка и её любящая мама».

«Здравствуй, Дедушка Мороз! Пишет тебе Творческая часть взрослой Личности.

Хочу поделиться с тобой своей радостью от того, как преобразилась наша Девочка за прошедший год. Я написала для неё Волшебную Сказку, и день за днём в нашей Девочке всё более яркими красками расцветает творческая энергия!

Она проявила интерес, и теперь мы вместе пишем Самоисполняющиеся Сказки. И всё это благодаря тебе, дорогой Дедушка Мороз, тем возможностям, которые ты перед нами открыл!

Мы с Девочкой очень любим тебя и хотим радовать своими творческими достижениями.

Твоя Девочка-Твориня и любящая её Твориня».

В самом скромном конверте лежал аккуратно сложенный тетрадный листок, исписанный строгим мужским почерком:

«Здравствуй, Дед Мороз!

Пишет тебе Мужская часть взрослой Личности.

Хочу доложить, как замечательно всё у нас твоими стараниями получилось! Ты меня удивил, я с Мужским Миром договорился, чтобы мои красавицы не из себя мужскую энергию доставали, а из внешнего мира получали муж-

скую помощь, заботу и поддержку!

Оно ведь и мне на руку. Что я там, в женской Душе, околачиваюсь, коли у них вон какая Дива за год подросла? Нечего больше мне там делать.

Благодарю тебя, Дед Мороз! Честь имею! Всегда рад быть полезным. С уважением, МЧВЛ».

Утро. Девочка, потянувшись, села в постельке, улыбнулась каким-то своим потаённым мыслям, опустила ножки на пол и встала. Подойдя к зеркалу, очень удивилась тому, как сильно изменилось её отражение. Там, в зеркале, улыбалась ей красивая молодая женщина, правда, всё с теми же чёрточками в глазах. Она взъерошила волосы, обернулась, вытащила из стаканчика авторучку, взяла лист бумаги и нырнула под ёлочку...

«Здравствуй, Дедушка Мороз! Пишет тебе Внутренний Ребёнок, живущий в каждой нормальной Женской Душе.

Я очень хочу рассказать тебе о том, каким удивительным стал для меня прожитый год! Мне необходимо поделиться с тобой чувством счастья от того, какие удивительные люди окружают меня! Я так сильно выросла за этот год и так многому научилась! Поэтому получила множество подарков, сюрпризов и уроков...

Я была старательной ученицей и усвоила эти уроки. И один из них заключается в том, что если дяденька «дурак», ему надо непременно об этом сказать. Часто мы более тщательно охраняем покой и незыблемость чужих границ, нежели своих. И пока мы печёмся о чьём-то душевном комфорте, в нашу душу заходят, не снимая грязной обуви.

Я очень благодарна всем взрослым обитателям моей Души! Они, каждый по своему, много для меня делают. И тебя, мой дорогой, мой волшебный, я тоже очень люблю! Ведь только вера в чудеса позволяет взрослым не терять контакт со своим внутренним ребёнком. А иначе кто же для них напишет письмо Деду Морозу?

Благодарю тебя за то, что ты есть!

Твоя ИЮЛИЯ. Да, теперь меня и так тоже зовут».

Ирина СМЫШЛЯЕВА
г. Новороссийск





Обучающее чтение

Самый роскошный вид чтения — когда рядом с тобой есть учитель, умеющий объяснить непонятное, растолковать намёки автора, сделать ощутимыми и близкими забытые реалии давно минувших лет.

Однажды за ужином я так удачно процитировала Толстого, что друг семьи Алексей тотчас решил пойти на немыслимое для современного человека — прочесть «Войну и мир» честно, от корки до корки. Помогать ему в этом вызвалась я сама, потому что защитила по эпопее диплом.

Алексей — уже не пылкий юноша, разменял пятый десяток. Он весьма разносторонен, имеет широкий круг интересов и по натуре своей филантроп. Но вот литературу наш друг никогда не рассматривал как предмет приложения духовных и умственных сил.

Серьёзная классика пришла в мир Алексея впервые, и решение впитывать её не электронно, а записаться в библиотеку и ощутить четырёхтомную тяжесть в своих руках, достойно всяческого уважения. Я провожала и благословляла друга, как на покорение Эвереста (каким был, уже не станет!). В будущем мне мерещились на-

ши философские рассуждения об эпохах и людях, споры, полные огня, какой жив ещё в памяти после обсуждения «Евгения Онегина» в библиотеке.

Но первая и самая заковыристая записка в чтении «Войны и мира» случилась там, где я её и представить не могла: «В соседней комнате зашумело женское платье» (т. 1, гл. 6).

— Что у них у всех платья шумят? — возмущался Лёха. — С ума они там посходили? Это же в голове не укладывается!

Мои попытки объяснения, начинающиеся словами «представь себе...», возмущения не погасили.

— Лес шумит, дети шумят, — не унимался мятежный технарский ум. — А тут — платье! Уровень звука какой? Вертолёт, что ли, у неё под юбкой работал? Когда в малом такой промах дал, как верить в политических и военных сценах? Не буду дальше читать!

Списав раздражение друга на обилие французского в предыдущих главах, я увлеклась этой «плательной» темой, которой ни разу не придавала значения, столько раз читая текст. «Шум платьев» не смутил разум, потому что в чувственном мире жила память о платьях бабушки и тётушек. Однажды на

прополке картошки быстро сгустились тучи, и резкие порывы ветра так били и трепыхали подолы цветастых юбок, что от бегающих по бороздам женщин исходил такой же приятный сердцу шум, как от природы перед грозой. Эти же подолы весело шумели, вторя реющим флагам майских демонстраций и на параде Победы.

Шум одежды, вызывающий поэтические чувства, возможен лишь в полной, святой тишине. В один из ненастных дней мне посчастливилось выбраться на службу в Прилуки. Не снимая курток, прихожанки внимали батюшке, и когда он провозгласил: «Господу-Богу помолимся!», слышался шум от творимых крестных знамен. Шумели куртки. Момент весёлый, в духе нашего времени.

Я задумалась о трудностях чтения, связанных с потерей воображения у взрослых, которые боятся прослыть никчёмными фантазёрами. И как было бы хорошо, читая «Войну и мир» или даже стихи А.С. Пушкина, иметь возможность приехать на настоящий бал в усадьбу Покровское или Спаское-Куркино! Поприсутствовать в качестве гостей в полуосвещённом зале, где без посторонних звуков слышны все шорохи, шумы, всполохи лёгких шёлковых и атласных материй, расправляемых перед зеркалами. Девушки в бальных платьях способны возвысить даже приземлённый технический ум. Быть может, наслаждение от грациозных движений и зал, украшенных свечами, поселят в сердце современного человека представление о поэтическом мире. И, пережив в себе это радостное состояние, мой друг Алексей захочет искать его в классической литературе, чтобы вновь пережить, воспарить над суетой и превозмочь главенство ума.

И, возвратившись слегка опьянённым, влюблённым и юным из реальности, созданной пером гения, он скажет:

*Когда я слышу из гостиной
Ваш лёгкий шаг
иль платья шум,
Иль голос девственный,
невинный,*

Я вдруг теряю весь свой ум.

Без скорби и раздражения от потерянного и с совсем иной интонацией. Обучающее чтение возможно только в отрыве от суеты. И я искренне благодарна своим учителям, Л. М. Румянцевой и профессору С. Ю. Баранову, которые харизмой своей личности умели вместить забытую эпоху в пределы нашего времени.

Елена АНДРЕЕВА
Вологодская область



Здравушкины рецепты •

Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь

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

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

Хрустящее лакомство



Хруст раздавался во всём классе. Учитель принципиально делал вид, что ничего не происходит. А ко мне с разных сторон подползали бумажные конвертики, чтобы я насыпала хрустящее лакомство.

Вот так я почти не сорвала урок. А причиной всему оказался хрустящий горошек.

Мой дед любил его готовить в качестве лакомства для детей. Я быстро поняла суть рецепта и периодически «подкармливала» своих одноклассников.

Когда мы всем классом собирались в поход и распределяли продукты, то у меня была одна обязанность — нажарить очередную тонну гороха на всех. Ребята его обожали!

Сейчас, конечно, я уже не жарю замоченный горох на сковороде, в раскалённом масле до хруста, так как нашла более приемлемый способ запекания со специями в духовке. Да и сам горошек заменила на отварной нут, так как он более лёгкий продукт для переваривания. И, когда мы собираемся в поход (или дальнюю поездку), могу приготовить его в качестве сытного и полезного лакомства.

Хрустящий нут

Способ приготовления.

Для начала необходимо замочить 1 стакан (200 г) нута на сутки или хотя бы на ночь в 700 мл воды. В воду можно добавить 1 ст. л. яблочного уксуса для разрушения фитиновой кислоты.

У вас получится примерно 600 г замоченного нута.

Процеживаем, добавляем 1 л воды и варим до готовности примерно 2 часа. Сам отвар (аквафабу) я использую для приготовления крема или мороженого.

А в нут добавляю:

- 1–2 ч. л. соли (по вкусу) или соевого соуса,
- 1 ст. л. орегано в сухом виде,
- 1 ч. л. паприки,
- 1/2 ч. л. чесночного порошка (по желанию),

- 1/5 ч. л. красного перца,
- 1 веточку свежего розмарина (мелко нарезаю),
- 1 ст. л. лимонного сока,
- 2 ст. л. оливкового масла.

Всё хорошенько перемешиваю. Это основа, которую уже можно смело уминать за обе щеки. Я её замораживаю в контейнерах и добавляю потом в салаты. Очень удобно, особенно когда готовить некогда!

Но если вы решили приготовить хрустящий нут, то можно его подсушить в дегидраторе или в духовке. Для этого высыпаете горошек на лист пергамента и запекаете 30 минут при температуре 200°C в режиме конвекции.

После того как выключили огонь, можно оставить нут остывать в духовке, чтобы сформировалась более хрустящая корочка.

Приятного и вам хруста!



Зарядка для сердца

При заболеваниях сердца и сосудов в первую очередь я рекомендую «триаду здоровья» — упражнения без тренажёров, с весом собственного тела: отжимания (от пола, от стола, от стены); приседания (свободные или с удержанием тела за неподвижную опору); поднятие ног на 90°, лёжа на спине (пресс).

Подготовка к зарядке для сердца

Эти упражнения включают три «этажа» тела: пояс нижних конечностей (приседания), средний пояс туловища (упражнения на пресс), пояс верхних конечностей (отжимания). Такая последовательность из нескольких упражнений, следующих друг за другом, называется серией.

Минимальная серия — в нашем случае это «триада здоровья» — состоит из трёх упражнений: приседания, отжимания, «пресс». Например, выполнив 5 таких серий по 5 повторений, занимающийся совершил 25 приседаний, 25 отжиманий, 25 упражнений на пресс. А выполнив 5 серий по 10 повторений, он соответственно выполнил 50 приседаний, 50 отжиманий, 50 упражнений на пресс.

Эти упражнения при правильном выдохе снимают нагрузку с сердца. Чтобы убедиться в этом феномене лечебного действия физических нагрузок на сердечную деятельность, занимающийся обязательно должен контролировать пульс до и после выполнения упражнения.

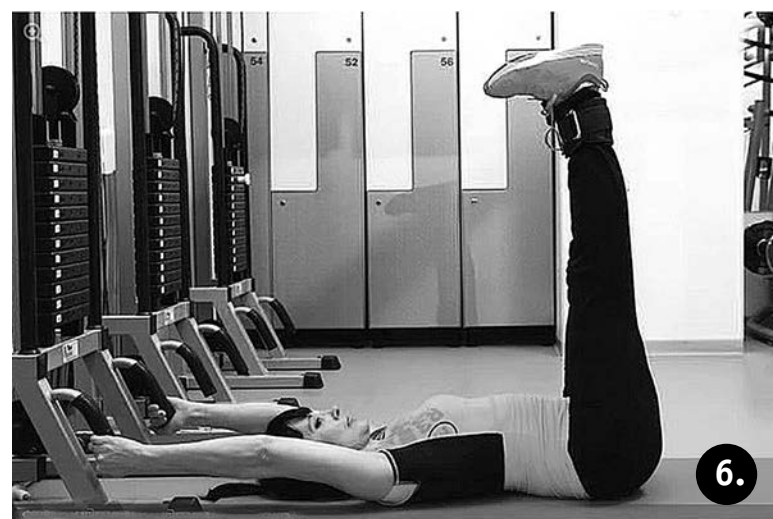
После выполнения этой серии упражнений делайте упражнения на растяжку. Эти упражнения не занимают много времени и не нагружают сердце. Также имеются и другие упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой системы.

Поочередно выполняя эти упражнения (по 5–10 повторений), занимающийся активизирует всю систему кровообращения (большой и малый круги) и при правильном (диафрагмальном) дыхании снимает нагрузку с сердца, улучшая эластичность сосудистой системы за счёт последовательно сокращающихся и расслабляющихся мышц.

7 упражнений для укрепления сердца

1. Отжимания на коленях

Противопоказаний не имеет.



вов (гонартроз), геморрой, опущение внутренних органов, паховые и пупочные грыжи (грыжи белой линии живота), мерцательная аритмия.

Стоя лицом к спинке стула, держась обеими руками за спинку. С прямой спиной выполните приседания на такую глубину, чтобы таз оказался чуть выше коленей. На выдохе «хаа» вернитесь в исходное положение. Приседания могут иметь как силовой (разгибание ног), так и аэробный характер. Каков он — зависит от количества приседаний за определённое время. Например, если вы приседаете в течение 15–20 минут, успевая сделать за одну минуту 3 раза по 10 повторений, то такая форма нагрузки относится к аэробной.

Ориентиром этой нагрузки является ЧСС (пульс) в среднем 140–145 ударов в минуту (измерять сразу после нагрузки). Если же приседания выполняются, например, в одном подходе при 20 повторениях на специальном тренажёре для приседаний с отягощением, то такая форма нагрузки относится к силовой. В данном случае при контроле ЧСС цифры не превышают 120 ударов в минуту.

Приседания очень полезны при гипертонической болезни, сердечной недостаточности I–II степени, головных болях, всех формах сахарного диабета, венозной болезни, реабилитации после инфаркта. Если вы не теряете координацию при выполнении приседаний, усложните упражнение, выполняя его без опоры.

3. Треугольник сидя

Противопоказаний не имеет.

Сидя на полу. Одна нога выпрямлена, стопа другой упирается в бедро. Взять правой рукой правую стопу и наклониться вперёд (на выдохе), не реагируя на боль в поясничном отделе и под коленом.

2. Приседания с опорой на стул

Противопоказания: деформирующие заболевания тазобедренных суставов (коксартроз, асептический некроз) и коленных суста-

Во время упражнения не сгибайте ногу в колене. Не округляйте спину. Носок стопы смотрит вверх. Вначале ногу можно слегка согнуть в коленном суставе, но

при следующих повторах стараться ногу выпрямить. Затем обхватить стопу двумя руками и лечь на бедро. Задержитесь в точке максимального наклона на 3–5 секунд. Выпрямите корпус. Повторите то же с другой ногой. Повторите 10–15 раз.

4. Складной нож

Противопоказаний не имеет.

Сидя на полу, ноги вместе, выпрямлены вперёд. Держась руками за верх стоп, потяните их на себя, одновременно наклоняя корпус к ногам. Задержитесь в точке



максимального наклона на 3–5 секунд. Выпрямите корпус. Повторите 10–15 раз.

Не совершайте растяжку рывками. Двигайтесь плавно, постепенно увеличивая угол наклона. Стремитесь положить корпус на ноги. Во время упражнения растягиваются мышцы ног, стоп и спины.

5. Подъём ног с согнутыми коленями

Лёжа на полу, зафиксировав тело руками (прямыми) за головой за какой-нибудь неподвижный предмет (например, диван) или за дверные косяки, лёжа в дверном проёме. Поднимите ноги, согнутые в коленях. Выдох «хаа» выполняется при подъёме ног, с первой секунды движения.

6. Подъём прямых ног

Противопоказания: при наличии пупочной, паховой грыжи или белой линии живота поднимать прямые ноги не рекомендуется. Но можно выполнять это упражнение в варианте 1 (согнутые ноги). Причём под голову необходимо положить валик, чтобы подбородок был прижат к груди. Поднимите прямые ноги под углом 90° к телу.

Упражнение выполняется на пустой желудок, за 0,5–1 час до еды или не ранее чем через 2–3 часа после еды. Лучше утром или вечером (но не перед сном). Выполните 5 (10, 20) подъёмов ног сериями.

7. Растяжка с опорой

Ноги на ширине плеч, корпус наклонён вперёд, руки держатся за опору (стол, спинку стула). Правой рукой держась за опору, левой рукой старайтесь дотянуться до стопы правой ноги. Задержитесь в точке максимального наклона на несколько секунд. Не сгибайте колени. Спина прямая. Повторите упражнение, сменив руку (и соответственно ногу). Выполните 10–15 раз.

При растяжке мышц следуйте правилу: «Маленькую боль терпи, большую не допускай!».

Сергей БУБНОВСКИЙ,

д.м.н., специалист по лечению и оздоровлению организма
Из книги «Уроки женского здоровья».

<https://health.7days.ru>

Чем сердце успокоится...

Роль сердечно-сосудистой системы в организме — ключевая. За счёт её нормального функционирования происходит подача кислорода и других веществ в органы и ткани.

В рационе каждого человека должны присутствовать полезные для сердца (и не только) продукты:

- **фрукты** — бананы, гранат, лимон, хурма;
- **овощи** — помидоры, чеснок, лук, тыква, хрен;
- **ягоды** — клюква, калина, виноград;
- **орехи** — миндаль, арахис, кедровые, фундук и др.;
- **сухофрукты**;
- **мёд**;
- **куркума**;
- **молочные продукты**;
- **рыба**;
- **каши** — пшённая, овсяная, рисовая;
- **оливковое и льняное масла**.

