

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 4 (213), апрель 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



Идеология
Родового
поместья

5

Растения
для живой
изгороди

10

Самое
заветное
желание

16

Мозг
меняет
реальность

21

Праба-
бушко-
терапия

23

Информа-
ционная без-
опасность

28

Наша передовая в Родовых поместьях

Полная зависимость
от кредитно-финансовой системы
Подчинение дефициту и росту цен
на продовольствие и прочие
импортные товары
Финансовая и структурная
зависимость от поставок природных
и энергоресурсов, системы ЖКХ
Негативное информационное,
социальное и иное
депрессивное давление
Отрицательное влияние
на здоровье факторов городской
среды, гиподинамии и «помощи»
современной медицины

...

**Высокий уровень
продовольственной
самодостаточности**

**Уменьшение зависимости
от внешних энерго- и прочих
ресурсов вплоть до нуля**

**Неограниченная доступность
народной медицины
и здорового образа жизни**

**Минимизация источников стресса
и увеличение благотворного
влияния природы**

**Кратное снижение потребления
(производство мусора)
техногенно-вещевых
товаров**

...

**И, как следствие всего этого, —
гармонизация внутреннего мира
человека, сохранение
и увеличение физического,
психического и духовного
потенциала для развития**

Пандемия, застигшая людей в тисках больших городов, показала всю безвыходность и незащищённость городского жителя перед угрозой независящих от него внешних обстоятельств.

Военная спецоперация России на Украине заметно подняла патриотизм среди соотечественников. Но, с другой стороны, на примере осаждённых городов показала, насколько быстрее (буквально за считанные часы) город может постигнуть техногенная катастрофа, имеющая свои последствия в продовольственной, политической и социальной сферах.

Война — чудовищно жестокое обстоятельство, несущее боль и страдания. И наша страна за всю свою историю, как ни одна другая страна в мире, испытала на себе все её тяготы. Поэтому можно с уверенностью сказать, что русские — это самая миролюбивая нация. Недаром за русским народом надёжно закрепился образ медведя. Как же нужно его разозлить, чтобы он показал когти?!

Анализируя сложившуюся ситуацию, мы можем прийти к выводу, что данные обстоятельства только подчёркивают всю тупиковость насаждаемого в нашем обществе стремления концентрировать людей в крупных городах.

Вероятность техногенных катастроф, условия пандемии, страх нестабильности продовольственного обеспечения, социальной напряжённости на фоне введения внешних санкций очень многих людей навели на мысль о смене места жительства и переезде в деревню. Их можно понять.



Поселение Родовых поместий Сказочный край

стр. 2

Наша передовая — в Родовых поместьях

Окончание. Начало на стр. 1.

Но как человеку, родившемуся в городе и прожившему там всю сознательную жизнь, решиться на такой шаг? Ведь мало того, что нужно достаточно много средств на материалы для обустройства участка и постройку дома с коммуникациями, вольно или невольно, а приходится самому многому научиться. Делать то, о чём человек, живя в городских условиях, даже и не подозревал.

Заброшенные ещё с советских времён деревни мало вдохновляют своей непроходимостью дорог, наличием удручающих взор руин и самое главное — большими сложностями в приобретении и оформлении пустующих участков.

Огромная доля таких территорий в умирающих деревнях просто не оформлена и отсутствует на кадастровой карте. Поиск наследников — дело почти безнадежное. Затяжные суды и сроки оформления до двух лет не радуют своей перспективой на фоне постоянно дорожающей стоимости земли, больно ударяющей по карману семей среднего достатка.

Взять участок земель сельхозназначения, конечно, проще. Но тут возникает другая крайность — необходимость целевого использования земли с значительными сложностями в строительном сегменте, бьющими по рукам и ставящими непреодолимые преграды на пути освоения заброшенных сельских территорий.

На фоне всех этих трудностей

имеет место низкая осведомленность общества относительно понятия и содержания идеи Родового поместья. Несмотря на это уже тысячи семей следуют этому образу жизни и прекрасно обустраивают свой быт, внося существенный вклад в продовольственную и демографическую сферу, серьёзно трудятся над обеспечением экономической стабильности в своих поселениях, решая многие проблемы современного общества, связанные с восстановлением экологии, переработкой мусора, восстановлением рек и родников, посадкой лесов.

Хороший опыт получают жители Родовых поместий. Но почему так мало популярна такая форма жизни на земле при всех её достоинствах? На то много причин. Основная из них та, которую на сегодняшний день на федеральном уровне решают очень не многие. Среди них передовую роль занимает наше народное СМИ «Вестник Родовых поместий», популяризируя новый образ жизни на земле.

В современных условиях значение и роль Родовых поместий, как новой формы жизни на земле, становится очень значимым.

Наше СМИ довольно молодое, и все эти два года происходило становление команды, поиск решений актуальных для всех нас задач. Почему так долго? Дело в том, что наша команда народная и состоит из добровольцев, готовых безвозмездно служить нашей Родине.

Кроме того, все мы самоучки, постигаем секреты СМИ и бук-

вально на лету учимся создавать уникальный контент, изготавливать красивые баннеры, делать дикторскую озвучку, монтировать интересные видеоматериалы, снимать красивые фото, продвигать свой контент в социальных сетях.

Но главным ключевым словом в нашем деле является понятие «народное». Изначально «Вестник Родовых поместий» задумывался именно таким на федеральном уровне и предполагалось, что в деле продвижения этой идеи не останется равнодушных создателей Родовых поместий.

Ведь именно мы с вами, как никто другой, своим примером подтверждаем жизнеспособность данного образа жизни на земле, стремимся реализовать возможность на государственном уровне решать многие проблемы современного общества, продвигая закон о Родовых поместьях с бесплатной выдачей земельного участка (не менее 1 га) без права продажи, но с правом наследования по роду.

И то, что на протяжении 25 лет (от зарождения этой идеи и до сих пор) она не стала массовой и всеобъемлющей, к сожалению, наше с вами упущение, недоработка. Видимо, именно сейчас настало время, когда нам перед всем обществом необходимо признать наши ошибки и промахи, а наряду с этим правдиво показать преимущества жизни в Родовых поместьях.

Настало время объединить усилия и забыть про разногла-

сия внутри движения! Мы своим примером действительно можем предложить обществу путь расцвета и процветания, в минимальные сроки реализуемый без особых грандиозных вложений. Многолетний опыт жизни в Родовых поместьях тому подтверждение.

Поэтому команда народного СМИ «Вестник Родовых поместий» призывает сегодня к каждому, кто уже живёт в Родовом поместье или всеми мыслями и душой стремится к этому! Мы предлагаем:

1. В каждом поселении организовать группу добровольцев, у которых есть желание правдиво освещать жизнь в ПРП или в отдельном взятом Родовом поместье.

2. Желающие поддержать инициативу конкретным участием могут вступить в предложенную группу добровольцев вашего поселения или обратиться в редакцию нашего народного СМИ с намерением пополнить ряды народной команды.

3. От каждой группы из ПРП направить в наше народное СМИ представителя, который будет выполнять координационную роль и войдёт в состав команды СМИ из родового поселения. А команда будет коллегиально принимать и утверждать материалы к публикации. Более того, предлагать наущные темы для освещения корреспондентами на местах.

4. Сейчас недостаточно выкладывать фото на своей страничке из Родового поместья и писать небольшие заметки. И даже отдельные успешные сайты поселений мало влияют на картину происхо-

дящего. Очень важно выступить единым фронтом и этим показать обществу, правительству и нашему президенту, что мы способны действовать слаженно и согласованно.

Наша задача — рассказать о своём личном опыте так правдиво и основательно, чтобы нам поверили простые люди, и государственные чиновники смогли дать высокую оценку такому образу жизни, приняв соответствующие законодательные инициативы.

В настоящий момент многие жители поселений сидят в своих Родовых поместьях, словно в коконе. И это в то время, когда идёт война! Не вынужденная превентивная мера, коей является спецоперация на Украине, а война между нравственностью и безнравственностью, созиданием и разрушением, Светом и Тьмой!

И наша с вами передовая проходит по краю нашей души в том месте, где находится ответственность каждого из нас.

Низкий поклон всем, кто взял ответственность за свою малую Родину! Теперь пришло время ответственности за большую Родину, за РУССКИЙ МИР! И в этой войне мы можем победить только сообща!

Команда народного средства массовой информации объявляет безсрочную акцию «Миллионы Родовых поместий тебе, Родина!»