Паста-бальзам для здоровья зубов и дёсен своими руками

Паста предназначена для чистки зубов и лечения дёсен. Состоит полностью из натуральных компонентов. Подходит для детей, её можно глотать, не опасаясь за своё здоровье. Имеет ярко выраженный запах прополиса и гвоздики, приятная на вкус. Паста несколько не абразивная, изготовлена на основе чистого мела. Не имеет в составе соду, которую многие производители добавляют в пасты. Сода вредит эмали зубов, хотя является отбеливающим компонентом.

Состав пасты:

- **Основа** — карбонат кальция (чистый мел).

- **Раствор прополиса.** Медицинские тесты показали, что прополис уменьшает количество энзимов, помогающих бактериям «приставать» к поверхности зуба, на 70%. Учёные обнаружили в прополисе почти 100 составных частей и два вещества, обеспечивающие защиту зубов. Прополис входит в состав лучших лечебных средств для лечения болезней дёсен.

- **Живица кедровая** и **кедровое масло.** Оказывают противовоспалительное и лечебное воз-

действие на дёсны. Живица обладает рассасывающими, заживляющими и антисептическими свойствами. Учёные доказали, что кедровая живица обладает противоопухолевым действием. Укрепляет дёсны.

- **Настойка гвоздики.** Обладает сильным заживляющим эффектом (используется в зубокабинетах, когда кладут «лекарство»).

- **Мёд.** Усиливает всасываемость питательных веществ, придаёт слабый сладкий вкус (вместо глицерина, который используется в промышленных зубных пастах). Если зубы повреждены, не вызывает боли от попадания за счёт малого количества.

- **Натуральное эфирное масло** аниса и мяты.

Состав можно варьировать: что-то добавлять, а что-то убирать.

Пропорции примерно такие: 50 г мела + по 1 ч. л. масла кедрового и раствора живицы, по 1 ст. л. настоянок прополиса и гвоздики. Если чего-то нет, то можно и без него.

При приготовлении у каждого получится свой рецепт, свой вкус и своя консистенция (но лучше,

конечно же, сделать пасту по рецепту).

Паста-бальзам имеет консистенцию пасты, поэтому легко можно «зачерпнуть» небольшое количество мокрой щёткой. Нужно количество со временем вы определите сами.

Внимание: паста не пенится! Пенообразующие вещества, которые входят в состав промышленных паст, вредят зубам. Для очистки зубов совсем не нужна пена. Очистка происходит за счёт мела, входящего в состав пасты, и зубной щётки, остальные вещества заживляют, оказывают лечебное воздействие.

На поверхности пасты может образовываться жидкая фракция — это раствор гвоздики. Смело используйте его как бальзам для дёсен.

Нанесите бальзам втирающими движениями на зубы и дёсны чистыми пальцами. Если вы страдаете пародонтитом, необходимо делать ежедневный массаж дёсен с бальзамом большим и указательным пальцами от десны вверх вдоль зуба. После нанесения бальзама оставьте бальзам на 5 минут, затем смойте, прополощите рот.



Бальзам можно и глотать, так как все компоненты употребляются внутрь для лечения. Однако следует помнить, что бальзам забирает микробы из полости рта, поэтому лучше выплюнуть.

Если вы страдаете заболеваниями дёсен, можно сделать бальзам для интенсивного лечения (для массажа на ночь, оставляя бальзам на дёснах).

Состав бальзама: раствор живицы кедровой, масло кедровое, пчелиный воск.

Бальзам имеет консистенцию жидкого крема, горький кедровый вкус, снимает боль и тянущие ощущения с дёсен в течение первой минуты. Имеет колоссальный лечебный эффект.

При чистке зубов лучше не брать сразу много пасты, а несколько раз понемногу для наружной и жевательной поверхности зубов.

<https://vk.com/vselo>

Йога для мозга

Мы постоянно оздоравливаем себя упражнениями для тела: то усиливаем гибкость позвоночника, чтобы улучшить своё самочувствие, то растягиваем мышцы, стараясь убрать спазмы и застой. Даже делаем упражнения для лица, чтобы стать красивее и моложе.

Западные специалисты взяли на вооружение методику индийского учёного Чоа Кок Суи, который разработал простое и уникальное упражнение — йогу для мозга.

Человеческий мозг, не имея мыслительной нагрузки, стареет гораздо быстрее, особенно это заметно в зрелом возрасте, поэтому так важно тренировать свой мозг.

В чём польза тренировки мозга

Любая тренировка, будь то изучение иностранного языка, игра на музыкальном инструменте, компьютерные игры, зубрёжка стихов, стимулирует нервные клетки для образования новых нейронных связей, которые называются синапсами.

В мозге человека существуют триллионы таких синапсов, которые позволяют чувствовать нам каждую клеточку своего тела, которые держат в активном состоянии наше мышление.

Чтобы формировать новые нейронные связи, надо постоянно учиться чему-то новому, необычному для себя. Например, учиться есть и чистить зубы левой рукой, играть на музыкальном инструменте, поменять привычный маршрут до работы на новый, бывать на выставках, посещать музеи...

А вот учёный из Индии Чоа Кок Суи нашёл простой и доступный для всех метод образования новых нейронных связей в головном мозге. По его утверждению, достаточно несколько минут в день выполнять всего лишь одно упражнение, которое стимулирует работу обоих полушарий головного мозга.

Выполнение упражнения

Это упражнение лучше делать по утрам, чтобы получить заряд бодрости для мозга на весь день. Специалисты йоги рекомендуют перед выполнением этого упражнения посвятить несколько минут

Чтобы формировать новые нейронные связи, надо постоянно учиться чему-то новому, необычному для себя.

медитации,

очищения и разума и наполнению тела энергией Земли. Однако и без медитации упражнение даёт хорошие результаты.

1. Встаньте удобно, ноги поставьте на ширину плеч — это исходное положение.

2. Язык прижмите к поверхности нёба, ближе к верхним зубам, как будто вы сейчас собираетесь произнести звук «л».

3. Теперь пальцами левой руки возьмитесь за мочку правого уха таким образом, чтобы большой палец левой руки был на наружной стороне, а указательный палец — на внутренней. Правой же рукой возьмитесь за мочку левого уха. Руки на груди образуют перекрестие. Следите за тем, чтобы правая лежала на левой, а не наоборот.

4. Удерживая язык прижатым к нёбу и руки на мочках ушей, делаем глубокое приседание. Во время приседания делаем вдох. Задержитесь в этом положении, не дыша, одну секунду.

5. С выдохом медленно поднимайтесь в исходное положение.

Упражнение повторяется 3 минуты, постепенно можно увеличить до 5 минут. Если есть сложности с приседанием, делайте полуприседания. Следите за своим дыханием.

Приседая, делайте вдох, выпрямляясь — выдох. Важно не нарушать технику выполнения йоги для развития мозга.

Действие упражнения

Упражнение направлено на то, чтобы прокачать клетки головного мозга и повысить его нейронную активность. Упражнение полезно всем, в том числе возрастной категории людей, страдающих болезнью Альцгеймера, также студентам, школьникам, чтобы повысить работоспособность мозга, концентрацию внимания, улучшить свою память.

В Америке это упражнение называют Супри йога для мозга, специалисты считают его простым безлекарственным методом увеличения ментальной энергии.

Зажимание пальцами мочек ушей активизирует акупунктурные точки, расположенные на кончиках ушей. Держась за левую мочку, человек активизирует работу правого полушария. Пальцы левой руки активируют точки правого уха, что сказывается на работе левого полушария.

Это несложное упражнение может помочь каждому человеку, независимо от возраста. Занимайтесь и оставайтесь здоровыми и здоровомыслящими до глубокой старости!

<https://monamo.ru>



Дневник благодарности — для счастья и успеха

Существует множество различных рекомендаций, которые помогают изменить собственную жизнь к лучшему и почувствовать себя счастливее. Одной из таких рекомендаций является ведение дневника благодарности, который поможет привлечь на вашу сторону положительную энергетику, способную стать мощной поддержкой во всех устремлениях и начинаниях.

Что такое дневник благодарности

Дневник благодарности — это одна из разновидностей личного дневника, в котором человек оставляет записи о событиях, вызывающих у него чувство благодарности. Дневник такого формата признаётся психологами эффективным инструментом по улучшению настроения, повышению собственной самооценки и изменению мировоззренческих позиций в лучшую сторону. С помощью дневника благодарности личность получает возможность поменять свои взгляды на окружающий мир, настроившись на позитивный лад. Внося в него записи о различных событиях из вашей жизни, будь то беседа, встреча либо поступок, за которые вам хотелось бы сказать «спасибо», вы сделаете очередной шаг к спокойствию, счастью и успеху в жизни.

Результатом ведения дневника является усиление эмоционального переживания моментов, которые фиксируются в дневнике. Именно этот аспект и является наиболее мощным психологическим инструментом воздействия, оказываемым на человека дневником благодарности и способным изменить его мысли. По наблюдению ряда специалистов, устойчивая привычка концентрироваться на позитивных событиях появляется уже в течение нескольких месяцев ведения дневника, после чего превращается в привычку, способную изменить жизнь к лучшему.

Кроме того, такие записи способствуют реализации творческого и интеллектуального потенциала личности, а также помогают в лечении депрессии, выступая в качестве вспомогательного средства. Дневник благодарности по-



зволяет человеку увидеть не только негативную, но и позитивную сторону жизни, её светлые моменты и маленькие радости. А это в свою очередь даёт человеку чувство уверенности, помогает поднять самооценку и учит прощать окружающих.

Как помогает улучшить жизнь

Помимо повышения самооценки, ведение дневника благодарности является признанным антидепрессивным средством. Часто человек остаётся один на один со своими негативными мыслями, и когда рядом нет никого из близких, способных поддержать его, именно подобный дневник сможет вернуть оптимизм и чувство уверенности в собственных силах. Кроме того, человек

научится находить хорошее в повседневных мелочах, наполняя их приятными переживаниями. К числу прочих полезных преимуществ ведения дневника благодарности относятся:

- обретение способности замечать положительные поступки других людей. Это очень важно, поскольку многие склонны отдавать предпочтение критике, сосредотачиваясь при этом исключительно на негативе в действиях другого человека и не замечая положительного, но вредят они в первую очередь самим себе;
- человек учится радоваться каждому, даже незначительному событию с положительным оттенком, что избавляет его от прежних негативных жизненных установок и позволяет рассмотреть множество приятных, но незаметных ему раньше мелочей, из которых и со-

стоит счастье;

- развивается чувство благодарности за собственные достижения, навыки, свершения и поступки, что помогает обрести способность ценить себя;
- кардинально изменяется отношение к окружающим, в частности, человек становится терпимее и начинает прощать былые обиды, освобождаясь от их ненужной гнетущей тяжести;
- происходит переоценка отношения к пережитому, к прошлым проблемам и трудностям, к их роли в жизни (ведь только трудности могут закалить).

Всё это поможет вам стать развитой и позитивно настроенной личностью, которая будет привлекать к себе подобных ей гармоничных и светлых людей, одновременно отталкивая желчных, злобных и негативно мыслящих субъектов.

10 правил ведения дневника благодарности

Первый шаг в любом деле всегда является самым трудным. И чтобы сделать его было легче, приведём 10 правил ведения дневника благодарности, которые не только позволят быстро адаптироваться к его ведению, но и сделают данный процесс максимально эффективным и полезным. Итак, перейдём к правилам.

1. Дневник должен стать настоящей ценностью, а потому вести его лучше всего в красивом блокноте или тетради, внося аккуратные записи от руки. Естественно, его следует оберегать от чужих глаз.

2. Начинаяте просто, к примеру, с сотни благодарностей за последний год, после чего можно продолжить добавлять по пять записей ежедневно.

3. В дневник можно и нужно вносить не только благодарности посторонним, но и записи о благодарностях себе за личные достижения.

4. Применяйте технику, известную как «да», «но», «зато», она поможет вам всегда отыскать положительное, к примеру: «Да, мы не успели в кино, зато смогли прогуляться по вечернему городу».

5. Благодарностей не должно быть слишком много. И если в течение недели их будет всего несколько, не огорчайтесь, ведь у вас появится отличная возможность детально и красочно описать каждую из них.

6. Благодарите каждого человека за конкретный поступок или действие, акцентируя внимание непосредственно на действии.

7. Относитесь к каждому положительному событию в жизни, даже незначительному, как к подарку судьбы и детально опишите в дневнике пережитые вами приятные эмоции.

8. Воспринимайте процесс ведения дневника творчески, старайтесь его всячески разнообразить, дабы он не превратился в обычное рутинное занятие. Для этого можно добавлять к тексту изображения, например, собственные рисунки или любимые фотографии.

9. Ведите дневник так, как нравится вам, отбросив любые смущения и стеснения, не бойтесь простых, а иногда и по-детски наивных записей. Просто выразите искреннюю благодарность и сделайте это прежде всего для себя.

10. После трудного дня ведение любых записей кажется непростым делом. А потому постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на приятных событиях, которые произошли с вами в течение этого дня, отыскав среди них минимум два-три достойных упоминания в дневнике. При этом не следует фокусироваться на масштабе событий, выберите наиболее яркие, пусть и незначительные, но запомнившиеся вам за этот день приятные моменты. А если усталость совсем валит с ног, напишите короткую фразу с благодарностью за прошедший день.

Следуя перечисленным выше правилам, вы сможете быстро превратить процесс ведения дневника благодарности в привычное для себя дело, которое не только не станет отягощать, но и будет дарить приятные впечатления и эмоции. Всё это создаст фундамент для постепенного и непрерывного выстраивания положительных изменений в вашей жизни, а затем и самой новой жизни.

Примеры благодарностей

Можно найти огромное число причин и предпосылок для фиксирования благодарностей, но абсолютному большинству людей очень непросто каждый день отыскивать в среднем по десять таких причин. Поэтому приведём список наиболее распространённых поводов для благодарностей, от которого можно будет оттолкнуться в моменты, когда выразить благодарность вроде бы не за что. Итак, выразите благодарность:

- самому себе, попутно приняв себя таким, какой вы есть;
- своим родным, семье и друзьям за их поддержку словом и делом;
- людям, которые встретились вам в этот день и оставили после себя хорошее впечатление;
- окружающим предметам и вещам за то, что они упрощают ваш быт и украшают жизнь;
- хорошим переживаниям, подарившим вам положительные эмоции в этот день;
- природе, миру и самой жизни за то, что она у вас есть.

Одним словом, научитесь ценить и любить все положительные детали вашей повседневности, помня о том, что многие люди лишены даже этого. Отмечайте каждый приятный момент и отражайте его в своих записях.

Выводы

Каждый человек по-своему понимает счастье, ведь у каждого из нас есть собственный список приятных мелочей, воспоминаний и мгновений, которые и являются счастливыми для отдельного человека. Ведение дневника благодарности позволит увидеть и запечатлеть даже самые незначительные проявления любви и доброты вокруг себя, ранее совсем незаметные. А это в свою очередь подарит способность замечать положительные стороны даже в случае неудач, не падать духом, избавиться от чувства подавленности, наполнить свою жизнь гармонией и позитивом.

Даниил Т.

<https://dnevnik-znaniy.ru>

Говорите тихо!

Каждый замечал, что от человека с тихим голосом исходит спокойствие. Спокойный человек выдержан, терпелив и доброжелателен.

Спокойные люди не поддаются мелочным неприятностям, они создают себе и окружающим комфортную среду обитания, легче противостоят жизненным невзгодам, быстрее решают жизненные проблемы.

Многие считают, что тихим голосом людей одаривает природа. В какой-то степени это так. Однако можно научиться говорить негромко, но внушительно.

Разговаривая тихо, человек даёт отдых телу и мозгу.

Когда человек говорит громко, быстро, то энергия, которую он излучает, содержит нервный заряд.

Голос, считают специалисты, создаёт своеобразную ауру вокруг человека. Он наделён силой и властью и посылает эмоциональные сигналы. Если вы, например, посылаете близким сигналы раз-

дражительности, недовольства, то разрушаете атмосферу любви и покоя в доме.

Мудрые родители знают: дети становятся намного послушнее, когда с ними говорят тихим, но уверенным голосом. Громкий голос пагубно сказывается на самооценке ребёнка и не способствует его раскаянию в плохом поступке.

А вот обвинения, произнесённые тихо, надолго остаются в детской памяти и влияют на представление ребёнка о самом себе.

Вспомните преподавателей с тихими голосами. У них на лекциях всегда спокойно, их слушают внимательно, ловят каждое слово.

Люди излишне эмоциональные — потенциальные жертвы инфарктов, у них чаще развиваются сердечно-сосудистые заболевания.

Говоря тихо, мы усмиряем свою вспыльчивость и гнев. Тихий голос — как тормоз, блокирующий пусковые механизмы, приводящие к стрессам и перегрузкам.

www.liveinternet.ru



Слова-пароли — ключи к исполнению желаемого

Задумывались ли вы когда-нибудь о возможности управления своей жизнью, просто подружив сознание и подсознание? Как жить без проблем, легко исполнять свои желания и чувствовать гармонию с миром? Об этом книга американского автора Джеймса Мангана «Живите без проблем: секрет лёгкой жизни». Книга о самопомощи. Джеймс Т. Манган (1896–1970) был известным эксцентриком, специалистом по связям с общественностью и автором популярных книг по темам самопомощи.

Сознание и подсознание

Некоторые люди считают, что есть только сознание, а подсознание — нечто выдуманное или необъяснимое. Сознание — это свойство человека, с помощью которого он воспринимает окружающий мир, отражает его реальность, определяя своё место в этом мире, ощущает своё физическое тело, владеет волей, памятью, речью, мыслит и рассуждает. Подсознание же можно охарактеризовать как ощущения, чувства, интуиция, убеждения, инстинкт, привычки, характер. Считается, что именно подсознание производит основную часть работы и занимает 80–90% головного мозга.

Взаимодействие сознания и подсознания крайне важны для человека. Разделить их практически невозможно, но при этом они могут «ссориться», причём подсознательные реакции головного мозга всегда отражаются в телесных проявлениях. Самым простым и часто используемым примером является обучение вождению на автомобиле. Поначалу на первом месте находится сознание, и человек постоянно испытывает напряжение: когда переключить передачу, как уследить за дорожными знаками и другими участниками движения, можно ли использовать сигналы, где начало тормозного пути, как правильно трогаться на светофоре, то есть любое действие требует внимания. И это трудно. Когда же эти действия выполняются автоматически, не задумываясь, то руководит всем этим подсознание. И тогда человек не только не напрягается, а совершенствует своё мастерство. Сознание и подсознание работают совместно.

Союз сознания и подсознания

Джеймс Манган утверждает, что если научить сознание и подсознание дружить, то можно решать множество проблем, стоящих перед человеком не только здесь и сейчас, но и в перспективе. В результате многолетнего труда он «открыл технику, благодаря которой это соединение стало возможным». Техника основывается на простых принципах с использованием определённых слов и фраз. Всё гениальное просто. Образующийся союз сознания и подсознания делает жизнь человека проще и приятнее. Простое слово **«вместе»** объединяет два варианта умственной деятельности. Джеймс Манган пишет: «Каждый раз, когда я повторял это слово, чувствовал необычайные эмоции, я глубоко и удовлетворённо вздыхал. Вздыхал так,

как никогда раньше. Вздох — это естественное телесное действие... Я непрестанно повторял это волшебное слово, вздыхал и с каждым мгновением чувствовал себя всё лучше». Одним словом, можно получить помощь из глубины своего Я.

Короткое слово, произнесённое без подчёркивания его значения, не может восприниматься как самовнушение. Поскольку оно не является ни приказом, ни поручением сознания, оно воспринимается лишь на уровне подсознания.

Три волшебных слова

Но оказалось, к этому волшебному слову, объединяющему сознание и подсознание, можно добавлять ещё и слово-пароль, который творит чудеса. Например, вы заболели. Уберите свою болезнь, помогите себе. Скажите вслух или про себя — «вместе отодвинуть». Вы отодвинули болезнь. Потеряли вещь — «вместе обрести». Кстати, обрести можно и здоровье, любовь, интересную мысль, всё, что вложите в это слово.

В книге приводится множество примеров, как эти слова действуют и с какой скоростью исполняется желаемое. Хотите получить деньги — «вместе считай». Избавиться от обид — «вместе спасибо». Надоела вредная привычка — «вместе прочь».

И хотя Д. Манган не говорит ещё об одном слове-пароле, но многие психологи советуют использовать третье слово — **«сейчас»**, оно для ускорения событий. Ваше право, будете его добавлять или нет. Действие всё равно произойдёт. Например, «вместе вперёд сейчас» используйте, когда надо срочно добраться в определённое место, а автобуса, машины, поезда по каким-то причинам нет или перед вами «пробка».

Если вас втянули в дискуссию и в какое-то несогласие с чем-то, чтобы прекратить бесплодные

споры, скажите «вместе соглашусь сейчас», и вы удивитесь результату.

Если вы очень волнуетесь, вас кто-то обидел, у вас внутри всё клоочет от обиды, вы прокручиваете это в голове, не в силах отпустить ситуацию. Понимаете умом, что нужно отпустить, но не можете совладать с собой. Уже и сердце выпрыгивает из груди, и давление зашкаливает... Произнесите слово-пароль «закрой». Фраза строится так: «вместе закрой сейчас». Повторяйте эту фразу, и вы заметите, как начнёте успокаиваться, будут уходить злость и раздражение... Ещё это слово-пароль помогает, когда вам нужно совершить какое-то физическое усилие, например, пробежку за уходящим автобусом, или вы влетаете в трогачный поезд... Раньше вам пришлось бы полчаса восстанавливать дыхание. После использования пароля «закрой» дыхание восстановится через 1 минуту.

Используя слово-пароль «приспособь», люди значительно легче и быстрее поднимаются по лестнице, занимаются переносом тяжестей, работами в огороде, то есть с тяжёлой работой или передвижением.

Если вы что-то потеряли, то слово-пароль «обрести» поможет найти потерянный предмет, нужно повторять «вместе обрести сейчас».

Итак, слово «вместе» объединяет сознание и подсознание, «обрести» — ключевое слово, слово «сейчас» — событие случится быстрее.

Перед каждым новым словом-ключом проговаривается слово «вместе» и завершается утверждение словом «сейчас».

Слова-переключатели

Пароли или слова-переключатели:

- сохранить хорошее самочувствие — «растянуть»;
- избавиться от боли в любой части тела — «измени»;
- кого-то убедить — «включи»;
- избежать всяческих опасностей — «защитай»;
- сохранить тайну — «навсегда»;
- заснуть — «вокруг»;
- что-то построить — «ставить»;
- улучшить свои телепатические способности — «между»;

- приобрести новые идеи — «вперёд»;
- бросить курить — «считать»;
- избавиться от дурных привычек — «прочь»;
- выполнить работу вовремя — «сделано»;
- выиграть соревнование — «борись»;
- воздержаться от чего-то — «конец»;
- вспомнить что-то — «опека»;
- избавиться от чрезмерной ранимости — «нырять»;
- перестать дуться — «отложи»;
- сделать обременительную работу — «приспособь»;
- избавиться от тоски — «внимание»;
- укрепить силу воли — «сделано»;
- избавиться от одиночества — «будь»;
- преодолеть инертность — «двигайся»;
- избежать нужды и долгов — «отодвинуть»;
- воодушевить — «для»;
- добиться успеха — «терпение»;
- избежать рассеянности — «внимание»;
- сформировать характер — «держи»;
- стать выносливее — «закончи»;
- научиться предвидеть — «медленнее»;
- успокоить сознание — «будь»;
- заработать много денег — «считай»;
- стать смелее — «колебание»;
- познать будущее — «слушай»;
- сделать невозможное — «предвидь»;
- избавиться от комплекса неполноценности — «прямо»;
- избавиться от злых мыслей — «отодвинуть»;
- продать — «преподнести»;
- набраться опыта — «соблюждать»;
- сохранить здоровье — «будь»;
- что-то придумать — «обрести»;
- перестать пить — «экономь»;
- вылечить раны — «сем»;
- найти выход — «сделано»;
- перестать обижаться — «спасибо»;
- добиться успеха на работе — «лично»;
- стать хорошим оратором — «действуй»;

- сделать детей послушными — «собери»;
- находить общий язык с людьми — «вместе»;
- быть вежливым — «ласковый»;
- закончить мелкие дела — «следующий»;
- привлечь чьё-то внимание — «дыра»;
- создать проект — «интригующий»;
- помочь другим — «давать»;
- избавиться от хвастовства — «лежать»;
- научиться писать, полюбить литературный труд — «куда-то»;
- оставаться (или хотя бы выглядеть) молодым — «знание»;
- стать хорошим механиком — «обдумай»;
- избавиться от дурных привычек — «прочь»;
- продемонстрировать энергичность — «двигайся»;
- прорекламировать что-либо — «заинтригуй»;
- стать симпатичным, приятным — «хвали»;
- научиться плавать — «закончи»;
- избежать рассеянности — «внимание»;
- закалить свой характер — «держи»;
- улыбнуться — произнести фамилию человека, который часто улыбается;
- выпрямить спину — назвать фамилию человека, который всегда строен;
- почувствовать энтузиазм — сказать фамилию известного вам энтузиаста;
- перестать критиковать — «похвала»;
- удержать человека от создания проблем другим людям — «отодвинуть»;
- полюбить читать — «оцени»;
- избавиться от запора — «поворот»;
- успокоить свою совесть — «завтра»;
- перестать обижаться — «спасибо»;
- избавиться от комплексов — «прямо»;
- избавиться от тоски — «внимание»;
- не брать больше в долг — «отодвинуть»;
- быть милым — «маленький»;
- занять пост руководителя — «предпринять»;
- стать образованным — «классический».

Проговаривая коды, человек должен соблюдать главные правила, а именно: искренне верить в силу слов; желать всей душой своей цели; много раз проговаривать слова-пароли.

Используйте эти и другие слова-пароли и убедитесь в их магической силе!

<https://www.b17.ru>



Как сделать домашнее обучение осмысленным и последовательным

Нужно ли тем, кто уходит на семейное обучение, следовать школьным учебным планам и заниматься каждый день по типовому расписанию? Джули Богарт учила пятерых детей дома и считает, что это избыточно и разрушает саму идею такого обучения. Она обобщила свой опыт в книге «Магия домашнего обучения», многие советы подходят и для дистанционного обучения.

Некоторые родители носятся со своими красивыми ежедневниками и журналами. Жить без них не могут! И я тоже верила, что хорошо составленное расписание — это волшебная палочка для достижения успеха в домашнем обучении. Я целых три месяца благополучно следовала ежедневному плану занятий с двумя старшими детьми. И в разгар моей радости по этому поводу 10-летний Ноа вдруг заявил: «Ненавижу свою жизнь». Я была раздавлена и поняла, что наши с ним представления об успешной учёбе не совпадают. Тогда я вернулась к главным вопросам: «Что такое учёба? Как мне измерить прогресс в ней? Как соотносятся вдохновение и дисциплина, радость и усидчивый труд?»

Для «домашников» составление учебного плана — это табу. Оно воспроизводит школьную систему и подрывает природную способность детей к самообучению. Я горела желанием испытать передовой подход и выбросила расписание. Всем сердцем приняла идею домашнего обучения. Нас распырало от новой энергии: «Вот способ учиться радостно и свободно!» Но только так не получилось. Из нашего воздушного шарика счастливой учёбы вышел весь гелий. Я не могла придумать, как каждый день поддерживать любопытство детей на первоначальном уровне, и сами дети тоже не могли. Они безцельно бродили по дому. Я впала в ступор: заставлять их делать что-либо не хотела, но и видеть их вездупную вялость и апатию у меня не было сил. Знала, что у истинных приверженцев теории свободного обучения не бывает таких провалов, но что делать дальше, не понимала.

На протяжении следующих нескольких лет испробовала массу всевозможных образовательных теорий и подходов. И в любой системе присутствовала как волшебная сила, так и скука до тех пор, пока однажды не пересмотрела всё. Я перевела свой взгляд с образовательных теорий на нашу повседневную жизнь. Иными словами, перестала сосредотачиваться на обучении как таковом и занялась своей домашней жизнью.

Дом, а не школа

Родители, мы с вами дома: возвращаясь в это место, мы сбрасываем обувь, стаскиваем одежду и валяемся на диван. В долгой разлуке мы скучаем по дому. Дома мне можно быть собой, нет необходимости изображать кого-то.

Когда я только занялась домашним обучением, у меня было сильное искушение превратить свой дом в школу. Однако дом и школа соединяются примерно как вода с маслом. В школе вам надо отдельное разрешение даже на то, чтобы сходить в туалет!



В школе нельзя плюхнуться на диван: вас заставляют сидеть на стульях за партами. Урок начинается со звонка. Еда по расписанию. За поведением учеников следят, его оценивают.

Что происходит, когда вы пытаетесь навязать школьную систему дома? Возникает раздражение. Дети инстинктивно противятся тому, чтобы место, которое они любят, превращалось в совсем другое — такое, где на них оказывают давление и дают указания. Они также знают, что навязывание школьного расписания дома — лицемерие. Они видят, как вы читаете сообщение в мессенджере посреди урока математики. Они видят, как вы идёте к холодильнику за стаканом сока для малыша, когда по расписанию у вас чтение вслух.

И в глубине души вы сами понимаете, что от вас не требуется жить по установленному вами же расписанию.

Все это знают! Вы спокойно делаете исключения для самих себя, и это разумно. Вы дома. Дом — это место, где всё приспособлено под нужды и желания каждого из проживающих в нём. Сначала люди, потом расписание.

Я поняла, что ради более эффективного домашнего обучения я должна отказаться от школьной системы с её ограничениями и запретами и поставить себе на службу энергию дома. Я отключилась от своей верности священному «школьному расписанию». Ему на смену пришёл более щадящий «домашний распорядок».

Распорядок, а не расписание

Какой родитель будет пихать в ребёнка еду, чтобы соблюдать меню? А между тем в домашнем обучении многие родители поступают именно так. Учёба по расписанию, основанная на количестве страниц, разбитая по дням недели, иногда даже по времени суток, ведёт к возрастанию тревожности. У меня была подруга, которая никогда не брала выходной по понедельникам, потому что в её расписании были запланированы дела на каждый понедельник в году. Она ненавидела «отставать». Расписание похоже на сердитую, полную осуждения тётку, которая смотрит на вас сверху вниз за то,

что вы не соответствуете её чрезмерным ожиданиям.

Дело в том, что мы не едим по расписанию. Мы едим по порядку. Мы покупаем еду, которую можно приготовить к любому из трёх приёмов пищи так, чтобы можно было подкрепиться, когда мы голодны.

Весёлая тётка Леди Вдохновение

Образованию тоже идёт на пользу такая стратегия: следовать распорядку, но не строгому расписанию. Если вы учите своих детей дома по расписанию, трудно дать волю вдохновению. Вдохновение — это весёлая тётка, которая приносит в класс банки с жидким серпантинном. Леди Вдохновение превращает расписание в хаос. Она является в виде приглашения пренебречь планом — таков её главный способ передвижения. Увы, в гости вдохновение приходит ненадолго. Как только кончается жидкий серпантин в банке, оно удаляется прочь, даже не попрощавшись. И что тогда делать?

Родители, временно отказавшиеся от школьного расписания, беспокоятся, что их дети могут начать отставать. Они спрашивают себя, стоило ли вообще отвлекаться на вдохновение и берутся за дело с удвоенной силой. Но что, если к образованию подходить так же, как к планированию еды? Конечно, мы можем составить расписание уроков на неделю, но мы с радостью устремляемся вслед за вдохновением, если оно даёт более ценный опыт обучения. А после того, как оно покидает нас, мы просто возвращаемся к тому месту программы, на котором остановились.

Работает ли это? Могут ли наши дети учиться по распорядку, а не по расписанию?

Распорядок — вещь выносливая: он служит нам, когда мы в нём нуждаемся, и всегда готов отойти в сторону. Более того, когда Леди Вдохновение отправляется в семью соседей, мы не спрашиваем себя, чем занять пустые часы. Стоявшая передо мной дилемма свободного обучения была решена. У меня созрел план, как проводить дни, когда вдохновение иссякает.

В моей семье распорядок дня по большей части выглядел следующим образом.

- Как проснёмся — так и проснёмся (после того, как выпалимся).

- Завтрак и игры — около полудня. Я обычно некоторое время проводила за компьютером и слушала радио, прежде чем взяться за основные дела. Дети играли с конструктором, пластилином, куклами, занимались творчеством и рукоделием или же играли в видеоигры.

- Потом мы собирались в гостиной для совместного чтения вслух: глава из романа, басня Эзопа, стихотворение, отрывок из научно-популярной книги, текст по истории и пара книг с картинками для самых маленьких.

- Затем мы шли к кухонному столу писать упражнения, диктанты, заниматься правописанием, фонетикой и развитием речи, грамматикой или логикой — наша порция «лингвистических наук» на день.

- Задействовали в учёбе тело: арифметические операции, предлоги, домашний адрес, звуки речи.

- Делали перерыв (прыгали на батуте, перекусывали, бегали по двору с собакой).

- Занимались математикой (игры, рабочие тетради, счётные предметы).

- Обедали.

- Работали над проектом (история, сочинение, естественные науки).

- Оставляли себе свободное время или ехали в библиотеку или в кино.

Этот распорядок дня можно было переключить под себя, если мы были записаны к стоматологу или если звонила подруга и предлагала бесплатные билеты в контактный зоопарк. План работы на день летел в тартарары ради кормления коз. Кормить коз почти всегда намного полезнее для учёбы, чем выполнять упражнения в тетради. На следующий день мы возвращались к своему распорядку — предсказуемому устройству наших совместных дней.

Большинство людей согласны с тем, что питаться надо по порядку. Если пропустили обед, вы не отстаете в еде. А как насчёт предметов вроде математики, грамматики, которые учатся поэтапно? Разве по ним нельзя отстать? Не следует ли ими заниматься по жёсткому расписанию?

«Отставание» предполагает, что вы считаете, будто составители программ знают, с какой скоростью вашим детям положено учиться. Но ведь вы дома, и у вас билеты в первом ряду, с которого лучше видно, учит ли ваш ребёнок материал. Если вы действительно стали столь безпечно относиться к образованию своего ребёнка, что целыми днями бродите по городу, не уделяя времени фонетике, счёту и изучению Солнечной системы, то вы имеете полное право отказаться на время от «лучших» предложений. Посидите дома. Сосредоточьтесь на распорядке до тех пор, пока не ощутите, что в вашей семейной школе воцарилась стабильность.

При этом большинство людей не следуют за вдохновением каждый день. Распорядок учёбы и предсказуемый режим еды и сна помогает вам сохранить рассудок. Не всё зависит от гипертрофированного любопытства ребёнка или от вдохновлённой инициативности родителей. Установление привычек приносит в жизнь покой и гасит тревогу.

Интервальные тренировки

Нет никакого магического количества минут, дней, страниц в рабочей тетради, которое убедит вас в том, что ваш ребёнок достаточно хорошо учится. Как только вы скатитесь до того, что начнёте измерять успехи своего ребёнка в соответствии с внешними стандартами, вы никогда уже не успокоитесь, потому что эти стандарты меняются из года в год и от предмета к предмету. Вместо этого лучше сосредоточьтесь на росте жизненной энергии, выдержки, способностей и умений ваших детей.

Учиться чему-либо означает применять существующий набор навыков к новым задачам, не теряя присутствия духа. Некоторые уроки требуют большей сосредоточенности или сопряжены с ощущением дискомфорта оттого, что мы ещё не слишком хорошо разбираемся в предмете. Вот почему для учёбы важны жизненные силы и выдержка. Принцип учёбы таков: чем новее идея, тем больших усилий требует её освоение. Если идея знакома или опирается на изученный материал, а объём новой информации не слишком большой, ребёнок может предпринять серьёзную попытку освоить её, используя то, что уже умеет, и свою волю к познанию.