Команда «Вестника Родовых поместий»

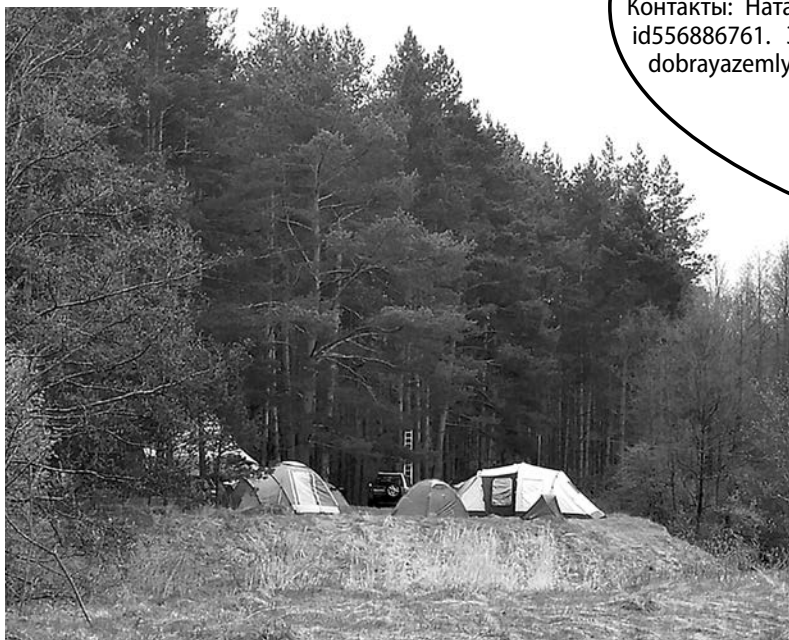
https://vk.com/vestnikrp?w=wall-194533609_13187

«Зарница» на «Доброй Земле»



С 7 по 9 мая 2022 года приглашаем на военно-патриотическую игру «Зарница», посвящённую 77-й годовщине победы наших отцов и дедов в Великой Отечественной войне. Для мальчишек и девчонок от 7 до 16 лет и их родителей. Лучшая игра всех времён! Три дня и две ночи настоящих приключений. Стоимость: дети — 6500 руб., родители — 3500 руб. Для детей из многодетных семей — скидка 10%. Если берёте с собой друга — скидка 10% обоим. Тем, кто был на наших мероприятиях — скидка 10%. Количество мест ограничено. Контакты: Наталья Стрельцова — тел. (WhatsApp): 8-920-926-6611, <https://vk.com/id556886761>. Заполнить анкету и узнать подробности можно на сайте <https://dobrayazemlya.ru/zarnica>.

Владимирская область, Судогодский район, близ д. Студенцово, «Добрая Земля»





Читая книги, поселенцы и я в том числе упустили важную мысль! Радомир с Любомилой, выбрав участок (жаль, что в нашей стране такой возможности нет), сперва приступили к ландшафтному дизайну. То ли Анастасия не знала, как это называется, то ли Мегре, но не важно; теперь ясно, что Радомир занимался ландшафтным проектированием!

Когда стала вплотную изучать эту тему, многие вещи поняла и осознала: направление ветра, как ходит солнце, какие деревья и цветы с какими сочетаются, где будут стоять дом и остальные постройки, где и какие животные будут жить... Всё это очень важно! Многие пропускают эти моменты, а потом, конечно, просто «накосячив», продают поместье или бросают землю.

В конечном итоге, когда Радомир с Любомилой, приглашая на венчание, выбирали для себя растения и животных, они это делали согласно своему проекту. А запомнил Радомир, где и что должно быть, только потому, что скорость мысли у него была в тысячу крат выше. Но и он потратил на это осознание больше года!

Мы тоже не сразу переехали. Без детального проекта, где продумана каждая мелочь, я надела много ошибок. Сейчас бы, например, сразу к дому с юго-восточной стороны пристроила вегетарий (это теперь непросто, нужно к фундаменту дома фундамент вегетария приделать).

Или вот сосны... Кто же знал,

что в Пространстве Любви они вырастут высотой примерно 40 м и закроют солнце на большей части участка! А ведь почти все растения любят солнце. Солнце особенно важно у нас в Сибири с нашим коротким летом.

А дренаж я сделала правильно, потому что горьким опытом научена.

Глинистая земля — это не только вымокание корней растений, но и вымерзание, и мои растения поначалу гибли.

Чтобы посадить растение, я выкапывала большую яму. На дно — песчано-гравийная смесь, затем ветки, щепки. Выбранную землю смешивала с опилками, песком и хорошей дозой перегноя. И какая же я молодец, что не последовала проекту младшего Владимира из 10-й книги, а нашла своё решение!

Делая постепенно таким образом дренаж, я осушала свой участок. Это оказалось самым оптимальным и верным решением. Там, где сажала, не только почва становилась плодородной, но уже и холод покидал моё пространство. Гниющие ветки и щепки очень долго давали тепло корням.

Огород делала весь на приподнятых грядках, обordenных досками.

Если кому-то пригодится мой опыт, пусть будет во благо!

Марина ПЕТРОВА

РП Ведлинг, Иркутская область

Вестник Родовых поместий



Ландшафтное проектирование в Родовом поместье



Приглашаем хороших людей!

Весной 2020 года мы переехали из Волгограда в область, станицу Березовскую. Весной 2021 года к нам решил переехать друг, а вслед за ним осенью мои родители тоже купили дом.

Заполняем станицу хорошими людьми, приглашаем в соседи!

Мы непьющие, творческие люди. Изучаем пермакультурный огород, вегетарианцы, но свои взгляды никому не навязываем. Занимаемся восстановлением разнообразия лесов. Муж очень любит работать с деревом, хотя по специальности проектировщик котельных, сантехник. Я — рукодельница, делаю украшения из смолы. Друг — профессиональный фотограф.

Рядом много лесов, хвойных и дубовых (а наш дом так вообще в 5 минутах от него), река Медведица. Рыба есть, пляжики имеются.

Население станицы примерно 1700 человек, но фактически постоянно проживает около 800.

Стоимость домов разная, но в среднем от 350 до 850 тысяч рублей. Бывает и по 150 тысяч рублей (половина дома), а иной раз половина дома стоит и 1,5 млн рублей (котеджного типа со всей мебелью).

Можем поискать и посмотреть действительно продающиеся дома, нормально фотографировать, снять видео. Муж-строитель оценит состояние и косяки, если такие имеются. В общем, будем вашими глазами бесплатно!

Что у нас есть

В станице располагаются почта, больница, Дом культуры (здесь работают швея и парикмахер, находится кабинет участкового), детский садик, школа до 11-го класса, семь магазинов (один строительный, один с одеждой, пять с продуктами и всякими мелочами), пожарка, лесхоз, автомастер, приём металлолома и администрация

соответственно. Ещё есть небольшой парк, каток, детская площадка, площадка с тренажёрами, но они так себе. Из последних сил работает музей.

Работа

Будут рады на почте (там всего один оператор, ей иногда очень нелегко), в ДК требуется художественный руководитель (зарплата небольшая), в больницу нужны врачи (тоже зарплата небольшая). Нарасхват рукастые мужчины. В принципе, здесь будут рады любому адекватному работнику, устроила бы зарплата.

Развлечения

Проходят игры в волейбол для взрослых (иногда соревнования в райцентре и ближних городках). Мы внедрили прекрасную игру — пляжный теннис. Зимой играем в спортзале ДК, в тёплое время —

на площадке. Иногда играем и в футбол. Также в ДК есть бильярдный стол.

Секции для детей

В ДК работает хореограф, учит танцам младших детей, которые выступают на праздниках. Есть секция волейбола для школьников.

Эта станица казачья (Недурбов тут жил), в школе есть казачий кадетский корпус. Живут здесь и несколько цыганских семей, но они культурные, разводят коней и прочий скот.

Рынок работает по средам. Большой рынок — по пятницам в райцентре, до которого 17 км по трассе с новым асфальтом.

Чтобы лучше нас узнать, можно заглянуть в мой инстаграм Ari_blogg. https://www.instagram.com/ari_blogg/

Если есть вопросы, пишите, поможем, чем сможем.

vk.com/club211215672

— Арина и Влад

Работа есть!

Поможем найти работу людям, которые могут столкнуться с её потерей.

Мы все вдруг попали в новую реальность, которая может принести серьёзные испытания.

Мы считаем, что нужно не жаловаться, не впадать в отчаяние, не сетовать, а искать решения. Давайте все вместе создавать решения.

Мы начали их создавать. Первое — на базе Клуба развития территорий мы вместе с партнёрами создали и уже запустили проект «Работа есть!» (кстати, будем признательны, если подкажете свой вариант названия).

Мы провели исследование и выяснили, что рабочих вакансий в стране на самом деле немало. Многие работодатели усиленно ищут (и порой даже не сразу могут найти) работников. И бывают неплохие зарплаты (правда, для тех, у кого есть определённый опыт). Словом, людям помочь можно. Может, не любому, но можно.

Мы создали группу в ВКонтакте: https://vk.com/rabota_vsem_puzhna.

Если вы (или ваши близкие) хотите найти или поменять работу, найти подработку в сети, вступайте в группу.

В группе мы будем выкладывать некоторые рабочие вакансии, которые у нас есть.

Участие совершенно бесплатное.

Несмотря на то, что нашему проекту совсем немного времени, мы уже помогли трудоустроиться нескольким людям. И знаем, что дальше наши возможности будут расти, потому что растёт понимание, что и как делать.

Акцент хотим делать на удалённой работе, но не будем забывать о реальном секторе рабочих вакансий, офисной работе и так далее.

Можете также присылать нам своё резюме с контактами (телефон, почта) на адрес anschovis@yandex.ru с указанием, какую работу вы хотели бы для себя и каким опытом обладаете. Когда у нас появится подходящая для вас вакансия, мы свяжемся с вами.

Не забудьте подписаться на новости сообщества «Работа есть!».

Будем признательны за помощь добровольцев из разных регионов.

Поможем в этом проекте тем, кому нужна помощь, а завтра кто-то поможет вам.

<https://vk.com/osvoenie>

Запрет на вывоз леса из России

С 1 января 2022 года вступил в силу полный запрет на вывоз с территории России необработанных или грубо обработанных лесоматериалов хвойных и ценных лиственных пород. Запрет вводится по распоряжению Президента России Владимира Путина, которое он отдал ещё в сентябре 2020 года.

Тогда президент резко раскритиковал состояние лесопромышленной отрасли в России и особенно на Дальнем Востоке. Положение дел он охарактеризовал словами «ни в какие ворота не лезет», поскольку используются «сугубо архаичные, потребительские» подходы к ис-

пользованию лесных ресурсов.

Помимо запрета президент потребовал создать и запустить единую информационную систему лесного комплекса, а также электронный лесной реестр по всем регионам России, через который можно было бы отслеживать движение материалов. С января 2021 года система заработала в тестовом режиме, а с июля 2021-го стала обязательной и была распространена на всю страну и лесную промышленность.

<https://vk.com/@lentaru-preview-2049807452-8718696>

с. Студенцово, «Добрая Земля»



Образ семейного центра

Зимой прошлого года от нашего семейного центра «Академия помещика» (<https://vk.com/akadpom>) несколько родителей-учителей участвовали в родительском курсе Антония Ульданаова, выпускника школы М. П. Щетинина. В курсе было такое задание — написать образ своей школы. Предлагаю вашему вниманию один из вариантов, каким мы увидели наш центр в будущем.

Образ школы

Я простой человек, очень люблю путешествовать по разным интересным местам. Мне рассказали, что где-то на Ставрополье есть удивительная школа, в которой процесс обучения неразрывен от жизни. Дети с радостью бегут на занятия, могут свободно переходить из помещения в помещение, а также перемещаться по классу, да и классом это не назовёшь. И сама школа не похожа на так привычные для нас серые здания. Обучение проходит интересно и ненавязчиво.

А ещё к ним приезжают дети из других стран, которые учатся у себя на родине тоже в русских школах, и таких школ сейчас очень много организовано по миру. Дети приезжают закрепить свои знания и побывать, как говорят, на русской земле и русский дух почувствовать.

Итак, предлагаю вам совершить путешествие в эту чудо-школу.

Название школы — семейный центр «Академия помещика», она расположена в очень живописном уголке Ставропольского края, в поселении Ключёвское. Само название поселения говорит о том, что здесь бьют ключи. И действительно, здесь много животворных, мощных, прохладных родников, которые бьют прямо из-под земли.

Когда я подъехал к Ключёвскому, передо мной открылась прекраснейшая картина. Село находится в закутке, в низине реки Тугулук и утопает в зелени. Мелькнули мысли: «Они тут, как у Бога за пазухой! Это прям оазис какой-то в степи!». И это правда, так как большая часть Ставропольского края — поля и степи. А тут моему взору открылись несколько прудов, образованных каскадом по самой реке. Я стою на обрывистом берегу, в лицо мне дует весенний лёгкий ветерок и сладко пахнет полынью. Любуюсь этой красотой и понимаю, что именно в

таком месте создал бы такую школу, будь я её создателем...

С ещё большим интересом двигаюсь дальше. Резко поля сменяются молодым сосновым лесом. Вообще сосны в этой местности не растут, и я делаю вывод, что кто-то их здесь заботливо посадил, так как молодым деревьям всего два-три десятка лет. Теперь улавливаю более резкий сосновый запах — запах чистоты и умиротворения. Чувствую, что уже сказка началась.

Семейный центр находится в центре села, на территории бывшего колхоза, как я потом узнал. Когда я подъехал к нему и вышел из машины, услышал, что здесь даже птицы по-другому поют. Они наперебой на своём птичьём языке в радостном щебетании рассказывают о здешней размеренной жизни.

Проехать это место никак нельзя, потому что своим ярким и живым видом оно заставляет любого проезжающего мимо путника остановиться и полюбоваться. Живым его делает парк. От автомобильной стоянки парк отделяет высотой полтора метра живой забор из густого вечнозелёного кустарника. Вход обрамлён красивой высокой аркой, на которой в верхней части расположилось название центра.

От стоянки, как лучики солнца, расходятся дорожки в разные уголки этого парка. Виднеются в старинном стиле скамейки, которые манят присесть и поразмышлять о важном. В парке посажены разные виды деревьев, кустарников и цветов. Чувствуется, что всё это растительное разнообразие привлекает не только большое количество птиц, но и всевозможных мелких зверьков.

В подтверждение моих мыслей я увидел на одной из веток белку. Вид у неё был весьма загадочный, казалось, что она хочет спуститься и спросить у меня что-то. Но так и не решилась она это сделать, видно почуяла, что я пока не свой.

«Хорошо, что село непроезжее! — подумал я тогда. — И от этого создаётся домашняя, душевная атмосфера счастья!»

Ещё сильно привлекает взгляд большое купольное здание, расположенное посередине семейного центра. Оно тёмно-зелёного цвета, который идеально подчёркивает природный характер этого места, с большими шестигранными окнами. Это конференц-зал! Позже, когда я стоял в середине этого купола, то ощутил, как там распространяется звук. Он, отражаясь от всех поверхностей — стен и потолка, собирается в центре и усиливается, пронизывая всё

пространство едва ощутимыми вибрациями.

Можно говорить тихо, а при этом тебя довольно хорошо слышно в любой точке этого зала. Как маленький ребёнок, я ходил по всему помещению и издавал всякие звуки, чувствуя разное распределение звука. Радости не было конца!

Рядом с этим возвышающимся конференц-залом расположились другие чудные здания. Они были разные: одно похоже на теремок, другие два — словно пряничные домики, четвёртое — на барские хоромы с двумя резными крылечками, и ещё в отдалении виднелись другие домики. Здесь находились учебные корпуса, ремесленные мастерские, спортзал, гостиница для приезжих учеников и учителей.

Вдруг мне навстречу выбежали девочка 9 лет и мальчик 5–6 лет. Светловолосая девочка, не замечая меня, почти тащила своего брата, так как он не поспевал за ней, и громко объясняла ему:

— Надо постараться быть там как можно быстрее, так как я обещала Кие (это египетское женское имя — **Прим. автора**), что помогу ей в повторении её части из нашего диалога, — сказала девочка.

И я иду за торопливой детворой, мне тоже стало интересно, куда же они так спешат.

Мы выходим на открытую площадку, похожую на стадион. Оказалось, это фестивальная площадка и стадион по совместительству. Тут есть беговая дорожка, зрительные трибуны, сцена, в дальнем углу виднеются торговые навесы, наверное, для ярмарки.

Народу уже собралось тут прилично: человек 30–50. Я присел на зрительное место и спросил у сидящего рядом мужчины:

— А что здесь сейчас будет?

Мужчина удивлённо посмотрел на меня и спросил:

— Как, вы не знаете? А кто вас пригласил?