Один образ очень сильно помог мне в деле взращивания жизненной энергии и выдержки в процессе обучения. Поразмыслите о том, как организуются спортивные тренировки. Я — марафонец. Когда мы готовимся к марафону, в разные дни недели бегаем на разные дистанции, увеличивая общую длину маршрута от недели к неделе.

Типичная неделя выглядит так:

- понедельник — отдых;
- вторник — бег на 5 км;
- среда — бег на 8 км;
- четверг — бег на 5 км;
- пятница — отдых;
- суббота — бег на 13 км;
- воскресенье — смешанная тренировка.

Заметьте: существуют дни отдыха между самыми длинными забегами (каждую неделю по субботам дистанция увеличивается на 1,5 км). Воскресенье — день смешанной тренировки, посвящённый разного рода аэробным нагрузкам.

Если применить эту модель к домашнему обучению и, например, обсудить с ребёнком цели в изучении математики?



Цель — освоить таблицу умножения к концу февраля. Сейчас январь. Что, если мы составим расписание занятий, которое поможет тебе добиться успехов в выполнении этой задачи?

Распорядок может быть такой: в некоторые дни меньше задач, а в какой-то один — упражнения на весь материал, изученный к настоящему моменту, и больше задач, чем во все остальные дни. Почему бы не посвятить некоторые дни отдыху или любой игре в качестве аналога смешанной тренировки?

Пример:

- понедельник — решить 3 задачи;
- вторник — решить 5 задач;
- среда — решить 3 задачи;
- четверг — выходной;
- пятница — 8 задач;
- выходные — любая игра в своё удовольствие!

А как это применить к фонетике и чтению? Вы можете сначала «читать» книгу без слов, потом ту, где есть только слова, уже знакомые вашему ребёнку, затем прочесть книгу ребёнку вслух, потом попробовать книгу, где будут недавно выученные правила чтения. Выполните одну страницу, а потом перекусите от души и обнимитесь в качестве награды за приложенные усилия.

Мы с моими товарищами по занятиям бегом с нетерпением ждали лакомств по окончании длинных забегов. Мы были ими просто одержимы. Манна небесная! Все наши усилия были вознаграждены.

Что, если ваш ребёнок прочтёт абзац вместе с вами, вкладывая в произнесение слов все силы своей маленькой души, а потом возьмёт паузу, чтобы сделать большой глоток любимого сока перед следующим испытанием? Мы забываем, что наши дети напрягают все мускулы своего разума: стараются сосредоточиться, учатся абстракции. Всё это может у них получаться, если от них не требовать, чтобы они каждый день делали больше и больше только потому, что вы так сказали. Предвкушение перерыва, специально запланированной перемены помогает им. Используйте подход интервальных тренировок, чтобы развивать жизненную энергию и выдержку. Знания и умения придут по мере того, как ребёнок будет всё лучше и лучше осваивать навыки.

У меня есть такая поговорка: классическое образование — осенью, групповые занятия — зимой, свободное обучение — весной. Существует тенденция осенью учиться образцово-показательно, когда все книги ещё на своих местах и все карандаши острые. К зиме родители переходят к групповым занятиям и проектам. Но как только наступают первые дни весны, все хотят на улицу! И само собой основную роль тогда играют большие проекты, спорт и походы на природу. Все к тому моменту уже устали от «школьной» работы.

Планируйте домашнее обучение с учётом этих сезонных перемен, и вам будет гораздо легче принять, что ваше домашнее обучение к середине мая выльется в нарушение всех возможных правил и расписаний. Используйте осень для усидчивой работы над книгами, на зиму планируйте проекты, а на весну, например, выездные мероприятия.

Если вы будете использовать идеи расписания, интервальных тренировок и сезонного обучения, чтобы ваши ожидания были разумными, ваши дети гораздо охотнее будут с вами сотрудничать в достижении образовательных целей, которые вы ставите перед ними.

<https://mel.fm>

Жить «ради них» или «для них»?

Умоляю вас, не живите ради детей! Им не только это не нужно, но и вредно... Сколько поломанных судеб, разбитых сердец, обид и недопонимания! Я вижу женщин, которые отказываются от всего в жизни ради детей. А потом вижу тех детей, ради которых от всего отказывались. Зрелище это грустное.

Мама вырастила Ваню одна. Так и не вышла замуж, вкладывала всё в сына, купила ему квартиру, оплатила университет. Он стал замечательным мужчиной, успешным. Вот только ему уже 50. Он никогда не был женат, у него нет детей. Всю жизнь пытался вернуть маме неоплаченный долг. Не получилось.

Отец Ксюши работал днём и ночью ради детей. У него были большие планы, особенно на дочку. Она была способной. И он мечтал, что она станет врачом. Накопил ей на университет, а она отказалась. Она захотела жить своей жизнью, по-другому. Хотела стать художницей. Тогда папа попытался её образумить и выставил ей счёт. Посчитал всё: сколько стоило её обучение в школе, кружки, одежда, еда и потребовал эти деньги вернуть. Надо ли говорить, что Ксюша больше своего отца не видела? Прошло уже более 30 лет с того дня.

Мама ради Иры отказалась от личной жизни. После развода не ходила на свидания, боялась травмировать дочь. Дочь выросла и не

может оставить маму, ходить на свидания. Не может даже допустить мысли о том, чтобы оставить маму и заняться своей жизнью. Ире уже 40, она ни разу не была замужем. Детей у неё нет.

Родители Игоря и Жени были очень хорошими. Они делали всё для детей, всё, что могли, и даже то, чего не могли. Семья всегда казалась дружной, семейные праздники, отпуск. Только во всём этом родительстве они потеряли супружество. Их больше ничего не связывало. Они прожили вместе 30 лет как папа и мама. А потом, когда дети ушли, просто развелись. Жена до сих пор не может прийти в себя от этого величайшего обмана. Ей уже 37, но замуж она не хочет. Бойтись повторения такой же грустной истории. Ведь мама после развода очень быстро угасла.

Гоша — поздний ребёнок. Над ним всегда тряслись, его опекали, о нём заботились, даже слишком. Сказать по правде, его мама просто отчаялась ждать принца и решила родить ребёнка для себя. А потом она решила, что через Георгия сбудутся все её мечты. Она всячески пыталась сделать его вундеркиндом. Он занимался несколькими языками, ходил во множество кружков, играл на арфе... Мама гордилась им, и гостям всегда просила сыграть что-нибудь. Арфа — это же очень экзотично! Гоше уже за 40. Он в разводе. Его детей воспитывает другой мужчина. И Гоша не против. Он до сих пор не знает, чего хочет он

сам. Он не стал вундеркиндом. Он не выдержал и сломался.

Мало ли таких историй и много ли среди них весёлых и радостных? Когда ребёнок становится смыслом жизни — это слишком тяжело для него. Его словно засовывают в комнату, в которой однажды кончится воздух. Сначала так жить можно, но постепенно ты начинаешь задыхаться в такой любви и заботе.

Редко кто способен понять и принять такое отношение родителей и притом не жертвовать своей собственной жизнью, своими интересами.

Поэтому умоляю вас, не живите ради детей! Найдите себе другой смысл жизни в материнстве и отцовстве, чтобы маленькие мальчики и девочки, приходящие на эту планету, не становились заложниками и жертвами вашей «благотворительности» и опеки.

Пусть растут, как Бог даст. Сколько даёт и чего даёт — того и достаточно. Кому-то сами собой образуются миллионы секций по способностям, и ребёнок будет сам хотеть всего этого. А с кем-то не сложится, не получится этого. Значит, и не надо.

Любите своего мужа. Дети вырастут, а он останется с вами. Вы можете подать детям пример отношений, чтобы им хотелось семьи, детей. А можете отбить всё желание, если будете помешаны на детских проблемах, игнорируя потребности мужа.

Любите себя. Не забывайте о

себе в гонке за детским счастьем. Не отказывайтесь от платья ради нового робота. Не меняйте своего косметолога на репетитора. Если вы сами о себе не позаботитесь, то что вы сможете дать другим? Какой пример? Какую любовь?

Ищите смысл жизни дальше материального пласта. Эта жизнь однажды закончится, даже если сейчас не хочется об этом думать. Духовная практика, религия, молитвы, чтение Священных писаний... Вы можете черпать силы там вместо того, чтобы тянуть всё это из детей.

Не живите ради детей, умоляю вас. Когда мне встречаются такие люди, мне очень больно смотреть им в глаза. Во многом узнаю себя и свою боль. Вижу эти муки, разбитые сердца, опустошённые души. В их глазах — крики о помощи, боль, отчаяние, вина... Они, как и все дети, очень хотят любить своих родителей, но тогда они просто не выживут...

Дайте вашим детям возможность жить и дышать. Тогда они смогут расти и развиваться так, как им положено по судьбе. Наша роль как родителей проста — вовремя поливать, не закрывать от солнца, оберегать от вредителей. А дальше ребёнок, как цветок, уже сам справится и проявит всё лучшее, что в нём уже заложено свыше.

Ольга ВАЛЯЕВА,
многодетная мама
valyeva.ru

Сокровенная мечта

Эта история случилась с одной школьной учительницей. Всё произошло, когда, придя домой, учительница русского языка и литературы открыла очередную тетрадь, чтобы проверить домашнее задание. В какой-то момент она обхватила голову руками, эмоции переполняли всё её существо, она уже не могла сдержать слёзы, не могла произнести ни слова, плач душил её. Это был момент, когда время остановилось. Её супруг находился рядом и, казалось, абстрагировался от всего, он пребывал в своём телефоне, ничего, казалось бы, не могло отвлечь его от этого процесса. Но, повернув голову и увидев жену в таком состоянии, он, пребывая в недоумении, не решался задать вопрос: «Что происходит?».

Не убирая телефон и не отводя глаз от дисплея, спустя какое-то время он всё-таки спросил, что послужило причиной такого поведения. Подняв заплаканные глаза, супруга посмотрела на мужа и сказала, что сейчас проверяла домашнее задание своих учеников — маленькое эссе на тему «Моя сокровенная мечта». Супруг, недоумевающая и отметив про себя странность поведения своей жены, без особого интереса и участия всё-таки продолжил разговор, чтобы выяснить, что же вызвало такую бурную реакцию. Супруга ответила, что последнее эссе перевернуло весь её мир. Отложив телефон в сторону, супруг попросил рассказать подробнее. Некое волнение появилось на его лице, и он заинтересовался тем самым эссе, которое довело его супругу до такого состоя-

ния, и попросил прочесть его.

В сочинении было следующее: «Моя самая заветная мечта — быть телефоном родителей. Мои мама и папа очень любят телефоны, это их любимые устройства, они так много времени проводят с ними, я вижу, как они делятся с телефоном всем. Общение со мной не доставляет им такого удовольствия, они часам могут не замечать меня. Когда я прошу папу поиграть со мной в какую-нибудь игру, он говорит, что только не сегодня, потому что был тяжёлый день и он очень устал. Но я вижу,

как он берёт в руки свой телефон, и вся усталость проходит, он может так просидеть часами.

Когда мама занята своими делами, но она знает, что я уже больше часа жду, когда она уделит мне немного времени, и вдруг раздаётся звонок по телефону, она забывает обо мне. И не прервёт разговор, даже если я заплачу. Мои родители читают, играют в игры, они заботятся и очень дорожат своими телефонами. Все мои просьбы побыть вместе они не замечают, потому что там, в телефоне, есть более важные вещи, чем

я. Когда прошу маму поговорить со мной, потому что хочу сказать ей что-то важное, она всегда говорит, что немного позже, что сейчас очень занята, а в руках у неё телефон. Поэтому я хочу стать телефоном, чтобы быть рядом со своими любимыми родителями».

Жена дочитала и посмотрела на мужа. Она не ожидала такой реакции: он был взволнован и в его глазах читалась боль, он сопереживал этому мальчугану. Супруг посмотрел на жену и сказал: «Как бы я хотел сейчас обнять этого парня». Жена подняла красные от слёз глаза и ответила: «Ты можешь сделать это прямо сейчас: это написал наш сын».

Автор неизвестен
https://vk.com/v_g_zhdanov



Как женщина думает о мужчине, таким он и становится

Как-то в интернете мне попались такие слова Олега Торсунова: «Как женщина думает о мужчине, таким он и становится. Показательная вещь. Так всегда бывает. И ничего с этим нельзя сделать. Это как тайна какая-то, понимаете? Женская сила так сильна, она так тонко действует, что ничего нельзя сделать. Если женщина тебя считает ничтожеством, ты становишься ничтожеством. Ужасная сила, разрушительная. С другой стороны, женщина считает: «Очень хорошо. Мне такой мужчина нужен. Это мой человек», — он тут же, сразу меняется, начинает расцветать».

И я задумалась. Думала долго, некоторые моменты проживала в своей жизни. Решила поделиться своими мыслями о муже: он неудачник, ему нельзя доверять, он ни на что не способен, у него ничего не получится, я достойна лучше, он обязательно должен измениться, у него много недостатков.

Этот список может быть бесконечным, если вовремя не остановиться. Этим списком мы постоянно делимся со своими подругами, с мамой, а если и не делимся, то прокручиваем постоянно в своей голове.

Почему мы это делаем?

Нам кажется, что мы сможем его изменить, и тогда сразу же изменится наша жизнь, и мы станем добрыми, любящими, нежными. Только пусть он сначала перестанет играть в компьютер, начнёт зарабатывать столько, сколько я хочу, пригласит куда-нибудь, подарит что-нибудь. Пусть изменится.

Мы ждём изменений от мужчины только потому, что застряли в детстве и не хотим смотреть на себя и на свою жизнь. Это очень наивная мечта — думать, что если мужчина исправит свои недостатки, я стану счастливой. Зацикливание на недостатках другого человека позволяет сидеть и не решать собственные проблемы. Обсуждая другого, мы не смотрим на себя. На свои недостатки и проблемы смотреть тяжелее и болезненнее, и если быть честной с самой собой, то их придётся исправлять. Куда легче заняться исправлением недостатков мужа, и как сладко пожаловаться на него другим и получить одобрение окружающих. Я — хорошая, плохой — он.

Осуждая мужа, мы возвышаемся над ним, считаем себя лучше и умнее. Мы не знаем, как по-другому заслужить внимание. Нам не хватает собственного признания. Возвышаясь, мы получаем таким образом одобрение.

Мы знаем, что критиковать и говорить плохие слова своему мужу не нужно, нас учат этому со всех страниц интернета и журналов, что он уйдёт, найдёт любовницу. Когда нам плохо и у нас на душе кошки скребут, мы думаем об этом в последнюю очередь. Нам нужно выплеснуть негатив. Мы не можем хранить это в своей душе и ищем того, на кого можно вылить.

Мы жалуемся и обсуждаем своего мужа, так как хотим, чтобы нас пожалели, поддержали, мы

не чувствуем в себе взрослую силу, нам не на что опереться внутри. Мы не знаем, что делать с чувством безылия. Мы не знаем, как изменить свою жизнь самостоятельно. Мы идём «опираться» на других в надежде, что они изменят нашу жизнь. Очень наивные и детские представления, не правда ли?

Если мы жалуемся на мужа подругам или маме, мы пытаемся выгородить себя и заручиться их поддержкой. Это такой детский самообман.

Говоря ему или о нём, что он такой плохой, мы подсознатель-

но огромно количество энергии. Женское участие, женская энергия, женское одобрение для мужчины — это топливо для всех свершений и достижений. Когда женщина плохо думает о муже, у него нет шансов преуспеть и быть для вас хорошим.

Женщины, не уважая своего мужа, показывают это своим детям.

Теперь вспомните и ответьте на вопрос: ваша мама уважала вашего папу? Как вы это поняли? Просто чувствовали. Детям ничего не нужно объяснять и рас-

считывать его статус. Будьте честными: если он плохой, уйдите от него и живите с мамой.

Вы поделитесь с подругой в надежде получить поддержку и одобрение, а эти подробности пойдут дальше из уст в уста, там и про вас скажут, и понеслось. Ваше имя тоже добрым не останется. Стоит ли этим заниматься? Или вы наивно предполагаете, что подруга молчит, как партизан?

Когда вы говорите плохо о муже, то считаете себя лучше. Вы культивируете свою гордыню. Когда женщина плохо говорит о му-



но хотим ему отомстить за то, что он не делает нас счастливыми. Тем самым мы внутренне блокируем поступление энергии к мужу и не поддерживаем его. «Ты плохой, вот и пусть у тебя ничего не получается!». А когда у него действительно ничего не получается, мы ещё больше злимся и обижаемся на него. И попадаем в замкнутый круг.

К чему это приводит?

Когда женщина говорит или думает плохо о мужчине, она его не уважает, отдаляется в мыслях от него, не поддерживает его энергетически. У него всё валится из рук, дела не складываются, деньги не зарабатываются, он покупает расслабляющие напитки, и мы естественно ещё больше убеждаемся в своей правоте, что он недостоин уважения. Мы входим в замкнутый круг. Мужчина безысилен в этой ситуации что-либо изменить.

Если не остановиться, то всегда найдётся что покриковать. Это порочная практика: думаем плохо, говорим плохо подругам, маме и ещё больше убеждаем себя в своей правоте, тем самым разрушая не только отношения, но и себя.

Это расшатывает нервную систему, огрубляет женское сердце, мы отравляем свою душу, загрязняя своё тело негативом и злом. И ещё при этом храним и передаём это дальше.

Негативные мысли забира-

ют, они это всегда знают. И если вы не уважаете своего мужа, то

- дети плохо учатся, они таким образом протестуют;
- не слушаются вас, хамят, грубят;
- делают всё наоборот, связываются с плохими компаниями, начинают осваивать вредные привычки;
- они не могут в дальнейшем создать отношения.

У неуважения к мужу высокая цена.

Обсуждая своего мужа с друзьями, вы получите много советов: что «он вам не пара», что «нужно развестись». Ведь в этих обсуждениях вы слушаете не себя и не своё сердце, а чужих людей.

У меня была знакомая, которая обсуждала своего мужа со своей подругой, в том числе интимную жизнь. Подруга давала советы, что лучше перестать с мужем вообще вступать в интимные отношения. Каково было удивление моей знакомой, что эта её подруга и её муж уже четыре года как любовники. А вы думаете, что такое бывает только в сериалах?

Когда вы обсуждаете мужа с мамой, вы тем самым сохраняете прочную невидимую связь с ней, вы остаётесь ребёнком. Вы идёте против мужа, объединяясь с мамой, вы в каком-то смысле предаёте его. Мама всегда пожалеет своего ребёнка и поругает обидчика. Но что это даст вам? То, что мама перестанет уважать вашего мужа. И потом вам придётся восстанавливать перед ней его авто-

же, она разрывает невидимую связь и начинает жить свою отдельную жизнь. В этот момент семьи нет. Муж начинает жить свою жизнь. Вы это чувствуете и начинаете подстраховываться и готовить отходные пути. А потом немой вопрос: почему отношения не сложились и мы превратились в сожителей?

Обвиняя мужа, мы подсознательно провоцируем его на «плохое» поведение. Нам и не надо, чтобы он менялся. Тогда кого мы будем делать виноватым?

Любые плохие мысли о себе мужчина считывает, он понимает, что он больше для вас не мужчина мечты, что он для вас больше ничего не значит и вы его разлюбили, он ложится на диван и начинает мстить вам. Мы снова входим в порочный круг. На диване он слышит ещё много о себе того, чего не знал, а мы надеемся поднять его на подвиги.

Что делать?

- Важно перестать не только плохо говорить о муже, но и думать о нём плохо. Даже если мы не произносим своих мыслей вслух, они всё равно воздействуют на реальность, как и слова. Вся деятельность женщины внутри, в её мыслях — это её сила. Даже если вы перестанете жаловаться на своего мужа, но продолжите думать о нём как о неудачнике, никаких изменений не будет, всё останется, как прежде. Вот это я всегда упускала из виду.

- Отказаться от мечты об идеальном партнёре. Эта мечта так глубоко в нас сидит, что отказаться от неё совсем непросто. Но чтобы двинуться дальше, придётся, как бы ни было трудно и грустно. Начать придётся с себя. Почему-то так устроена жизнь. Биться можно долго над изменениями другого, но стоит чуть-чуть отпустить эту идею, улучшается настроение, и окружающий мир начинает меняться, как по волшебству.

Желание идеала — это всегда подсознательное желание получить идеального родителя. Это желание заставляет стоять на месте и ждать «у моря погоды». Как вы думаете, появится идеальный мужчина? Откажитесь от ожидания, каким должен быть партнёр, что он должен делать, сколько зарабатывать. Эти ожидания ничего, кроме боли и разочарования, не приносят.

- Когда вы перестаёте говорить плохо о мужчине, вы расстаётесь с идеей его изменить. Значит, вы принимаете его таким, какой он есть. Вы должны понять, что не в мужскую задачу входит изменчивость. Мужчина — не пластин. Это женщина должна меняться. Это она должна развивать в себе такие качества, как гибкость и мягкость.

- Никогда не обсуждайте с подругами своего мужа, они видят ситуацию только вашими глазами, исходят только из «ваших интересов». Они не в силах увидеть правдивую картину и дать правильный совет. Их совет заведомо неверный. Тогда зачем просить совета? А если подруга не замужем? Подсознательно она будет стремиться к тому, чтобы вы тоже были свободны и одиноки.

- Помните: женщина, обсуждающая своего мужа с подругами, — ребёнок. Вместо того, чтобы направлять женскую энергию на своего мужа и на разговор с ним, она «выливает» её на подругу.

- Если вы думаете о мужчине плохо, это должно быть сигналом, что есть что-то в вас и в вашей жизни, на что вы не хотите смотреть.

«Всё, что мы замечаем в другом, есть в нас. То, что у нас внутри, мы увидим снаружи. Всё, что при взгляде на другого отзывается в наших чувствах, присутствует в нашей энергии. Первый шаг к изменениям — перевести взгляд на себя» (Мария Ракитина).

- Начните отслеживать свои мысли. Как только вы начинаете плохо думать о муже, это значит, что вам плохо, вы позволили каким-то негативным мыслям проникнуть в вас и поэтому хотите переложить ответственность за своё несчастье на него. Отмечайте эти моменты и усилием воли перестаньте себе потакать в перекладывании ответственности. Сколько вам уже лет? Пора взрослеть.

- Перестаньте быть жертвой.

- Учитесь уважению к вашему мужчине, он станет транслировать это в окружающий мир, его начнут уважать другие люди. Начните ощущать его значимость, это даст ему уверенность и силу. Вопрос его успехов станет вопросом времени. Когда женщина видит мужские достоинства, это создаёт мужчину, у него вырастают крылья, к нему приходит удача, у него всё получается. Он никогда не будет лежать на диване.

Мужчина не может вырабатывать счастье, он может получить его только от женщины, от её любви, уважения, признания его заслуг и достоинств.

Татьяна ДЗУЦЕВА

https://vk.com/ya_slavyanka



Вкладывайте в себя с любовью!

В тридевятиом царстве жила-была очень хорошая и порядочная женщина по имени Экономия. Она ловко справлялась с коромыслом, бегала в горячие избы, как на парад, и очень любила повторять фразы: «Для кого наряжаться? Дома и так сойдёт», «Ой, это дорого! Возьму подешевле», «Зачем цветы? Зря деньги тратить», «Не надо, я сама», «Я обойдусь, всё лучшее — детям, мужу, гостям».

Экономия считала каждую сэкономленную на себе копейку и надеялась, что однажды люди оценят, увидят, заметят и отблагодарят её за такую скромность. Но «неблагодарные» окружающие почему-то не спешили хвалить и награждать.

Бедняжка ждала с моря погоды, ждала, а затем её начали одолевать страх, печаль, обида, усталость, плечи стали напряжённые, как кирпичи.

«Быть женщиной — так тяжело!

— думала она. — Ох, как несправедливо всё!»

И вот однажды к ней прилетела фея с ведром оранжевой краски и кисточкой и сказала:

— Мрачноватое у тебя бытие, Экономия. Покрась-ка свою жизнь в оранжевый цвет, а то у меня волшебной пыльцы не хватит сделать тебя счастливой. Крась, голубушка, щедро. Не экономь краску!

Но она не умела по-другому. Она привыкла на себе экономить. Кусочничала, как жадная продавщица на весах. Отщипывала радость маленькими дольками (сметая крошки со стола) и уговаривала себя, что настанет светлый день — и всё изменится.

Ведь в сказках к скромным девушкам всегда прилетают крёстные феи и принцы приносят хрустальную туфельку. Ведь сказки не лгут.

Но годы шли, и хрустальные туфельки казались уже непрактичными. Куда лучше хрустальные саляницы, в них можно оливы на-

ложить, чтоб красиво, для гостей...

Примерно так выглядит жизнь женщины, которая привыкла выживать и экономить на себе.

К счастью, эту историю можно переписать на новый лад. Например, сочинить сказку о женщине по имени Изобилие. В её жизни много радости, подарков, лёгкости, светлых эмоций и достатка.

Только не хочу рассказывать вам чужие истории. Хочу, чтобы вы стали главной героиней своей сказки.

Как это сделать?

Просто начните заботиться о себе, милые женщины. Не ждите заботы и внимания со стороны, дарите себе их сами. И тогда Вселенная начнёт зеркалить ваше отношение к себе.

Женское счастье не стоит баснословных денег. Много ли денег нужно, чтобы вылезти из старого халата и переодеться в красивую домашнюю одежду?

А сколько стоит прогулка в парк, любование закатом или ду-

шевная беседа с подругой?

Кому по карману танцы перед зеркалом, хороший фильм или вдохновляющая книга?

Иногда достаточно написать письма любимым людям, как мир наполняется оранжевыми красками.

Вкладывайте в себя с любовью! Дарите цветы, говорите комплименты, благодарите себя. Угощайте себя вкусной едой. Наряжайтесь в красивые платья.

Забудьте о привычке экономить. Ваша миссия — уметь наслаждаться!

Будьте щедрыми по отношению к себе. И тогда Вселенная будет щедра к вам.

https://vk.com/ya_slavyanka



Чудо сотворения

Расскажу о том, как сбылись мои мечты из забытого детства.

Мою первую советскую небольшую куклу мне купили в магазине. Она была для меня самая красивая. Я назвала её Галей в честь моей крёстной матери. Часами я катала её в коляске, шила ей какие-то одёжки, засыпала вместе с ней, рассказывая ей интересные истории, и пела колыбельные. Потом были и другие куклы и игрушки, но эта всегда была любимой, потому что первая.

Ещё примерно в десять лет у меня появилась красивая кукла Мила, которая была гимнасткой и могла садиться на шпагат. Всегда, играя с куклами, жалела только об одном: что они неживые, что у них всё понарошку. А так хотелось, чтобы они росли вместе со мной, умели разговаривать, сами кушать, ходить и чтобы тело у них было, как у настоящих девочек.

Эти желания загадывала на Новый год, на падающие звёзды, на парные номера машин, ну, в общем, на все детские суеверия.

Всегда мечтала иметь куклу с длинными волосами, чтобы делать ей причёски, но мне такую не купили.

А когда прошло время играть в куклы, я всегда рисовала каких-то девочек на клочках бумаги просто так, от незанятости рук, как бабушка говорила.

Мне нравилась моя троюродная сестра Люба, но виделась мы редко. Казалось мне, что Люба — самая красивая девочка на земле. У неё был осознанный взгляд, аккуратненький носик и пухлые розовые губы особой формы, ни у кого таких я больше не встречала. Люба была фантазёркой, с ней всегда было интереснее, чем с другими подружками. Как я мечтала, чтобы мы жили в одной семье!..

Но мы выросли. Прошло

много лет. Воды утекло немерено. 23 года назад все мои мечты затмила одна, яркая, как звезда, — жить в Родовом поместье и создавать поселение. Тогда и эта мечта казалась фантазией.

И вот недавно пришло осознание невероятного чуда. Я уже семь лет живу в Родовом поместье, ну это понятно, потому что я для этого, как взрослый человек, проделала много шагов и реализовала свою мечту осознанно.

А вот как получилось, что свою первую дочь я назвала Галиной в честь матери мужа, оказалась она самой красивой и дала мне возможность реализовать нерастратенный потенциал с детства?! Я шила ей одёжки, катала часаами в коляске, рассказывала ей на ночь истории и пела колыбельные собственноручно сочинения. Она с самого начала была живая!

Всё случилось так, как я столько раз мечтала. Следующая моя

дочь родилась сразу какой-то взрослой, с первых секунд. С осознанным взглядом, взрослым мышлением, с носиком и губками, так похожими на Любины. Она и по характеру на неё похожа, и я наслаждалась таким интересным общением с ней столько лет... Я назвала её Купавой: такой сказочно прекрасной увиделась мне её Душа.

Ещё одна дочь Арина, с нереально длинной русой косой, дала мне возможность наслаждаться игрой с её чудесными волосами. А какие сказки она рассказывала в детстве, она будто жила в нескольких мирах одновременно. Когда она начинала фантазировать вслух, можно было перебивать и уточнять подробности, она рассказывала всё, будто видит истории в параллельном пространстве.

Следующая дочь Людмила занимается гимнастикой, она очень красивая и гибкая и, конечно, на шпагат садится легко.

Недавно Галина спросила:

— Мам, как ты нас такими красивыми сделала?

А я, не задумываясь, ответила:

— Так я же вас сначала нарисовала всех, а потом вы воплотились...

И тут пришло понимание того, что это-то и есть чудо, великое чудо, дарованное человеку Богом, — сотворить вместе с Ним что-то живое и радоваться потом созерцанием сотворённого. Ничего не может сравниться с этим счастьем.

А младшая дочь пришла другим путём. Были у меня сложности в жизни и я сказала подружке, что не хочу больше детей, мол, этих бы поднять. А ночью приснился мне необычный сон: смотрю я на солнце и так мне хорошо, прям благодать какая-то вокруг растекается, и слышится детский смех, будто перезвон колокольчиков. Летит мне навстречу фея с ажурными, как вологодское кружево, светящимися крыльями, а лица из-за сияния не разглядеть. Я поняла, что сплю и мне сон видится.

Ну, думаю, какая-то светлая сущность ко мне летит, сейчас я у неё всё про моё будущее узнаю. Собралась с мыслями и спрашиваю: «Кто ты?» А она смеётся и говорит так сладко: «Мама! Я твоя



дочь». У меня все мысли от неожиданности забылись и я лишь только спросила: «А зачем ты пришла?» А она опять со смехом отвечает: «А я пришла, чтобы сказать тебе, что я ухожу».

Мне стало так грустно от этого, так пусто показалось потерять эту благодать и сладкую радость от присутствия её. Я нахмурила брови и строго скомандовала: «Ну, иди, только обязательно вернись!». Она засмеялась и пропела: «Хорошо, мама, я вернусь». И я успокоилась услышанным.

Когда она родилась, я узнала её по голосу, по ощущению рядом с ней и назвала её Дарой.

А теперь я мечтаю о том, чтобы вся земля преобразилась и стала цветущим и плодоносящим садом. Чтобы большинство семей на Земле жили в Родовых поместьях, чтобы любовь жила в Родах и в каждой семье и чтобы радость сотворения испытали все люди, желающие этого.

Ольга ПИЧУГИНА

РП Пичугиных, РП Светочи,
Воронежская область
Вестник Родовых поместий



Законы обратной связи и масштабности



— А сколько мы спали? — посмотрел на свои часы Велемир. — Всего пять часов, и три часа вы беседуете. Получается восемь. Всё нормально. Теперь можно поговорить и о серьёзном.

— А то, что мне рассказал Чердынцев, серьёзным не считается? Действие закона нарушения естественного хода вещей впечатляет...

— Что впечатляет, согласен. Но наш друг показал тебе то, что на поверхности. А то, что скрыто и является причиной порока, он тебе не сказал. Я дополню его рассказ, но после того, как мы позавтракаем и напьемся чаю.

— Если ты о генетике, — посмотрел Чердынцев на Велемира, — то не стоит, у парня могут опуститься руки.

— Не опустятся, он настырнее нас.

— Тогда под твою ответственность.

— Хорошо, — улыбнулся Велемир своему другу. — Я согласен. Но если мы хоть немного поспали, то наш герой всё это время тарасил глаза в темноту и предавался отчаянию типа: «Шеф, всё пропало! Всё пропало!».

— Вам хорошо, из сумасшедшего дома вы сбежали, живёте здесь припеваючи! То же самое сделали и ваши друзья: хранитель Белослав, Добран Глебыч и другие. А мне что прикажете делать?

— Садиться и завтракать, — показал на накрытый стол Чердынцев. — А потом будешь слушать, что тебе расскажет Велемир.

После короткого завтрака я в ожидании посмотрел на Велемира:

— Вы вроде обещали закончить с религиозной реформой Сергея Радонежского и объяснить, почему современное наше православие не похоже на то, которое было на Руси в XIV и XV веках.

— К религиозной реформе Сергея Радонежского мы вернёмся позднее. Надо закончить с законом нарушения естественного хода вещей. Почему он оказался в наше время таким востребованным?

— Я весь внимание.

— Хорошо. Начнём с наших далёких предков. С тех, кого долгое время называли белыми богами, с той последней волны космических пришельцев, потомками которых мы все здесь являемся, — и Велемир окинул пасечника, Чердынцева и меня многозначительным взглядом. — Суть в том, что современные представители белой расы утратили тот космический духовный потенциал, которым располагали далёкие предки. Почему это произошло — отдельная тема. Скорее всего, переселенцы на Землю оказались не готовы принять новые реалии жизни. Изменение сознания повлекло за собой изменение генетики. Произошла психическая катастрофа.

Чтобы ты меня понял, я кратко

тебе расскажу, как работает мозг человека. Только не пугайся, спокойно слушай и старайся понять. Способности нашего человеческого мозга зависят от количества нейронов и белого вещества, и серого может быть сколько угодно. Дело не в массе мозга, а в количестве эффов.

— Первый раз слышу это слово.

— Ты многого пока не знаешь, дружище. Эффы — это особого рода эфирные образования, ими наполнен наш головной мозг. Их триллионы, и каждый эфф имеет своё собственное сознание. Потенциал коллективного сознания эффов определяет нашу память, интеллект, влияет на способность к логике и интуитивному знанию. От эффов зависит наш ум и разум. А сами эффы находятся в прямо пропорциональной зависимости от нашей генетики. Если идёт обеднение генетики, то происходит потеря в человеческом мозге эффов. Вот почему наши предки никогда не стремились создавать себе комфортных жизненных условий. Противостояние воздействию окружающей среды — неважно где: в космосе или на Земле — усиливает генетику, делает её более сложной и стойкой. Это ведёт к увеличению в головном мозге эффов. Следовательно, человек приобретает уникальные психические способности. Пока ты добрался до Чердынцева, сколько раз тебе приходилось преодолевать трудности?

Ты умудрился бросить вызов даже роботу, который, поняв, с кем имеет дело, попытался от тебя сбежать.

— Так вот оно что! — засмеялся я.

— Попад в каменном брюхе горы в ловушку, ты смог из неё выйти только благодаря выросшему вдвое интеллекту. Из ста тысяч вариантов ты нашёл единственный правильный. Вот что такое эффы! Дошло? Эффы — разумные эфирные образования. Из них состоит разум Творца. Наполняя эфвами мозг человека, Создатель тем самым делится с ним частью своего сознания. Можешь себе представить, как сложно устроен разум Всевышнего? Иудеи утверждают, что они первые доказали, что Бог един. От их детской наивности становится смешно. Даже их племенной божок сложен. В эгрегоре Яхве, или Йеговы, столько эффов, что трудно представить. Кроме того, в нём присутствуют все семь космических частот, где каждая частота имеет своё сознание.