Коротко, в двух словах, рассказал ему, что я путешественник. Очень давно хотел побывать вот в такой школе, что сегодня приехал сюда без чьего-либо приглашения и что пишу статью. Мужчина внимательно меня выслушал, улыбнулся и, пока шли приготовления на сцене и возле неё, начал свой рассказ. А я достал свой диктофон и поставил его на запись.

Мужчина начал с того, что всё началось в 2020 году, когда несколько здешних семей решили создать семейный центр, в котором родители вместе со своими

детьми могли бы заниматься обучением различными ремёслами и природному бережному земледелию, а также самовоспитанием.

— С помощью государственной поддержки у нас получилось реализовать задуманное: создание вот такого семейного культурно-туристического образовательного центра. Сейчас к нам приезжают, а иногда и живут по году и более зарубежные учителя (преподаватели иностранных языков, другие славные мастера и умельцы) и дети из других стран, родители которых хотят, чтобы их дети получили образование в России и познакомились с русской культурой. Мы организовали четыре звена: младшее — дети 5–10 лет, среднее — дети 11–15 лет, взрослое — от 16 лет и старше и ещё зарубежное звено, так как сотрудничаем с международной Ассоциацией «Русская школа».

— Основная наша цель — воспитание целостного человека, который счастливо живёт на выбранной им земле со своей семьёй. Отсюда и название такое родилось — «Академия помещика», человека, который живёт на земле в сотворчестве с Природой.

Наш семейный центр большей частью работает по типу «школа-парк». Обучающийся может выбирать любое из представленных у нас направлений (по возрасту) и обучаться до тех пор, пока это ему интересно. Может по своему желанию менять направление или возвращаться к ранее оставленному.

Очень часто дети предлагают и помогают открыть новое направление в нашем центре. А бывает и такое, что ребята сами берут ответственность за организацию новой идеи, и это становится их делом жизни. Многие из того, что мы сейчас здесь видим, было предложено и сделано нашими детьми с поддержкой родителей. Кстати, большинство учителей в нашем центре — родители наших учеников, так как мы понимаем, что качественное воспитание и образование детей возможно только при совместном обучении родителей и детей, обучении собственным примером.

Вот взять меня: я давно учился в школе и в институте. И я, конечно, не думал, что опять пойду учиться. Но только сейчас понял, что раньше-то я и не учился, а меня учили! Ведь большая разница в том, когда тебе дают готовые ответы или когда с помощью вопросов или задач, которые ставит сама жизнь, надо самим найти ответы и решения, вывести формулы и всё воплотить.

Наши дети сами просят заниматься даже в выходные. Для них учёба — это праздник, а праздник — это жизнь!

У нас учебные помещения оборудованы здоровьесберегающими технологиями, которые позволяют улучшить физическое здоровье. В комнатах есть разные зоны: для письменной работы сидя и стоя, для совместной работы, а также игровая зона для младшего звена. Применяются разные передовые методики: метод погружений, когда за короткий срок можно пройти большой объём знаний и у детей появляется достаточно времени для творчества; также метод «открытого круга», где

все собравшиеся открыто рассказывают о своих чувствах и задачах и совместно находят решения для этих задач. На занятиях присутствие учителя (или старшего) обязательно, но его не так-то легко заметить в классе, чаще он сливается с детьми. А иногда сами дети выступают в роли учителей, рассказывают и показывают нужный материал. Дети свободно перемещаются по комнате, сами выбирают нужное место для занятий или для воплощения творческих идей.

Совсем забыл! Сегодня... — мужчина выпрямился, сделал паузу и гордо продолжил: — Сегодня у нас показательный урок географии. Дети сами выбрали такой формат: они разделились на шесть групп — шесть материков. Каждая группа сейчас покажет, насколько глубоко погрузилась в выбранную часть суши. Также в каждой команде есть дети из других стран.

Тут на сцену вышел мальчик и объявил о начале. Я посмотрел вокруг и увидел, что в зрительном зале почти все места заполнены, а это около 100 мест! Зазвучала музыка, и занавес открылся.

То, что потом началось на сцене, я долго не мог отпустить, мысленно возвращаясь к этому уроку-концерту. Дети и взрослые вроде делали обычные вещи: танцевали, пели, пародировали, играли на разных инструментах, читали стихи, разговаривали на разных языках, показывали флору и фауну разных континентов, разыгрывали сценки, в которых могли принимать участие зрители. Я тоже отгадал континент Австралию по кенгуру. Представление вели сами дети, сменяя друг друга. У всех детей горели глаза. Они не играли на сцене, было видно, что они живут в этом представлении, пропускают через себя образы, которые несут в мир.

Также я отметил, что все участники представления на высоком уровне владеют хореографией; играют на совершенно разных инструментах, которых я раньше и в глаза-то не видел. Есть среди них хорошие художники, швеи, плотники, так как все декорации и шкарные костюмы изготовили сами. Дети знают биологию, географию, математику, физику, традиции многих народов нашей планеты. Умеют шутить и великолепно играют и чувствуют себя на сцене.

Когда представление закончилось, все участники стояли на сцене и сияли от радости, улыбались и по-доброму переглядывались друг с другом.

А зрители аплодировали стоя. У меня даже слёзы накатились, но я их сдерживал. Слёзы гордости! Вот что не давало покоя мне: в этом уроке-концерте была показана неопишущая сплочённость всего коллектива. Это была одна большая дружная семья. Нет, я бы сказал иначе: была показана сплочённость всего русского народа, его великий дух, его доброта, сострадание, патриотизм, его мощь и сила... Вот это не давало покоя моей душе.

И понял я тогда слова сидящего рядом мужчины: что я тоже не учился вовсе, а меня учили...

Юлия БЫЧКОВА

ПРП Ключёвское,
Ставропольский край
Вестник Родовых поместий



Здравствуйте, друзья! Помните времена социализма, времена СССР? Тогда по телевизору показывали хорошие фильмы, а защиту прав трудящихся гарантировали профсоюзы. Стоимость оплаты квартиры составляла менее десятой части заработной платы одного человека, а стоимость обеда в столовой была такой, что если бы человек питался каждый день на протяжении месяца по три раза, то и тогда суммарная оплата составляла бы меньше половины зарплаты самого низкооплачиваемого работника. Это притом, что образование и медицина были бесплатными. Дети сами ходили за молоком в магазин и играли во дворе, и никто о них не волновался. Такое общество считалось стабильным.

Потом наступила эра капитализма. В магазинах появились модная одежда и японские магнитофоны. Торопящийся мог быстро покушать в ресторанах быстрого питания, а автомобили превосходили все мыслимые критерии комфорта и надёжности. В кинотеатрах стали показывать ужастики, боевики и эротические фильмы. Всё это будоражило кровь и гнало зарабатывать больше денег. Однако на улицах стало меньше улыбок, а судьба многих людей вылетала на обочину жизни.

Говорят, два раза в одну реку невозможно войти, и должен быть третий путь, который соберёт воедино плюсы обеих общественно-политических формаций.

В конце 90-х, в то время, когда люди только начинали знакомиться с «прелестями» капитализма, появилась очень интересная книга. У некоторых читателей она вызывала яркие положительные эмоции, и люди плакали от радости и светлой перспективы. Другие, взяв в руки эту книгу, гневались и раздражались. В книге говорилось о том, что со времён сотворения мира Богом всё придумано для счастья человека, и райский сад находится не за семью морями, а в голове у каждого. Его просто надо оттуда извлечь и вырастить на участке земли. Сажать растения при этом надо непременно с чувством любви в сердце.

Души других раздражались,

Родовые поместья — стабильность страны



как им казалось, ограничения полёта мысли, порождаемыми этой книгой: годами ковыряться в земле, чтобы иметь всего лишь плоды, которые с лёгкостью можно купить в магазине. Хотелось всего и сразу, а не годами выстраивать свой мир.

Сторонники книги стали тысячами собираться и устраивать грандиозные праздники, и, казалось, коллективная мысль преодолеет любые трудности. Но к практической реализации задуманного приступали не все. Многие хотели посмотреть, как это получится у других.

Некоторые решили сначала заработать денег перед своим переездом на землю. Третьи видели себя ведущими других за собой, и им не хватало времени для создания собственного сада. А некоторые думали, как на этой идее хорошо заработать.

Между тем законы капитализма неумолимы: бизнес должен расти, завоёвывая всё новые рынки, осваивая всё новые ресурсы. Остановка для него равносильна смерти. А рынки на планете Зем-

ля не безграничны, и они заканчивались. И тогда змея капитализма стала кусать себя за хвост. Начался хаос.