Но вернёмся к эфвам. Запомним, это важно. Если количество эффов в голове человека соответствует космической константе, то масштаб его восприятия охватывает не только планету с её спутником, но и все другие планеты нашей звёздной системы. Если же в силу генетического сбоя количество эффов в голове чело-

века меньше звёздной константы, то масштаб восприятия окружающей реальности у человека в лучшем случае ограничивается его семьёй и близкими родственниками, а то и им самим. Таких людей можно смело считать психически больными или дегенератами. С виду они вполне адекватны, но живут только для себя и не понимают, что человек является клеткой ткани Творения. Хемингуэй как-то сказал: «Человек, живущий для себя, не нулевая личность, а отрицательная». И он был прав. Если масштаб восприятия человека ограничен только им самим, его близкими, то он по отношению к Создателю превращается в богоборца, в омерзительную раковую опухоль.

А теперь я озвучу тебе закон обратной связи. Его ещё называют законом духовного возрождения.

В древности люди, в мозгах которых количество эффов соответствовало космической константе или её превышало, считались людьми космического порядка или людьми большими. Если же количество эффов в мозгу человека было меньше константы и границы его восприятия реальности ограничивались только его семьёй, деревней или улицей, то такого человека называли немасштабным или маленьким, иногда взрослым ребёнком.

А теперь закон: чем меньше масштаб человека, тем больше он стремится к материальным благам. У такого человека нет границ в плане приобретений. Сколько бы он под себя ни грёб, ему всё будет мало. По сути, это психически больной или недолюдок. Такие приобретают себе дворцы, дачи на Канарах, десятки машин, дорогие яхты и золотые унитазы. Взрослому ребёнку нужны игрушки, вот он и старается. А почему ребёнок, тебе понятно?

— Потому что в его голове эффов меньше критической массы, как у ребёнка.

— Сообразил. Печально то, что в нашем вывернутом наизнанку мире везде, куда ни кинь, у власти стоят взрослые дети, фактически дегенераты, которым нужны развлечения, разного рода игрушки, удовольствия и власть. Что касается ответственности по отношению к обществу, то их она волнует меньше всего. А куда подевались в нашем больном обществе люди масштабные? Мы их не видим. Люди с космическим сознанием встречаются среди рабо-

чих. Это слесари, токари, шахтёры, иногда военные, их много в сельском хозяйстве. Это они в семидесятые годы, когда Хрущ взялся за освоение целины, ложились под трактора, не давая уничтожать чернозёмы. Это они в наше время не дают китайским предприятиям рубить нашу тайгу, жгут их тракторы, валочные машины и сжигают склады с готовым к отправке в Китай пиломатериалом.

— Интересно получается: маленькие люди — губернаторы, члены парламентов областей, краёв и республик — за взятки позволяют китайцам и другим забугорным дельцам рубить наши леса, добывать из наших недр платину, золото, серебро, медь, нефть, газ, помогают китайцам получать наше российское гражданство, фактически тихой сапой оккупировать нашу страну. А большие, с космическим сознанием люди как могут, так и борются за спасение отчизны и нарушают при этом наши законы.

— Только бороться им надо, — вздохнул пасечник, — не с китайцами и не с англосаксами, а с дегенератами в России. С теми, кто управляет нашей страной, и с той невидимой структурой, которая упорно проталкивает во власть маленьких и выдавливает из неё масштабных. Но это уже экстремизм! И он жестоко наказывается. Маленькие хоть и недоразвитые, но чувство самосохранения у них есть. Так как законотворчество оказалось в их руках, то они неплохо подстраховали себя законом. Попробуй усомниться в их действиях! На тебя сразу обрушится вся мощь наших российских спецслужб, плюс прокуратура, суд и всё остальное.

— А как себя ведут по отношению к собственности и удовольствиям масштабные? Вы об этом ничего не сказали.

— Неужели не догадываешься? Если человек мыслит в масштабах планеты, а то и Солнечной системы, нуждается он в игрушках — домиках, машинках, самолётиках и прочего? Чем меньше у человека масштаб восприятия, тем больше он привязан к деньгам, вещам и власти, потому что власть позволяет приобретать новые игрушки и до одури развлекаться. Наоборот, чем человек масштабнее, тем равнодушнее он относится к деньгам, вещам и власти. Власть ему нужна только для служения обществу. Наградой масштабным личностям служат не деньги и хвалеб-

ные оды окружающих. Их радует успех дела, которым они заняты. Только созидание и подвижничество, больше ничего.

— Я всё давно понял. Всё дело в эфирных образованиях. Если в головном мозге человека их меньше необходимого и достаточного, то это маленький человек или взрослый ребёнок. Он не в состоянии понять многих законов Мироздания. Такой игнорирует не только закон меры, но и многие другие общие законы Мироздания. Не понимая их, взрослое дитя нарушает всё, что только может нарушить, и попадает под удар закона нарушения естественного хода вещей. Понятно, что у него окончательно рвёт крышу, фактически подобный индивидуум сходит с ума.

После моих слов в гроте на минуту воцарилось молчание.

— И какой вывод можно сделать из всего вышеизложенного? Что стоит за всем этим? Где источник зла? Как говаривал Козьма Прутков, «зри в корень...»

— На мой взгляд, в нашей дегенеративной генетике.

— А что её сделало дегенеративной? Нежелание человека преодолевать жизненные трудности.

— Получается, стремление к комфорту и развлечениям?

— Да, в лени корень зла! В нашей обычной лени, — вздохнул Велемир. — Человеку давно, ещё на заре истории, вдруг стало неохота бороться со своими слабостями. Вопрос: что произошло? Можешь объяснить?

— А вы что-нибудь полегче спросить можете? Это то же самое, если я вас спрошу, сколько волосёв в бороде Старика Хоттабыча.

— Не то же самое! Голову на плечах носишь, а работать ею не хочешь! — сверкнул глазами Чердынцев. — И эффов в твоём калгане достаточно... Но лень родилась раньше тебя!

— Всё дело, как мне кажется, в том, что на Земле люди создали для себя тепличные условия. Это их и разрушило.

— Насчёт тепличных условий ты прав, — погрузился Велемир. — Но почему возникли эти условия?

— Час от часу не легче! Откуда же мне знать?

— А ты подумай.

— Наверное, потому что белые боги, наши предки, отказались от своих звёздных дорог. Им понравилась новая прекрасная планета и, обустроив её, они решили на ней пустить корни. Просто жить, как живут на Земле все живые существа. Но если фауна и флора на планете находятся в постоянной борьбе, то люди, используя накопленные ими знания, свели эту борьбу к нулю...

— Другими словами, создали для себя комфортные условия обитания, — продолжил мою мысль пасечник. — В результате чего эволюционный процесс в их генетике принял противоположное направление. По этой причине общество белых богов распалось на три сословия: философов, управленцев и тружеников. В те времена вектор инволюции ушёл далеко вниз, потому что позднее появились шудры и, в конце концов, психи, дегенераты, неприкасаемые. Когда высшее сословие увидело, что происходит, то было поздно. Правда, хранителям удалось остановить вектор вырождения. Обществом были приняты те законы, по которым шудры изгонялись, а неприкасаемых, как не людей, уничтожали. Со временем высшим сословием с помощью воспитания, образования и трудовой деятель-



ности удалось возродить вектор эволюционного процесса. Он начинал работать с детского возраста. Представителями высшего сословия, чтобы спасти общество от вырождения, была взята на себя обязанность воспитателей и учителей. После двух лет от рождения дети всех таких сословий попадали под пристальный надзор своих воспитателей. Последние отделяли детей перспективных от генетически ущербных. С ущербными велась отдельная работа: их старались поднять до уровня первого высшего сословия. Учителя, представители высшего сословия, старались дать детям с хорошей генетикой знания, соответствующие их масштабу восприятия. Дети духовные и талантливые получали знания о Создателе, строении Вселенной, о законах Мироздания. Только когда в плане нравственности обучаемые поднимались на определённую высоту, им разрешалось получать академические знания о материальном мире. Мудрые наши предки понимали, что безнравственные исследователи могут додуматься до такого оружия, которое уничтожит человечество.

В наше время о нравственности в школах и вузах никто и не задумывается. В детских садах пытаются детей воспитывать, но чисто формально. Отсюда и появляются тысячи учёных, которые заняты изобретением оружия массового уничтожения. Но я немного отвлёкся от темы, — на секунду гость из Таджикистана замолчал. Потом, посмотрев на огонь, сказал: — Мы кратко изложили тебе закат звёздной цивилизации полубогов и рождения ведической цивилизации наших предков. Смысл работы хранителей с четырьмя сословиями общества тебе, я думаю, понятен. Отчаянная попытка вернуть человечество снова на уровень Творца, возродить эру людей-богов и восстановить в обществе людей белой расы масштабную генетику предков. Речь идёт о двух древних допотопных империях: об Ориане и земле антов — Атлантиде. Из Орианы и Атлантиды ведическая идеология вскоре перекинулась на континенты. Вместе с континентами цивилизация великого духовного возрождения охватила всю Землю. Казалось, до новой космической эпохи осталось всего ничего. Но беда, как всегда, приходит внезапно. Она обрушилась на нашу планету в форме злого вторжения. В короткий срок враги рода человеческого пришли к власти в метрополии и колониях земли атлантов. В результате чего вспыхнула первая мировая война. Она прогремела на просторах нашей планеты около 50 тысяч лет назад. Следы той грандиозной войны видны и в наше время. Это сотни гигантских воронок в Евразии, Африке, Америке. После свары локальные группы уцелевших были отброшены в каменный век. Хорошо, что в ту войну была сохранена часть знания. Благодаря ему обе метрополии, Ориана и Атлантида, вскоре поднялись из руин. Но на континентах у колонистов ничего не изменилось, там царила эпоха каменного века. Доказательством могут служить наши Костёнки, находки в Сунгири и Бурети в Сибири. Надо сказать, что после той грандиозной войны двух мировых империй людей на Земле осталось всего ничего. Поэтому люди между собой не враждовали. Переселенцы вели борьбу за территории и охотничьи угодья только с деградировавшими до животного состояния потомками древних кос-

мических рас. С теми, кого современная наука называет питекантропами, неандертальцами и другими, возможно, с теми, останки которых наука ещё не нашла. В послевоенную эпоху на Земле развелось огромное количество зверей, в том числе копытных: лошадей, куланов, сайгаков, овцебыков, разного рода оленей, мамонтов, носорогов и слонов. Некоторых зверей люди каменного века стали разводить как домашних — тех же туров, овцебыков, лосей, оленей и мамонтов. На других они охотились. Пищи тогда хватало, поэтому не было смысла что-то в жизни менять. Вот почему на континентах эпоха каменного века длилась тысячелетия. Фактически 50 тысяч лет назад на Земле сложились две цивилизации: одна на севере и в Атлантике — высокоразвитая, а другая на континентах — примитивная, охотничья. Но что примечательно: обе цивилизации продолжали следовать сложившейся ещё в метрополиях ведической традиции. Во главе каждой цивилизации стояли хранители древнего знания. И даже на континентах, несмотря на примитивную технологию камня и кости, воспитывались люди самого высокого уровня и, что поражает, серьёзных знаний. О знаниях древних говорят многочисленные находки. Например, вырезанные из бивня мамонта и непонятно как выправленные копыя. Их нашли в Сунгирском могильнике, рядом с захоронением древнего арийского вождя. До сих пор наука не разгадала, как древние смогли выправить бивень.

— Как они умудрились сделать на куске мамонтового бивня точнейший календарь? — добавил Велемир.

— А палеолитический оркестр из полированных черепов зверей, где каждый крупный череп — нота-тон, череп поменьше — полутон, — услышал я голос Чердынцева. — Может, это и не оркестр, а громадный ксилофон. Факт тот, что древние знали ноты и умели сочинять и слушать музыку.

— Интересно, на чём они её записывали?

— На бересте, отрок, на бересте или на коже лис и песцов, — протянул мне кружку чая пасечник. — Но мы, как всегда, ушли в сторону. Тебе надо знать, что 25 тысяч лет назад на Земле опять началась война между империями. И снова из Орианы и Атлантиды на континенты хлынул поток беженцев. Это была вторая война переселенцев.

— Кто её спровоцировал?

— Враги рода человеческого, кто же ещё? Причин много, я не буду их перечислять. Факт тот, что социуму в очередной раз не дали выйти в космос. Ради этого и организовались мировые войны.

— Не только ради этого, — поправил пасечника Чердынцев. — Нелюдям нужно было заставить потомков белых богов свернуть проект духовного полевого слияния с Творцом, посредством которого человечество могло открыть для себя пятую мерность. Какие возможности могли открыться тогда перед человечеством? Вся Вселенная! То, от чего белые боги когда-то по недоразумению отказались... Мой брат сказал тебе в общих чертах. Я его немного дополнил.

Георгий СИДОРОВ

«Хронологическо-эзотерический анализ развития современной цивилизации».

Книга 6. Система и Общие единые законы Мироздания», глава 32.

Почему кошку зовут кошкой

О снова слова «кот» у европейцев очень древняя, поэтому довольно одинаково она звучит на многих языках. Слово «кот» теснейшим образом связано с очень важным глаголом, обозначающим рождение, — «котиться», оно также является составной частью слова, обозначающего звериного детёныша — Catulus (по-латыни).

Действительно, это мы сейчас говорим, что «звери рожают». Для наших предков такое выражение было неприемлемо. Рожать могла лишь женщина. Дело в том, что слово «родить» — священное и магическое. У славян оно связано с древнейшим Богом умножения рода человеческого — Родом. Кошка, как и всякий скот, в том числе мелкий, может только котиться. Котятся, кроме кошки, козы, овцы, зайчихи, крольчихи, коровы и другие животные. Беременная кошка называлась по древнерусски «сукотная».

Между словами «кот», «скот», «окот» (размножение домашних животных) есть некая связь, может быть, восходящая к началу распространения скотоводства в Европе, примерно к 6–4 тысячелетия до нашей эры. В это же время, кстати, складывались и древние индоевропейские языки. Слова «кошка» или «кот» в переводе с древне-европейских языков должны были подразумевать «рожающий» или «рожающая». Оно указывало на прямую связь древних «Мурок» и «Васек» с культом плодородия.

Доказательством подобной версии служат мифологические представления о кошке у древних германцев. В образе кошки у них выступала богиня любви, материнства и плодородия и магии Фрея, женская ипостась Бога Одина. Ничего удивительного здесь нет. Высокая воспроизводимость потомства у кошки хорошо известна. В Европе с этими зверьками были знакомы очень давно, ещё до империи Рима.

Почему кота зовут Васькой

На Руси самыми распространёнными именами наших любимцев были Мурка и Васька. Почему Мурка — понятно, мурлычит много. Но отчего же тогда кота не называют Муром (ведь он урчит не хуже), Иваном или Петром, а именно Василием? Вот здесь заключено второе таинство кошачьего имени для нас, русских. Но оно связано уже чисто со славянской мифологией. До введения христианства на Руси наши предки почитали всемогущего Бога — покровителя скотоводов, богатства и всех лесных животных Велеса. Велес мог принимать образы разных зверей, главное, чтобы тот зверь был мохнат: медведь, например. Кот являлся спутником Бога Велеса, священным животным, и с ним было связано немало обычаев и обрядов.

После введения христианства на Руси язычество сохранялось долго. Но имя Велеса было запрещено, и древний Бог стал принимать в сознании русичей образ святого Власия. Святой Власий так же был покровителем скота. Вот в честь святого Власия в деревнях и стали называть котов Васьками в память о Велесе. Потом первопри-

чина, конечно, забылась. Поэтому при обращении к их мяукающим высочествам будем помнить, что в каждом из них есть знак древней европейской богини любви или дух великого Велеса.

Собака — друг, а кошка — кто?

За тысячелетия жизни рядом с человеком собака приобрела почетный титул друга. А вот кошку почему-то в этот ранг человек никак не хотел возвести, хотя польза от неё в хозяйстве была немалая. Причина тут одна — кошку не только любили, но и боялись, так как предполагали, что она связана с волшебным потусторонним миром. Мифологическая причастность кошки к тайным силам Навьего мира была известна даже до того, как на мяукающих зверьков обрушился гнев средневековой церкви, обвинившей кошек в связи с ведьмами.

На Руси образ мохнатого кота, спутника Велеса, ассоциировался с домовым. Домовые, по вере предков, были разного звания, и каждый отвечал за свой участок: кто за дом или баню, кто за конюшню, за хлев. Ко всей этой домовой братии славяне относились с трепетным уважением и страхом. Главного домового называли порой хранильником. Домовой следил за порядком, был доброжелателен, но мог и смертный конец ускорить.

Особая мистика присутствовала при строительстве и заселении нового жилья. Здесь непременно нужны были особые ритуалы. Без обрядового подношения новосёлов и их родственников ожидала неведомая участь. Кто первый порог жилья, магическую черту, пересечёт, тот рискует столкнуться с таинством судьбы. Поэтому родился обычай впускать в дом первым кота как зверя, связанного с могучим Велесом, повелителем душ людей и животных. Впускали кота, приговаривали: «Вот тебе, хозяин, мохнатый зверь на богатый двор». И шёл кот Васька через порог, защищая людей от всех превратностей судьбы, на себя все беды брал.

За овин в хозяйстве отвечал

другой домовой — оvinник. Страшен он был, так как имел власть над огненной стихией. В овине хлеб, солома сушится и печка есть. Чуть что не так, вззоет в диком танце пламя, погибнет урожай. Свой-то домовой вреда не причинит, но, по легендам, пожары случались по вине чужого оvinника, который по наветам беду хозяевам приносит. Задача своего оvinника-домового была чужаку помешать и не как-нибудь, а при помощи огненных головешек. В образе оvinника-защитника выступал всегда чёрный кот.