Отбирать друг у друга рынки и ресурсы стало невозможно по причине наличия оружия сдерживания у сторон. И тогда ставка была сделана на самую сильную энергию, которая есть на земле — психическую. Людей начали программировать на свержения своих правительств, чтобы использовать ресурсы развалившихся стран.

Одна страна была особенно ненавистна самым богатым в мире людям, она показывала другой путь развития. Этот путь был близок простым людям, но он не нравился тем, кто привык всё решать за всех. И они пытались разрушить эту страну, уничтожить его лидера, убить её традиции. Они наговаривали всякие небылицы с помощью так называемых средств массовой информации, хотя на самом деле речь шла о программировании людей.

Ложь слаба и правда всегда побеждает, но для этого надо время, а для лжи нужны всё новые об-

личья, чтобы не терять власти над людьми. И эти обличья появлялись всё больше и больше, не давая времени правде, чтобы стряхнуть с себя оковы лжи.

А ещё у капитализма есть сильный инструмент — деньги. Он хитростью сумел завладеть печатным станком. Создал вокруг культ денег, ореол всемогущества, и люди поверили в него. Эта вера позволяет использовать этот инструмент, заставляя делать противные человеческому естеству деяния. Механизм денег работает, когда у человека забрали мечту и надежду. Эти качества даются каждому человеку при рождении, но их можно отобрать у него, если нет стабильности.

История знает многих великих людей. Эти люди так сильно повлияли в своё время на человечество, что на основе их наследия создавались религии. Влияние этих людей было огромным, но тех, кто явился причиной появления религий, сейчас нет в живых. Однако, друзья, сейчас, прямо в наше время, живёт человек, по силе мысли не уступающий тем великим людям прошлого. Все, кто читал эту удивительную книгу, появившуюся в конце 90-х, это знают.

Эта книга явилась посланием к душам всех людей, путеводной звездой для ищущих выход, отрадой и наградой для мечущихся и страдающих. В этой книге описан путь для человечества через принятие идей Родовых поместий.

Главное, что я хотел сказать, — пророческие слова этого человека о том, что война начнётся, но будет остановлена, её остановят читатели этой книги. Воюющие узнают о возможности жить в своём Родовом поместье в гармонии с природой и самим собой, и образ этот увлечёт и позовет за собой.

Воины один за другим пойдут создавать свои Родовые поместья, и тогда некому станет воевать. Это, друзья, сказал человек, имеющий скорость мысли, невиданную для современного человека. Кстати, этот человек согласился посоревноваться с любым компьютером современности в скорости решения любой задачи.

Распространение образа жизни в Родовом поместье на Земле приведёт к увеличению стабильности в обществе, ведь то, в чём жизненно нуждается человек (жильё, еда и свобода), будет у него изначально, если земля под Родовое поместье будет выдаваться государством даром, без права продажи и залога, а вся продукция, выращенная и изготовленная в Родовом поместье, не будет облагаться никакими налогами.

Остаётся констатировать факт: единственный способ остановить войну идеологий — это выдвинуть идеологию Родового поместья. Разъяснить и показать, что это и есть наилучшая из всех возможных национальная идея. Она одна способна увлечь и повести за собой практически всех людей, и главное — основана на Любви!

Обращаюсь к тем, кто понимает и принимает великое значение идеи Родовых поместий. Друзья, помогите донести красоту и совершенство идеи Родовых поместий максимальному количеству людей. Подумайте, как это можно сделать. Важно, чтобы это шло от души! Также нужны позитивные примеры и картинки из Родовых поместий. Включайтесь, друзья, в великое сотворчество во имя мира и процветания на Земле!

Александр САМОФАЛ

ППР Росток, Ростовская область
Вестник Родовых поместий

Прошу помощи, друзья!

Я занимаюсь созданием пар вот уже 14 лет. За годы моей практики тысячи людей прошли, взявшись за руки в хороводах и играх.

Сотни человек поблагодарили меня за возможность познакомиться, услышать, почувствовать энергетику. Эта благодарность дала мне уверенность, что смогу проводить «встречалки» не только на наших фестивалях, но и для людей, живущих в городе.

Многие из нас доводили замечатель-

ные проекты до 90%, и на этой стадии проект разрушался. То же самое происходит и у нас.

Чтобы изменить этот мир, нужно создать условия для того, чтобы девушка играла в ручеёк, водила хороводы и выбирала своего любимого по энергетике рук, тембру голоса, ритму в движении и запаху.

И я не фантазирую, ведь хороводы дадут возможность найти именно своего человека, с которым можно вырастить энергию любви, а значит, в любви родить силь-

ных детей, не поддающихся системе.

Но система не желает, чтобы люди просыпались. Я часами сижу в ВК, но стоит нам приступить к нашему проекту, тут же начинается: то «завис», то «инету нету», то слетела реклама. Часами мы делаем пятиминутную работу. Смешно, но нам мешают в открытую.

Находясь в медитациях, услышал ответ: «Проси десятину на одно из самых богоугодных дел, которое можно сейчас придумать».

Проекту нужны не только деньги, но и само намерение людей, энергетическая поддержка. Тогда мы сообщаем недостающие 10% в проекте доделать и запустить хороводы по всей России.

Уже сейчас можно, используя наш опыт, наш сайт (<https://vstrechalki.ru>) собирать группы для хороводов, для игры в ручеёк.

Могу приехать в любую точку России, если понадобится личное присутствие.

Десятина — это свет, защищающий основную капитал. Да вы это и без меня знаете.

Помогайте, дорогие коллеги! Сам я не справлюсь, сил недостаточно.

Также приглашаем в проект временно одинокую чистоплотную жен-



щину. Жильё, питание, огород, разная живность имеются.

Мой телефон 8-928-9594-995 (привязан к Сбербанку).

Номер карты СБ: 4276 5205 7034 5922 (Александр Фёдорович Донцов).

Александр ДОНЦОВ

Поселение Росток,
Ростовская область

Вторая жизнь Туфли

Чтобы доехать до деревни Туфля, надо испросить у Господа Бога не только благословения, но и подольше повременить с дождичком, даже коротким, грибным. Иначе, если под тобой не внедорожник, то шансы добраться до места или выехать назад невелики. Но нам повезло.

Безцельно бродившие по небу облака так и не сбились в грозную тучу, а с утра разгулявшееся солнце уверенно выжимало из земли излишки влаги. Поэтому, полностью доверившись хорошо набитой колее, мы покатали вперёд, тем более что никакой другой дороги здесь просто нет. Да и спросить, куда ехать, оказалось не у кого, потому что знающие местность советчики и попутчики закончились километров за пять до того, как мы сменили асфальт на направление движения.

Возродили деревеньку да живём помаленьку

В таких местах двигатель глушить нельзя, иначе тут же наваливается тишина, от которой звон в ушах. Раньше такого не было: то трактор где-то в поле затарактит, то корова замычит, в крайнем случае собака тявкнет. Но эти звуки ушли в прошлое вместе с деревнями и деревушками, когда-то обильно населявшими эту окраину Монастырщинского района. Остались только полустёртые контуры заросших полей да затерявшаяся во времени Вихра. Однако такой спокойной она бывает одиннадцать месяцев в году.

В марте-апреле на неделю, а то и две река выплывает бурным половодьем, затопляющим местные ложбинки и овраги, напроць отсекая маленькую Туфлю от цивилизации. Истинные туфлянычи готовятся к этому буйству природы заранее, закупая впрок продукты и хлеб. Но в середине августа следы от весенних выходов реки природа стёрла, и понижение, которое на полмесяца становится вторым руслом, мы проскочили без проблем.

Зато сразу бросились в глаза табличка с названием деревни и под ней валун с надписью «Здесь начинается благодатная туфлянская земля». А в довершение картины поодаль, на пригорке, упёрлась крестом в небеса часовенка Святого Преподобного Сергия Радонежского. Идиллия, но взгляд вдруг споткнулся о ещё больший камень, на котором белой краской была начертана великая мудрость: «Не каждый сын человеческий отважится жить на селе».

Пророческие слова, особенно для Туфли, от которой с десятков лет назад не осталось ни одного жилого дома. Даже в официальных документах за 2007 год в графе «Население» стояло «0». Но деревушке повезло: нашлись-таки сыны человеческие родом из неё, помнящие родительское гнездо.