За причастность к магии подземного мира много бед на голову кота падало. По славянским поверьям, если грянет мор или эпидемия, надо хутор или деревню опачать, охранительную черту провести. Потом к Велесу гонца-кота отправив. Выручай, Вася, замолви Велесу словечко, чтобы чуму или холеру стороной провёл.

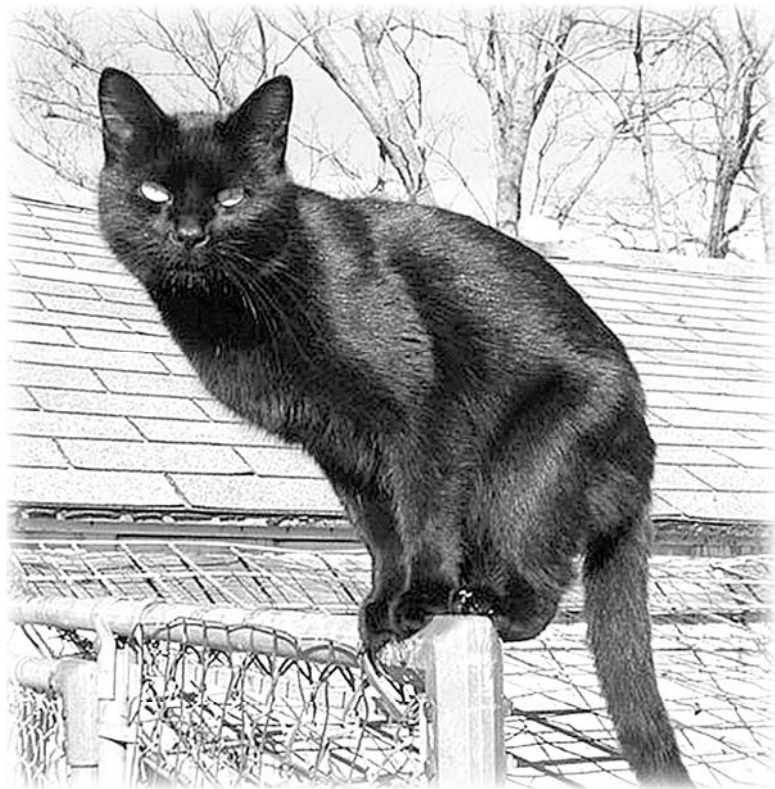
С чародейством и магией была связана и окраска кошки. Белая масть означала связь с зарёю, чёрная — с ночью. Даже тёмные грозные тучи германцы зовут кошачьим именем (Bullerkater). Вообще чёрной кошке крепко не повезло. Это масть дыма, нечистой силы. Однако такая напасть на кошку обрушилась, видимо, после распространения христианства, для которого всё, что мохнатое, языческое, ассоциируется с чёртом. У славян-язычников такого рокового отношения к чёрной кошке, скорее всего, не было.

Кошка для древних славян

Как бы сурово ни относилась судьба к кошке, в народной традиции её охраняла та же самая магия. Каждой кошке давали два имени: одно — настоящее, второе — чтобы запутать дьявола. Тогда вообще считали, что знание настоящего имени помогает тёмным силам получить власть над человеком (или кошкой). Давая кошке два имени — одно общеизвестное, а второе настоящее, никогда не произносимое при посторонних — люди пытались защитить вышедшую на улицу кошку от происков злых сил. Предки славян твёрдо верили: кто уьёт кота, тому семь лет ни в чём удачи не будет.

Так что берегите кошку. Только в том случае, если собака — друг, то кошка — ваш талисман и защитник не только от мышей, но и от чёрной магии.

<https://vk.com/voztrojdenierusi>



Почему наша страна названа Россией

Повезло тем, чья страна молла и получила своё название мотивированно и обоснованно. Вот бразильяны, например, знают, что когда формировалось их государство, отцы-основатели дали ей имя, производное от слова brass, что значит бронза (медь). Аналогичная история произошла и с соседней Аргентиной, которую тоже назвали по имени металла argentum, что значит серебро, как известно.

Повезло узбекам, потому что их страна называется в честь основателя, отца всех узбеков Узбек-хана. И меньше «повезло» французам, немцам, финнам и некоторым другим, в число которых входят и русские. На вопрос о том, почему так называются их страны, у них есть ответ: наша страна названа по имени самого многочисленного коренного народа.

Но вот откуда своё имя получили сами народы, имя которых перенесли на название государства, ответить могут далеко не все. Каких только исторических баек не насочиняли люди за столетия! Однако самая распространённая звучит чаще всего примерно так.

Был такой князь по имени Рус (Чех, Лех, Скиф, Словен и т. п.), и вот всё его многочисленное потомство, расплывшееся в веках до численности народа, и назвали именем праотца. Ну, по аналогии с узбеками, у которых вначале родословной значится один из потомков Чингиз-хана — Узбек-хан.

Версия как версия, не лучше и не хуже других. Скорее, даже лучше, потому как оснований считать её верной куда больше, чем сомнений. Скорее всего, так и было, потому что традиция называть народы по имени первого в истории известного человека с таким именем действительно существовала повсеместно. Казалось бы, а какие причины могут заставить сомневаться в справедливости этой версии? Да и какой смысл искать другие объяснения, если они всё равно ни на что не могут оказать влияния?

Конечно же, это сугубо личное дело каждого: принимать или не принимать общепринятую версию возникновения названия нашей страны. Но я считаю, что докопаться до истоков нам необходимо хотя бы потому, что, разгадав загадку происхождения слова «Россия», мы поймём так много, что сможем реконструировать огромное количество неизвестных страниц нашей истории.

При этом необходимо отдавать себе отчёт, что готового ответа на вопрос «Как всё было на самом деле?» в природе не существует. Скорее всего, напрасно многие тратят свою жизнь на поиски мифической библиотеки Ивана Грозного и добиваются пропуска в подземные хранилища библиотеки Ватикана.

Каждый раз, спрашивая о том, что именно происходило в тот или иной отрезок времени, необходимо уточнять вопрос пояснениями о том — для кого.

Ведь одно и то же событие имеет не одиноковое значение для различных слоёв общества и даже для отдельных людей. Например, в украинских учебниках

истории мы наверняка в будущем сможем прочитать о долгой и кровопролитной войне между Украиной и Россией и о многовековой самоотверженной борьбе украинского народа против московского ига. А в российских учебниках мы не встретим никакого упоминания об этих «эпохальных» событиях, потому что они существо-

гуются в пространстве, с привязкой к местности, и на каком расстоянии друг от друга находятся крупные или влиятельные замки и монастыри. Во-вторых, эта карта не предназначалась для капитанов кораблей и военачальников. К тому же она историческая, то есть она отображает не современное для автора положение, а явля-

географические координаты соответствуют сегодняшним, то знайте — это фальшивка.

А смещение направления на Северный полюс толкуется неоднозначно. Официальная наука всё валит на невежество картографов, а альтернативщики убеждены в том, что мировой заговор проявляется в умышленном сокрытии



вали только в воспалённом мозгу определённой обиженной части украинского общества.

Тем не менее, материальные следы самих событий останутся в любом случае. И одни будут их использовать для доказательства версии «москальской оккупации», а другим даже в голову не придёт интерпретировать известные события иначе, чем это им известно с детства.

Вот именно поэтому я и рассматриваю известные, никем не скрываемые следы прошлого, под иным углом зрения, стараясь исключить какой-либо фактор, способный повлиять на объективность выстраиваемой версии.

Взгляните на карту Стефано Бонсенъори 1553 года.

Тут без пояснений не обойтись, потому что даже тот, кто хорошо знаком с географией Поморья, не сразу поймёт, в чём здесь нестыковка, а если и поймёт, то отмахнётся — мол, чего вы хотите от тёмно-средневекового итальянца, который свою карту не смог даже верно сориентировать по сторонам света!

Но, во-первых, это не совсем карта, а рисунок, предназначенный для формирования общего представления о том, где распола-

ется экскурсом в прошлое, например, на карте показана часть Скифии, которой в XVI веке уже давно не существовало.

Это всё равно, что пытаться изучать географию Российской Федерации по карте Российской империи.

И, в-третьих, мы с вами не собираемся использовать эту карту в поездке по Архангельской области. Для нас имеет главнейшее значение сам факт существования в определённых местах конкретных поселений, которые позволяют их локализовать на местности и запланировать реальные места поисков.

Учитывать придётся и то, что картограф допустил чудовищные ошибки при расчётах долготы и что северный полюс у него смещён на девять градусов к западу. При этом разумные объяснения имеющимся обстоятельствам существуют, они довольно просты и логичны. Долготу не умели вычислять с высокой степенью точности вплоть до второй половины XVIII века, поэтому карты, созданные ранее 1749 года, грешат по этому параметру абсолютно все. Одни больше, другие меньше, но в общем — все. Если вы встретите более раннюю карту, на которой

всемирной катастрофы, в результате которой произошло смещение полюсов Земли.

На вопрос о том, могло ли такое быть, я отвечаю «да». И вполне может быть, что упомогаемые не точности старинных карт не всегда связаны с их низким качеством.

Существует целый ряд косвенных свидетельств, подтверждающих версию о том, что не только Северный географический полюс изменил своё положение совсем недавно, но и очертания береговых линий при этом на самом деле существенно изменились. Причём это случилось не 12 с половиной тысяч лет назад, а совсем недавно, в Средние века.

Где-то уровень моря существенно повысился, а где-то понизился. Судя по всему, данная карта свидетельствует о том, что во времена существования Скифии ещё не существовало Онежской губы, а остров Кий был обычной горой вдалеке от Белого моря. Вот тогда-то, может быть, и был тот период истории, когда существовали князья Киевские. Этот период наши историки называют «Киевская Русь».

Термин «Киевская Русь» был введён в научный оборот исклю-

чительно в качестве обозначения эпохи, временного отрезка, на протяжении которого столицей государства считался город Киев на Днепре. Это не название страны или территории, как полагает обыватель и даже некоторая часть профессиональных историков и краеведов. Условно говоря, можно подразделять этапы развития государственности России как «Новгородская Русь», позднее «Киевская Русь», затем «Владимирская Русь», «Московская Русь» и наконец «Всяя Руси».

Всяя Руси — это все регионы, имеющие в своём названии слово «Русь»: Белая Русь (Вологда, Карелия, Поморье), Великая (большая) Русь со столицей в Москве и Малая Русь (Малороссия) со столицей в Киеве. Ранее на европейских картах кроме Белой Руси мы можем зафиксировать существование ещё и Червоной Руси, а также Чёрной и даже Синей Руси. Позднее к Белой, Великой и Малой Руси присоединили ещё и Новую Русь — Новороссию.

Однако стоит заметить, что понятие «Киевская Русь» теоретически могло бы быть правомерным и означать именно территорию, а не эпоху. На сегодняшний день исследования данного вопроса находятся ещё только в самом начале, но уже можно с уверенностью говорить о том, что само прилагательное «киевский» в летописях, составленных ранее XVI века, вероятно, истолковано историками неверно.

Большинство людей, столкнувшись со словосочетанием «князь киевский», логично предполагает, что речь идёт о монархе, чья столица находится в том Киеве, который ему известен в качестве нынешней столицы Украины. Но в том-то всё и дело, что упоминания о киевских князьях появляются в документах задолго до того момента, как нынешний Киев стали обозначать на географических картах. А это, согласитесь, нонсенс, неразрешимое противоречие, объяснить которое не в силах никто.

Из этого следует, что в далёком прошлом в старорусском языке понятие «князь киевский» имело иное значение: либо Киевом назывался совсем другой город, который был гораздо ближе к Новгороду, Владимиру и Москве, либо прилагательное «киевский» семантически не относится к Киеву как к городу с именем собственным.

Вполне может быть, что мы имеем дело с эпитетным титулом (подобным таким, например, как «светлейший» или «благочестивый»), происходящим от слова, которое вышло из употребления и было забыто уже сотни лет назад. Частично оно сохранилось и дошло до наших дней в таких словах, как «кий» и «киянка». Это нечто, неразрывно связанное с древесиной или с деревом.

Для примера можно рассмотреть несколько версий вероятного значения титула «князь киевский».

- Правитель, столица которого находится на острове Кий в Онежской губе Белого моря. Если критик заявит, что, мол, по правилам русского языка такого правителя положено называть «кийский», а не «киевский», то отвечаю так: «А что вам известно о правилах древнерусского языка, на котором говорили и писали новгородцы IX века?»

- Правитель, стоящий на ногах крепко, аки древо. Иначе говоря, стойкий, непоколебимый, могучий, уверенный в себе.

- Правитель, происхождение



которого связано с древним уважаемым родом, из которого вышло множество боярских или княжеских ветвей.

Можно сделать ещё хоть десяток предположений о вероятном значении в прошлом словосочетаний «князь киевский» или «княгиня киевская», и пусть ни одно из них не окажется истинным, но суть не в этом. Главное для нас заключается в том, что ни о каком княжении в Киеве на Днепре речи, скорее всего, быть не может в принципе. Почему?

Да потому, что Киевская Русь — это, как ни крути, там, где Русь, а не там, где Киев. А Русь у нас, точнее, RUSSIA, — там, где Новгород, Владимир и Москва. Даже при нынешнем уровне развития коммуникаций и транспорта трудно представить себе ситуацию, в которой правитель одной страны взял бы и перенёс свою столицу вместе со всем госаппаратом в столицу другой страны. Есть хотя бы один прецедент? Полагаю, ответ очевиден. Это нелогично, неразумно и вредно для всего государства в целом, даже если столица «переезжает» недалеко, в соседний город. Но между Новгородом и Киевом около 1200 км! Авиации нет, речного пути из Волхова в Днепр нет, железных и автомобильных дорог нет — ничего нет! Как? Как можно было в таких условиях даже подумать о том, чтобы переместить политический, военный и экономический центр неведомо куда. И главное — зачем?

Это бессмысленно с любой точки зрения. А если быть честным, это безумная затея, чреватая крахом государства.

И вот ещё что. Чтобы картина прояснилась для всех, предлагаю взять сводную таблицу всех правителей Руси от Рюрика до Путина и посмотреть внимательно на то, кто из них чем правил. Всё, что вам необходимо знать — это то, что новгородских князей, которые правили Русью, было всего два: Рюрик и Олег. Начиная с Олега, далее был всего 41 князь киевский, потом 23 владимирских князя. Их сменили московские князья, которых было всего 10, а потом было 16 правителей Всея Руси.

Теперь, помолвившись, если кому требуется, или взявшись за ум, предлагаю найти лишнее звено в цепочке правителей Руси. Взгляните на географическую карту Европейской части России. Вот Новгород, Владимир, Москва... Всё рядом. Это один регион. Это и есть

Русь. Так? Ну и где здесь место Киеву? Никого не смущает, что с конца IX по середину XII века Русь была не на Руси, а, по сути, у чёрта на куличках, где-то там, куда «самолёты не летают и не ходят поезда»? Как они там, из Киева на Днепре, могли управлять подданными на Ладоге, Онеге, в замках Святого Андрея, Святого Николы Карельского и Святого Михаила? Как киевский князь, сидя в среднем течении Днепра, мог собирать дань с жителей Станевского, Толстика, Каменки и Становища, которые находились на мысу Канин Нос?

Кстати, там же, на Канином Носу, существует речка Кия и одноимённая деревня в её устье. На карте Бонсиньори именно в этом месте указан монастырь или острог Станевское. Канин Нос, судя по всему, не всегда был безжизненной арктической пустыней. Когда-то тут кипела жизнь, а теперь это замороженная песчаная пустыня. Точно как в Северной Африке, где под таким же песком, только горячим, похоронена страна Варвария.

И тут встаёт вопрос о происхождении многочисленных топонимов, в основе которых забытое слово «кий». Это ли не подтверждение версии о значении понятия Киевской Руси да и Руси вообще! Кроме речки Кия, в Архангельской области существует ещё и речка Сия.

Осталось узнать, что значило само слово «сия», и тогда мы, может быть, поймём, что означает слово Руссия.

Русь — со старорусского означает «свет». Русый — значит светлый. Тогда предположение о том, что «Руссия» означает «Светлая Сия» кажется вполне логичным. Да, для кого-то оно покажется нелепым. Но оно хотя бы что-то поясняет, в отличие от официально принятых научных трактовок, которые вообще ничего не объясняют.

По мнению учёных, такие слова, как «русь», «руссия», «кий», «кия» и «киев» ничего не значат. Наука считает, что это просто наборы букв, которыми записываются последовательные наборы звуков. С английского языка «sea» значит «море», с немецкого «zee» — тоже «море», и в других языках существуют похожие слова с аналогичным значением. Может быть, и «сия(я)» со старорусского или одного из местных диалектов означало «море»? Тогда слово Руссия, до сих пор считавшееся иностранным, переводится на современ-

ный русский язык проще простого: Белое море!

С русским языком сложнее всего. Даже с татарским языком проще. К примеру, знаете, как на татарский, да и на другие языки тюркской языковой группы переводится слово «вода»? Су! «Су» значит «вода». На мой взгляд, вполне может быть, что и в русском языке слово «Сия» — это отголосок аналогичного понятия, тесно связанного с водой и, соответственно, с морем. По крайней мере, на территории Архангельской области сохранилось множество названий с корнем «сия», неразрывно связанных с реками и озёрами.

И если моё предположение верно хоть на сотую долю процента, то у нас есть шанс разгадать, наконец, что же означает таинственное «иностранное» слово «Руссия». «Рус» — это светлый, белый, а «сия» — вода, то есть реки, озёра, море... И правда: там, где на европейских средневековых картах обозначена Руссия, находится город Белозеро; собственно, озеро Белое и, наконец, море тут тоже Белое. Да и племена, истари обитавшие в этих местах — карелы (по Птолемею — кариоты), руси, чуды белоглазые, вепси и води... — белокожие, светлолобые и светлоглазые! Тогда предположение о том, что «Руссия» в переводе со старорусского языка означает буквально «Беловодье», уже не кажется такой уж безумной!

Если вдруг кому-то показалось, что озвученная версия страдает нехваткой объективности, ну, например, потому что автор слишком любит Архангельск и Белое море, то предлагаю вспомнить о том, что такие названия, как Беловодье или Белое море, являлись одними из самых распространённых в мире.

На каком бы языке ни говорили представители разных народов, такие понятия, как любовь, вера, дружба, Родина, известно им всем. Точно так же им известно и множество других вещей, которые одинаковы во всём мире. Как можно назвать море, скованное льдом и покрытое снегом? Ну не синхрофазотрон же, в конце-то концов.

Конечно, люди называют такое море Белым в любом уголке северного полушария. И на каком бы языке это ни произносилось, смысл названия будет один: на языке могуллов, на котором говорил Великий хан Тартарии Чингиз, предположительно Бел Дениз. По крайней мере, нам достоверно известно о том, что имя Чингиз переводится на другие языки как «море». Да и самого великого правителя звали не Чингиз, а Денис. Почти так же на языке киргизов это слово звучит и сегодня. Марийцы говорят: Ош тэныз, а монголы — Цааган тэнгис.

В переводе с большинства языков народов Дальнего Востока название жемчужины России — озера Байкал — тоже переводится как «Белое море».

И Балтийское море называется так не потому, что нужно было его как-то назвать и ему дали имя из случайного набора звуков. В переводе на русский язык с латышского и литовского языков «Балтика» так же означает «Белое море».

Неожиданно? По крайней мере, эта версия позволяет хотя бы попытаться объяснить смысл слова «Руссия» и имеет хоть какие-то подтверждения. А официальной версии не существует в принципе.

Теперь настало время поисков. И знаете, это прекрасно!

Андрей КАДЫКЧАНСКИЙ,
Архангельская область

Если вы хотите в этой жизни попробовать всё,

попробуйте быть добрым, честным и неиспорченным.



Где ты, «гений чистой красоты»?

«А на левой груди — профиль Сталина, а на правой — Маринка анфас...» — пел когда-то Высоцкий про отсидевшего в тюрьме, про зека, короче говоря.

А сегодня ясно мыслящего человека охватывает недоумение, когда он видит на улицах своей страны молодых, вполне симпатичных людей с татуировками на всевозможных частях тела. Данное явление масскульту приобрело по-настоящему массовый характер.

Собака смотрит на палку, а лев — на того, кто кидает эту палку.

Почему сейчас так много татуированных и пирсингованных футболистов? А ведь мальчишки во дворах равняются на них!

Почему так называемые звёзды шоу-бизнеса, многие актёры, блогеры гордо щеголяют с наколками?

Почему в группах соцсетей, рекламирующих татуировки, такое огромное количество подписчиков и их восторженных комментариев под фотографиями «забитых» частей тела? Сегодня модно быть дикарём из племени «Мумбо-Юмбо» или гуманоидом с Туманности Андромеды?

Почему дети с 12 лет начинают просить у родителей разрешить наколоть им метку, втайне всё-таки делают их, а ещё прокалывают пупки, хрящи на ушах, носы, губы, языки?

Почему подростки сами мачтат всевозможные приспособы для клеймения в домашних или подвальных условиях и успешно клеймят друг друга всевозможными символами и непристойностями?

Почему молодые профессиональные художники идут работать в салоны тату?

Все эти «почему» проясняются, когда начинаешь размышлять, ведь, как известно, понимание некоторых принципов освобождает от знания многих фактов.

Перед нами — очередная дилемма против Человека Разумного, его зомбирование и искусственное низведение в опущенного в противоестественность. Очередная манипуляция общественным сознанием по расчеловечиванию человека, то есть по изменению замысла Творца.

При навязанном людям культе внешности (отсюда искусственные ногти, ресницы, волосы) им хочется выделиться. А нечем! Выделить-

ся умом, хорошими и полезными делами — очень сложно, требует усилий и времени. И молодёжь, да и не только, не имея критического мышления, как загипнотизированная, желая быть в тренде, декорируется всевозможными образами, мемами, символами и не понимает, что становится безликим стадом. Скрывает под этими рисунками свою внутреннюю пустоту или, напротив, индивидуальность — у кого что. Частенько чем красочнее снаружи, тем тусклее внутри.

А вы не задумывались о том, что сегодня не иметь татуировок — это уже быть не как все, выделяться из толпы, быть смельчаком, ловить драйв?

А ведь это ещё нескончаемый прибыльный бизнес на перспективу как фармацевтический, табачный, алкогольный, косметический! Сегодня набивают, завтра удаляют, перенабивают, корректируют... И вообще это явление схоже с наркоманией, хочется ещё и больше, и трудно остановиться. Только процесс выведения татуировок очень болезненный, дорогой и долгий, потому что поэтапный, порой занимающий несколько лет. А результатом, скорее всего, будет уродливый шрам, ожог или размозженные ошметки бывшего рисунка. Чистой кожи на месте тату уже не будет никогда. Не говоря уже об опасности онкологического заболевания. Об этом вам не расскажут в тату-салонах. Любой каприз за ваши деньги!

И скоро нас ждёт поколение разукрашенных или шрамированных бабушек и дедушек, как в анекдоте с бабочками на груди, присевшими на цветочек на животе.

Как не поверить в замысел различных западных орденов структур, что «нужно изменить человека так, чтобы он не замечал, как меняется, а когда понял это, то было уже поздно».

А чтобы было не поздно, давайте будем отличаться делом, поддерживающим обратную сторону этого негативного явления, будем продвигать моду на чистое тело и не пачкать себя чернилами и зашивать металлом, как марионеточные куклы, будем украшать себя поступками и улыбками, достижениями и преодолениями, самовоспитанием и саморазвитием, творческим созиданием, словом, всем тем, что даёт нам право гордо называться Человеками.

<https://vk.com/club31748593>

СПРАВКА



**Андрей Викторович
Кадыкчанский**

Родился 29 июля 1969 г. в п. Кадыкчан Сусуманского района Магаданской области. Окончил Выборгское авиационно-техническое училище и Российскую таможенную академию. Работал во 2-м Куйбышевском объединённом авиаотряде. Служил в Псковской таможне.

В настоящее время — писатель, историк, видеограф, путешественник, участник телевизионных проектов, связанных с историей и загадками, эксперт сообществ исследователей реальной истории...



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

РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ КОТЫШЕВЫХ ПРЕДЛАГАЕТ: иван-чай ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г, 400 руб./200 г; целебный зрелый и очень вкусный **мёд**, который мы забираем один раз в год после Медового спаса (основные медоносы: ива, липа, иван-чай, донник, ваточник, иссоп, душица, лесное разнотравье) — 400 руб./кг; натуральный качественный **тёмный шоколад 72%** (есть и более тёмный), сделанный с мёдом, без сахара, какао-порошка и прочих искусственных добавок — 300 руб./100 г.

Тамбовская область, ПРП Радостное; тел. 8-920-235-8544, 8-920-236-8764 (телеграм, ватцап) — Владислав, Ольга.

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.
Sallkov@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, вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравье. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, 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, мелиссы, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

Упакованный иван-чай (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

Старинный русский — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссы — 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 ВКконтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

МАСЛО КЕДРОВОЕ из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

ЖМЫХ кедрового ореха;
ЖИВИЦА кедрового сибирского:
10% на рыжиковом масле,
110 мл — 200 руб.,

10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца;

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульниковым болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовый, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового стланника, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: eco-trapeza.ru.

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

Участки, дома

ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ (пл. 3,1 га) в поселении Родники (всего около 100 участков) Курганской области, потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа.

Земля находится в собственности. Высажены сотни растений.

На участке имеются:

- подземный домик «листья нора», использовался круглогодично (внутр. р-ры 3,9х2,7 м). Печь отопительно-варочная сист. Кузнецова;
- надземный гостевой домик (внутр. р-ры 3,5х2,5 м). Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопит.-варочная сист. Кузнецова;

- сарай;
- колодец;
- электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть небольшое озеро Луданное (от поместья 5 минут 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.

Можем выслать фото и видео нашего поселения.

Продаётся за 700 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите zzz65@list.ru

Звоните 8-906-883-2104 (Билайн). Надежда и Александр.

ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке большой сад: яблоны, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс. Есть также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м²: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. рублей. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсапп: 8-920-420-84-56, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) 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 Барсук. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедр, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская 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:

Подземный домик «Лисья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-21-04 (Билайн), Надя и Саша.

ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ, пл. 1,5 га. На участке имеются 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 2 999 999 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 8х11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодарное (бывшее СДТ «Юбилейное»), ул. Добрая, д. 1 (возможна прописка), в 23 км от г. Волгодонска Ростовской области.

Дом очень тёплый, благоустроенный. Окна пластиковые, двери металлические. Меблирован. В доме: веранда, баня, погреб, летняя кухня + мастерская, прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтопком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблоны, 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 ЭКОБАЗА площадью 3200 м² в Ростовской области, Белокалитвинском районе, хуторе Дубовом, рядом с поселением Родовых поместий Росток.

Участок пригласил для сельского экотуризма, проведения выездных мероприятий, тренингов, семинаров, ретритов, детских и семейных лагерей, квестовых программ, туров выходного дня, отдыха для семьи, мастер-классов и т. п. На участке имеются:

блок из трёх шестигранных домиков (по четыре спальных места, оборудованных кухней) с купольной крышей и выходом в общую веранду, далее — в сад;

блок, состоящий из кухни и комнаты на шесть спальных мест с общей верандой;

блок из двух комнат по шесть спальных мест с общей верандой; беседка площадью 80 м²;

беседка 30 м²;

блок, состоящий из комнаты для тренера 16 м² (на 4 места) и аудитории 30 м²;

четыре душевых с бойлерами; старый каменный дом, жилой, с печкой, топится углём. В хутор заведён газ (готовится проект газификации хутора);

хозпостройки;

колодец, скважина 60 м;

стоянка для машин;

плодосающий сад (яблони, груши, абрикосы, вишни, черешни, смородина, сливы);

участок огорожен, по периметру посажены туи, сосны, можжевельники, ясени, осины;

санузлы с унитазами — 2 шт., раковины для умывания — 3 шт. (на улице одним блоком).

пирамида каменная с основанием 4,7 м;

спорткомплекс и площадка под большой каркасный бассейн, батут, место для кострища.

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 огибает 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 Ирек, 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 м², жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м², большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедр, 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 (WhatsApp), доп. тел. 8-983-257-1008.

СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК небольшой дом рядом с центром; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственные постройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглашать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. 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 делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей.
Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

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 посёлении Любоисток! Срочно нужны хорошие, порядочные соседние 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 проте-

кает 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 лопух 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. sotvorenje.ra@gmail.com.

Разное нужное

ПРИГЛАШАЮ МУЖЧИНУ для строительства дома в Родовом поместье. Проживание и питание гарантирую. Брянская область, РП Серебряные росы. Светлана Луковникова, тел.: 8-926-848-2080, 8-977-541-5680.

Выписать газету
«РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ»
можно с любого месяца
в любом отделении
почтовой связи РФ,
в том числе и в КРИМУ.
Подписной индекс
ПР602

в каталоге «Почта России»,
а также через Интернет —
<https://www.pochta.ru>

Подписка на электронную
версию — <http://pressa.ru/izdanie/39083>

экологичность, доступность и надёжность используемых материалов. Описаны порядок подготовки, этапы работы с саманом. Также даются рекомендации по поиску 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.

В книге 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.

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», 2022.

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>.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

Новинки



«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

* * *

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл., — 250 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершук Т. 104 с., илл., — 180 (160) руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестяева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., илл., — 150 (130) руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слёзов). Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл., — 180 (150) руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 460 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., илл., — 200 (180) руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл., — 277 (250) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл., — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл., — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл., — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл., — 300 (260) руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виолева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

«Тайны, поведанные волхвом» (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., илл., — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл., — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жана. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл., — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл., — 220 (190) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл., — 220 (190) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., илл., — 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., илл., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл., — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл., — 180 (160) руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

«Зарянка». Пьерков А. А. 32 с., илл., — 140 (125) руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пьерков А. 56 стр., цв. илл., — 180 (160) руб.

«Севкины геройства. Побывальщины для детей». Пьерков А. 80 стр., цв. илл., — 150 (130) руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грань 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 Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте:
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК:
8-960-650-9990

— форма заказа в интернет-магазине издательства www.zeninasvet.ru;
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;

— факс (4862) 75-27-46;
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);
— e-mail: zakaz@zeninasvet.ru

Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 174. Подписано в печать 4.02.2022 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 5.02.2022 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

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 —

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36-168.

Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.

Эл. адрес: book@zeninasvet.ru,

rod-zem@zeninasvet.ru — материалы для публикации, письма,

yarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, http://vk.com/rodovaya_zemlya

ПЕТРИКОВСКАЯ ДОМОВАЯ РОСПИСЬ

Удивительная традиция расписывать свои дома возникла в украинском селе Петриковка, основанном в 1772 г. казацким атаманом Петром Калнышевским. В те давние времена каждая хозяйка умела украшать свой дом яркой росписью.

Узоры жили от Пасхи до Пасхи: перед светлым праздником заново белили стены и наносили новый узор, причём расписывали дом как внутри, так и снаружи. Простой цветочный орнамент имел символический смысл: каждый элемент художница наносила осмысленно — это и оберег, и по-



желание достатка, и процветание рода... Дома не были похожи друг на друга, потому что разные хозяйки писали о своём.

Впервые о Петриковской росписи я узнала в школе, когда записалась в кружок и стала обучаться этому искусству. Через несколько лет решила съездить в само село Петриковка, сейчас там дома не расписывают, но в малом традиция ещё живёт: украшают печки, доски, какие-то элементы интерьера. Меня привели в дом и попросили хозяйку показать эту самобытную роспись. Вот тут-то я



и ощутила женское волшебство: она приняла меня как дочку, окутала такой нежностью, и напевная украинская речь полилась словно реченька. Я сидела, как заворожённая, художница рассказывала о каждом цветочке, листочке, завиточке, как о своих дитятках — такое понятное, любимое, родное. Разве можно свой дом украсить бездумно? Его нужно одухотворить.

Сейчас я обучаю детей и

взрослых Петриковской росписи и передаю именно этот посыл: мы не просто цветочки рисуем, мы в рисунок вкладываем свою мысль, пожелание, намерение, мы осмысленно формируем пространство своего дома, чтобы все в нём были счастливы.

Екатерина НИКИТИНА,
художница, педагог,
знаток народных ремёсел
<https://slavradio.org>



Архангельская (щепная) «Птица счастья»

Щепная «Птица счастья» — это деревянная игрушка, изготовленная с помощью «щипания» деревянной заготовки. Местом происхождения этого старинного сувенира считается Поморье — территория нынешней Архангельской области. В разные исторические эпохи названия у птицы были разные: её называли и «поморский голубок», и просто «гуля», а в православии считали символом святого духа. Но в наше время прижилось название «Птица счастья».

Традиционно считается, что резная птичка выполняет функции оберега, хранителя домаш-

него очага, приносит в дом счастье и благополучие. «Птица счастья» была очень популярной игрушкой в поморских деревнях: её не раз упоминали писатели XIX–XX веков в своих путевых заметках. Сергей Максимов писал, что щепная птица была неременным атрибутом поморской избы:

«...Здесь те же голубки из лучинок — досужество умелых скитников,



прикреплённые к потолку ради украшения».

У Михаила Пришвина можно прочитать:

«...Я в чистой комнате зажиточного помора. Посреди неё свешивается вырезанный из дерева, окрашенный в сизую краску голубок...».

Ещё в 20-х годах XX века этнограф Нина Гаген-Торн так описывала щепную птицу:

«...Я остановилась изумлённая, широкое окно сияло лазоревым наличником. За ним блесте-

ли серебряные океанские дали, а на фоне их покачивалось привешенное на верёвочке к оконному наличнику резное судёнышко. Оно было так искусно вырезано и оснащено, что, казалось, приплыло сюда из океана, чудом не увеличившись, и повисло на окне. По бокам его покачивались на таких же шнурочках резанные из тонких стружек птицы. Одна, распустив разноцветный хвост, повернула голову к морю; другая, с девичьим лицом и в высокой короне, смотрела в комнату, сложив на груди ярко-синие крылья...».

Лишь в 80-х годах XX века исследовательница Русского Севера Нина Филимонова нашла в деревне Селище Лешуконского района Архангельской области одного из последних мастеров, который умел резать этот необычный сувенир. Им оказался Мартын Филиппович Фатьянов. Сейчас имя этого мастера стало всемирно известным, а в деревне Селище открыт музей имени Мартына Фатьянова.

В каждой местности «Птицу счастья» раскрашивали в цвета традиционной местной росписи: на Мезени — в чёрный и красный; в Каргополье — красный, си-

ний и зелёный; на Ваге — красный и оранжевый; в Шенкурске — в оливковый и охристый цвета...

Обычно «Птицу счастья» подвешивали в горнице, под потолком, на бечёвке. И когда в доме топили печь или ставили самовар, потоки тёплого воздуха заставляли игрушку крутиться и качаться. Но к середине XX века искусство изготовления «Птицы счастья» было фактически утеряно...

Но также популярными были и «Птицы счастья» без росписи: дело в том, что со временем дерево приобретает благородный бронзовый оттенок, придающий ей особенное благородство и глубину. Именно поэтому «Птицу счастья» лучше всего резать из смолистого дерева — сосны, ели, пихты или кедра.

Несмотря на свою историческую старость, «Птица счастья» и сегодня — сувенир популярный, потому что она чудесно вписывается в любой интерьер. Самое главное — секрет её правильного расположения в интерьере. Если подвесить её у окна, то ажурные крылья волшебной птицы займут солнечными лучами, образуя необычные тени; если расположить «Птицу счастья» рядом с потоками тёплого воздуха, она будет иногда крутиться и покачиваться, как в поморской избе; а если подвесить её над рабочим столом, то в минуты задумчивости можно самостоятельно (и задумчиво) покачивать её пальцем. В общем, как ни крути «Птицу счастья», а всегда приятно.

<https://slavradio.org>