Ими оказались родные братья Сергей и Юрий Шашкевичи. Оба всю жизнь прослужили в милиции, жили в городе и, казалось бы, с туфлянским прошлым судьба развела их навсегда. Но не тут-то было. Подошла пенсия, и задумались братья о том, как жить дальше, чем заниматься...

Можно было остаться в город-

ской цивилизации и не заморачиваться деревенскими проблемами или построиться, выбрав участок по наличию трёх классических составляющих — электричество, газ, водопровод. Но малая родина в душах Сергея и Юрия сказала своё решающее слово: «Домой!»

— Расскажу, не поверишь. Мы ступили на эту землю, когда тут ничего живого уже не было. Да, родительский домик ещё стоял и вот этот, возле которого мы сейчас. Тут мой дядька жил. Это уже после него мы старый сруб сайдингом обили, двор в порядок привели, — рассказывает Сергей. — А родительские «хоромы» сестра заняла, она тоже к нам на-

чтобы водицы святой испить, душой отдохнуть или погостить у русалки в водной тиши. А охраняет этот камень белый желтоклювый беркут.

— Сергей, так всё же почему в такую глушь? Все — отсюда, а вы с Юрием — сюда?

— А куда человеку возвра-

висит, что здесь будет и как пойдёт тут жизнь дальше. Только мы здесь сможем всё наладить и восстановить утерянное. Вот и надо это сделать. Смотри, кто возвращается: в основном те, кто отсюда родом, а за ними приедут их дети, внуки, правнуки... Всем найдётся место и дело. И это прекрасно. Значит, де-



ревня теперь не умрёт.

Незаметно мы подошли к часовне преподобного Сергия Радонежского. Рядом — звонница с отлитыми воронежскими мастерами колоколами и... пушка. Сначала я думал, что это макет, искусно вырезанный из подходящего бревна. Потрогал, постучал — литьё! А Сергей стоит в стороне и посмеивается:

— Да настоящая она, настоящая! Посмотри: сверху год выпуска.

Смотрю и глазам не верю — 1700-й! Откуда?! Здесь?!

— Смотри дальше, — командует Сергей. — Да над датой читай, что написано!

Читаю: Воронеж. Её отлили там же, где и колокола на звонницу, только на три с лишним века раньше. Как эта пушка попала в Туфлю — другая история, которую, скорее всего, опишут будущие исследователи истории этой деревни. А меня всё тянуло к колоколам. Хотелось даже не услышать, а всей душой почувствовать, как по этим благим местам над притихшей Вихрой разнесётся колокольный звон.

— Да позвони, позвони, не стесняйся, — подначивает Сергей.



щаться, если не на родину? Где и кто нас ждёт? А если уж вернулись, так надо что-то живое создать вокруг себя. Когда-то ведь здесь жизнь кипела, мельница была, запруда, уровень реки стоял намного выше. В войну фашисты мельницу наполовину сожгли, но её руины я помню до сих пор. Теперь уже и их не осталось. И не пойму я, ну почему старые деревни должны вымирать? Только потому, что здесь нет газа, водопровода и скоростного интернета? Но это же наша земля, исконно русская, и от нас, простых русских людей, за-

берусь за верёвку, раскачиваю язык, и вот он — призыв колокола, возникающий из вечности и в вечность уходящий, вместе со всем, что накопилось в сердце за долгие годы. Наверное, поэтому говорят, что колокола очищают душу, как искренняя молитва.

— Пойдём к памятнику, — командует Сергей. — Сейчас ключи принесут от часовни, а мы пока погибших помянем. Их 13 человек, наших односельчан. В 2016 году в их честь возле памятника мы всей деревней посадили яблоневый сад из 13 деревьев. Один па-

рень тут своего деда нашёл, он на войну призвался из Туфли, а погиб в концлагере, в Вязьме. Место призыва и место смерти установлены, имя его выбито здесь, на доске. Так теперь его внук постоянно к нам приезжает, наверное, тоже в деревне жить останется. Нашли и показали ему, где был двор его деда. Хочет новый дом на этом месте построить. Вот и ещё один туфлянец появится, а за ним и вся его семья подтянется, сначала — на лето, потом — навсегда. А часовню мы построили без единого гроша из бюджета. Сами лес валили, возили в Ярцево оцилиндровывать, сруб делали. В 2010 году освятили.

С тех пор у нас постоянно церковные праздники отмечаются службами. И на 9 Мая священники приезжают, молимся о павших, о том, чтобы не было больше войны, и пускаем по Вихре кораблики с зажжёнными свечками в память о не вернувшихся с фронтов земляках. Бои с 1941 по 1943-й тут шли сильные. Недавно картошку копали, две проржавевшие винтовки-трёхлинейки нашли, к памятнику их поставим. А к старинной пушке сами приделали лафет, и стоит она у нас, как напоминание о подвигах всех наших предков.

— Обычно пенсионеры, которые обзавелись «домиком в деревне», дальше своего двора ничем не интересуются. А тут — камни-указатели, часовня, памятник павшим воинам... Зачем это вам с братом?

— Дело же не в «домике в деревне», а в том, что мы хотим возродить Туфлю. А это значит, что в неё надо вдохнуть душу. И если у нас это получилось, вот увидишь, народ потянется сюда не только из городских квартир, но и из элитных коттеджных посёлков, в которых телу удобно, а душе — холодно.

Живой воды напиться...

Все приезжающие в Туфлю обязательно должны попробовать святой воды из местного колодца. Найти его легко: по полосатому столбу и камню, на котором начертано: «Я излечу водою вмиг себя. Я излечу всё тело, свою душу. Ведь нет сильнее силы, чем вода. Она всегда чиста и в зной, и в стужу».

Колодец братья Шашкевичи и немногочисленные туфлянычи тоже построили сами. Нашли по впадинке место, где он раньше был, установили бетонные кольца, вычистили до дна ил и грязь, отворив путь родниковой водице. А её кристальную чистоту подтвердили анализы в специальной лаборатории.

Хозяин пристёгивает к палке с тросом ведро и вмиг добывает из недр земли живительную влагу. Мне остаётся только взять перевернутую вверх дном от мух и комаров кружку, чтобы попить хрустально чистой, ледяной, но такой вкусной воды и, пока пью, загадать желание. Попил, загадал и почему-то верю: всё сбудется. И то, что я для себя попросил у Вышних Сил, и то, что не перестанет на карте России пульсировать жизнью маленькая точка — деревня Туфля Монастырщинского района Смоленской области, возродившаяся благодаря двум русским братьям, Сергею и Юрию Шашкевичам, крепким, настоящим мужикам, показавшим всем, как надо Родину любить! По-настоящему, на деле, а не на словах!

Андрей ЗАВЬЯЛОВ
«Рабочий путь», 2018 г.
Смоленская область
www.rabochy-put.ru



В исчезающей деревне, всего в 50 км от Тюмени семейная пара открыла небольшую базу отдыха, куда собираются привозить иностранных туристов. Основатели уверены, что в мире найдётся достаточно желающих изучить загадочную русскую душу, пожив в глуши. Впрочем, любителей деревенского отдыха оказалось достаточно и среди бизнесменов, чиновников и обычных городских семей. Расскажем, чем можно заняться в крошечном поселении с невероятными пейзажами, где нет мобильной связи и тем более интернета.

Место, с которого начиналась Сибирь

Название деревни скрывается хозяевами базы, чтобы защититься от незваных гостей. Но людям, забронировавшим там дом, скидывают подробную карту и расписывают, как до них добраться.

Деревня небольшая, но очень старая. Находится на границе Тюменской и Свердловской областей. Когда-то отсюда начиналась Сибирь. По этой земле шли солдаты декабристы. И не так далеко стоял пограничный столб «Россия — Сибирь». Об этом свидетельствует множество документов. А вот что нам рассказал владелец базы отдыха, который подробно изучил историю края.

— Раньше деревня была купеческая. Здесь много чем торговали. И здесь же когда-то люди из Москвы прятались от чумы, то есть строили дома в местном лесу. До сих пор здесь с металлоискателями можно найти крестики, монеты и другие предметы быта. В деревне сохранилась могила 1800 года. Есть кандазная миля (место, где шли заключённые) и столб, где каторжники прощались с Россией, — рассказал Матвей Остроушко.

А ещё здесь есть река, вдоль которой когда-то находили золото. Но вообще люди выживали за счёт сельского хозяйства и мукомольной мельницы. После раскулачивания дела деревни стали ид-



Отель в глухой деревне

ти хуже. Со временем населения становилось всё меньше, пока оно совсем не оказалось на грани вымирания.

Сейчас в деревне мало местных жителей, в основном это пожилые люди. Но есть и редкие высокие дома — это дачи городских. И где-то совсем на окраине, возле густого леса и небольшого водоема, стоит коттедж с просторной территорией. Это и есть та са-

отправлять клиентов за границу они не могли, деньги приходилось возвращать, фирма столкнулась с финансовым кризисом.

Но незадолго до этого супруги купили себе землю в живописной деревне под Тюменью. Они долго подбирали местность: надо было, чтобы недалеко от города и радовала красивая природа. Наткнувшись на объявление с похожим предложением, притаившимся на 50-й страничке Avito, Инна решила позвонить и подробнее разузнать про небольшой домишко у реки. Но даже отправившись на просмотр участка, у пары не было особых надежд: слишком уж неприглядным был дом на фото. Мнение резко изменилось, когда супруги приехали и перед ними открылся панорамный вид. Уральский рельеф поразил: холмы, речушка, природа и невероятной красоты закаты.

— Нам просто хотелось куда-то уезжать на выходные, перегрузиться. Подходящее место искали долго. И точно не думали, что остановимся здесь. Но, увидев пейзажи, все сомнения отпали, — уточнил Матвей Остроушко. — Здесь стоял маленький деревянный домик. Мы его обустроили под себя в современном стиле и не планировали его сдавать.

Когда с бизнесом начались серьёзные проблемы, пара уезжала жить сюда, вдаль от городской суеты и внезапно взявшегося коронавируса. Супруги просто наслаждались природой и размеренной деревенской жизнью, пока им обоим в голову не пришла идея помогать справляться со стрессом другим людям, желающим тоже на время сбежать из города.

Тюменцы признаются: им захотелось построить современный отель прямо посреди глухой деревни, чтобы городской житель не отказывался от комфорта, но при этом был далеко от цивилизации. Нечто подобное они уже видели во время своего путешествия по Италии.

Первый дом, который купила пара, сгорел. Однако их это не остановило, они решили построить отель в другом месте, но в этой же деревне. Продумывали всё до мелочей. Дизайнера нанимать не стали, всё делали по картинкам из интернета. Главная фишка дома — детали. Тюменцы сами что-то создавали, например, большой деревянный стол на кухне или переделывали старое, купленное на

барахолке. Получилось стильно и интересно. На это у пары ушло восемь месяцев. Всё это время как раз из-за ковида ужесточались меры.

Да кто приедет в эту глушь?

Дом получился ярким и современным, хотя и сохранил деревенскую аутентичность. Здесь есть баня, итальянская беседка, поле с выходом на реку и даже домашние животные. Оказалось, что отдыхающим нравится деревенский быт. Люди охотно выгуливают коз, по утрам собирают свежие куриные яйца и гоняют гусей по полю. В планах поселить здесь и страусов.

Идею с тем, чтобы возить в эту деревню туристов, не все сразу поняли. Семья Остроушко даже встречалась с главой поселения, чтобы объяснить, как этот бизнес поможет местным жителям.

— В деревне есть асфальтированная дорога, но не везде. К нам можно проехать легко в хорошую погоду. В плохую — только на пикапе, трансфер мы предоставим. Экстремалов можем посадить в кузов. Но с вопросом про дорогу мы подходили уже к властям, решили, что сделаем её сами. По сути, мы создаём рабочие места. У нас есть человек, который убирает за животными. В дальнейшем нам ещё потребуются люди для уборки помещений после туристов. Мы планируем расширяться, поэтому будет сформирован целый штат работников из местных жителей, — делится планами Матвей Остроушко.

Люди не могли поверить, что в деревню, где кроме редких дачников и стариков никого нет, захотят приезжать туристы. Особенно их веселила мысль, что в глуши захотят отдыхать иностранцы.

— Нам говорили: «Да вы что, кто сюда приедет?» Но сельский туризм оказался очень востребованным. Людям стало нужно место, где они смогут перезагрузиться, прикоснуться к природе. Некоторые в деревню-то никогда не были и не имели опыта общения с козами и курочками. Многие семьи приезжают на выходные, чтобы провести время на свежем воздухе, показать детям деревенский быт. У нас ещё что интересно: совсем не ловит интернет. Есть одно место, где сеть можно поймать, но чаще всего люди просят его не показывать, — говорит Матвей. — У нас разные гости. Был однажды

известный депутат с женой. Оказалось, что его супруга сама из деревни и ей хотелось показать ему эту атмосферу. Единственное, что их всё время останавливало, — туалет. Мужчину пугал классический уличный туалет с дырой. У нас же дом со всеми удобствами.

Зачем сюда ехать иностранцам?

Владельцы «Глухомани» говорят, что их домик пользуется большим спросом. Представить, зачем за десятки километров сюда приедут жители Тюмени, ещё можно. Но что тут делать иностранцам?

— Сельский туризм — очень перспективное направление. Люди потянулись в деревню. Мы увидели в этом большой потенциал. Иностранцы, конечно, тоже будут ездить. Ждём открытие китайского рынка. Откуда эта безумная идея? Мы работаем с женой в туристической сфере и имеем опыт общения с иностранцами. Те же китайцы без ума от России. У них есть готовые туры в Москву, Челябинск. Им это искренне интересно. Так почему бы не создать экотур в деревню под Тюменью? Хотим предложить иностранцам прикоснуться к деревенскому быту, но с комфортом, — добавил тюмонец. — В перспективе мы хотим здесь сделать туры с полным погружением в деревенскую жизнь: с дойкой коз, кошением сена и разными русскими традициями.

Пара прикупила в деревне ещё несколько участков. Кажется, в ближайшие годы здесь появится ещё несколько домов. Один из них, по плану тюменцев, будет с панорамными окнами, которые с одной стороны ведут на реку, а с другой — на поле с коровами.

В этот проект пара вложила все свои сбережения — несколько миллионов рублей. Они говорят, что осознавали риск, но всё равно не сдались, веря в свою идею. Удалось ли уже оправдать вложения — не говорят, но добавляют, что сельский туризм оказался востребованным, поэтому их домик в деревне пользуется большой популярностью.

Фото: Семен ГРОМОВ

Фото: Ева РЕЙМАН, предоставлено Матвеем ОСТРОУШКО

Юлия МАЛЬЦЕВА

Тюменская область

<https://72.ru>



мая база отдыха, которую построили наши герои. Из-за того, что находится она в глуши, название ей дали созвучное — «Глухомань».

Новый бизнес в глуши

Необычную базу отдыха, где за основу взят деревенский быт, придумала семейная пара Матвей и Инна Остроушко. Супруги объездили почти весь мир и построили туристический бизнес в Тюмени. В начале пандемии их турагентство переживало не лучшие времена:

Фермерство как стиль жизни



«Друзья-фермеры и знакомые бизнесмены упорно нам твердят: увеличивайте поголовье, наращивайте объёмы. Отвечаем им: нам хватает, не хотим превращать свою жизнь в колхоз. Фермерство для нас — образ жизни», — говорят Ольга и Валерий Романовы, владельцы мини-фермы в Лужском районе Ленинградской области. Здесь они производят сыр и другие экопродукты, растят детей и внуков и наслаждаются жизнью на природе. Ольга и Валерий Романовы по образованию оба психологи. Ольга — действующий HR-директор в крупной компании, Валерий до открытия фермы работал в крупном кадровом агентстве. У Ольги и Валерия трое детей и трое внуков.

Как всё начиналось

Вообще мы не собирались быть фермерами! Мы с мужем абсолютно городские жители, жили в своей квартире в Петербурге, из животных у нас была только кошка и попугайчик недолгое время. Жили мы не тужили, но в какой-то момент решили купить дачу в Псковской области — на что денег хватило. Проводили на даче один летний месяц отпуска и единственное, что сажали, — цветы, больше ничего не умели.

И так бы всё и продолжалось, если бы судьба в 2009 году не закинула нас в приют в город Порхов. Мы занимались благотворительностью. Попали туда и ахнули: страшная нищета, расколотые унитазы, склеенные скотчем, крайне бедственное положение. Я кинула клич в офисе: собрали две машины вещей для приюта. Приехали, подарили. И в благодарность за это, как я теперь говорю, нам вручили двух приёмных девочек. Сыграли на чувствах: наша дочка как раз выросла, вышла замуж, и в нашей городской квартире пустовала свободная комната.

Девчонок нас тогда попросили взять года на два, пока не выправится их ситуация, но они с нами, конечно, остались навсегда. Дочки (одной 8 лет, другой 4 го-



да) пошли в школу и садик. Вдруг из садика поступает сигнал: что-то не так с реакцией Манту. Начали разбираться: оказалось, у девочек туберкулёз, к счастью, закрытая форма, которая не опасна для окружающих. Полтора года лечились антибиотиками, дочек сняли с учёта в тубдиспансере, но желудки «посадили» такой терапией. Врачи настоятельно отправляли девочек в санаторий на полгода: им нужен свежий воздух и парное козье молоко.

Отдать детей в санаторий на полгода — это то же самое, что вернуть их в приют, подумали мы. Решили продать дачу под Псковом и купить что-то поближе, чтобы чаще выезжать на природу. Так, в 2011 году у нас появился ста-

ренький домик в деревне Раковно Лужского района Ленинградской области.

Планы меняются

Самое интересное — мы не собирались здесь жить! Договорились с женщиной из Молдовы, что она переедет в наш домик и будет ухаживать за козами и курами, которых мы заведём. Мы же планировали приезжать за свежими продуктами раз в пару недель. Сказано — сделано. Купили двух коз, цыплят нам подарили. С этого началось наше хозяйство. Но через два месяца, в конце августа, наша выписанная из Молдовы тётя сказала: «Поеду-ка я обратно. Дурацкий у вас климат, арбузы не растут. Холодно».

У нас на руках живность, на



же кредит пришлось на это дело брать, потому что поняли: «молочка» — это серьёзно, санитарные нормы очень высокие, и мы их максимально стараемся соблюдать».

Первый сыр был козий. В интернете муж посмотрел рецепт, купил фермент и стал пробовать. Методом проб и ошибок получился неплохой сыр. Позже муж ездил в Углич учиться на сыровара.

Эксперименты — это наша жизнь

Новые рецепты берём отовсюду. Приезжает как-то клиентка: «А вы делаете шевре?» Муж расспросил её про этот сыр. Потом поискал в интернете. Попробовал. Угостили друзей — и в продажу. Или у соседей-фермеров услышали про новый сыр бельпер кнолле. Поэкспериментировали, что-то получилось. Приехали наши постоянные клиенты, дали им на пробу. Через 15 минут возвращаются и просят ещё — уже за деньги. Так мы начали делать этот сыр. И хотя мы подсмотрели его у других, наш сыр отличается, потому что мы де-

наши мощности (электричество).

После того как полгода сыроварня у нас отработала и стало ясно, что хорошо было бы некоторые технические моменты довести «до ума», нам прислали на двое суток конструктора и электрика. Специалисты днём и ночевали в сыроварне, совершенствуя её. И это было бесплатно для нас, как бонус первопроходцам.

От феты до шевре

Сейчас мы производим разные сыры: полутвёрдые (традиционные для нашей страны), мягкие (адыгейский), рассольные (фета), из козьего молока (полутвёрдый и мягкий, как мы его ласково называем «Малыш Шевре»). Мы делали сыр с белой плесенью, но стал плохо получаться, грешим на культуру плесени, которую мы, конечно же, покупаем.

Однажды муж посчитал число видов продукции, которую накануне отвёз в Питер, оказалось 16 позиций. Клиенты любят сыр разный, и мы стараемся удовлетворить потребность в разнообразии.

Куда проще штамповать один вид сыра, но при нашем способе продаж (прямая доставка клиенту) это невозможно. Ехать за 160 км и привезти полкило обычного (и даже самого необычного) сыра — это нерентабельно. Поэтому мы предлагаем максимально возможный ассортимент и стремимся к повышению суммы заказа. Мы приветствуем кооперативные (совместные) заказы. Всё-таки цены на нашу продукцию не могут быть ниже магазинных.

Новых сортов сыров не придумываем, ведь всё уже придумано



лаем его на свой вкус.

Вообще эксперименты — это постоянная часть всей нашей жизни: в воспитании детей, в обращении с животными, в сыроделии. В сыроделии эксперимент был, есть и будет всегда.

Со временем мы купили сыроварню на 100 литров. Для сыроварни оборудовали отдельное помещение, куда вход запрещён всем, кроме мужа. Там чисто, как в операционной.

С сыроварней интересная история. Вологодский завод промышленного оборудования на своём сайте вывесил рекламу, что планирует производить оборудование для частных фермеров. Я позвонила в отдел продаж и оказалась у них первой клиенткой. В общем, начался совместный эксперимент. Валера для них рисовал чертежи от руки, описывал свои «хотелки» в плане оборудования. Обсуждали мощность техники и

до нас. Мы их осваиваем и адаптируем под себя, под свой вкус, свои условия. Надо понимать, что сыр, даже сделанный по одному рецепту, будет отличаться. Отличия в оборудовании, заквасках, даже климат влияет на вкус сыра! Вот мы делаем козий сыр с зеленью — кинзой и укропом. Клиенты иногда спрашивают, а с петрушкой делаете? Нет. Просто такой сыр нам самим не нравится.

Адыгейский мы делаем за сутки до доставки клиенту, но и срок его хранения исчисляется днями. Процесс изготовления шевре начинается за три дня до продажи, халлуми — за два дня. Бельпер кнолле требует 1,5–2 недели для изготовления и созревания. Моцарелла прекрасная суточная, и наша делается накануне. Качокавалло (родственник моцареллы) зреет 1–2 недели. Полутвёрдые сыры требуют созревания 1,5–2 месяца, но можно начинать есть и раньше.



Возможности для длительной выдержки и созревания сыров у нас пока нет, но мы к этому стремимся.

На лугу пасутся ко

Сейчас на нашей мини-ферме живут три коровы, телёнок, пять коз, есть также курицы. Когда у нас появились друзья-фермеры, они сразу сказали: «Ребята, вам нужно заводить коров», ибо основные продажи делают коровы: творог, сметана, молоко, сыры.

Мы зарегистрированы как личное подсобное хозяйство и производим продукты в первую очередь для своей семьи: детей, внуков, родителей, сестёр, племянников, а излишки продаём.

Мы обязательно берём пробы молока, один из необходимых анализов — на мастит. Нас никто не обязывает это делать, но ради своего здоровья и безопасности наших клиентов проверка продукции — неизбежное правило. Также сдаём молоко на анализ в лабораторию лужской ветеринарной станции.

Мы — не юридическое лицо на сегодняшний день, и это накладывает определённый ряд ограничений. Например, мы не можем работать с юрлицами и поставлять продукты, к примеру, в рестораны, хотя к нам часто обращаются по этому поводу.

Маржинальность нашего бизнеса небольшая. Этот бизнес в формате мини-фермы интересен только в том случае, когда это ваш стиль жизни. Нам нравится жить на природе, мы делаем свою жизнь интересной и красивой: проводим музыкальные вечера, снимаем смешные видео или взбиваем масло под «радио-Яну» — это вечно поющая младшая дочка. Старшая дочка рисует картины или разрисовывает акваримом членов семьи. Мы очень много работаем и приятно проводим время вместе: в совместных играх, в разговорах, за вкусным столом.

Весёлая Фермерша рулит

Основное наше продвижение — сарафанное радио. Я — действующий директор по персоналу, и, к примеру, на моём предыдущем месте работы в IT-компании было 600 сотрудников. Это преимущество! Я пришла и сказала: «Ребята, теперь мы вот такое готовим!» Мне ответили: «Ой, отлично, привози — попробуем». Так появились первые клиенты.

Айтишники мне помогли сделать сайт Romanov-Cheese.ru. Кстати, все фотографии на сайте — наша реальная продукция, никаких картинок из фотостоков. Я специально устраивала фотосессию продуктов с профессиональным фотографом. А мне многие не верят, слишком уж они красивые: «Это ваши продукты? Да ла-а-а-дно!»

Заказы поступают через сайт. Общение с клиентами также идёт через мои личные странички в соцсетях. Рекламу мы нигде не даём, но я пишу в сообщества, участники которых наша молочная продукция может заинтересовать, например, сообщества соседей того или иного района Петербурга.

Внезапно в плане продвижения отлично сработал образ Весёлой Фермерши, которую мы спонтанно придумали, дурачась с дочкой. Фермерша появилась в зимние каникулы, когда в деревне было скучно. Я смешно повязала пла-

ток вокруг головы с бантом на лбу. Дочка: «А давай я у тебя интервью возьму?» Так родился первый видеоролик.

Притом, что это чисто эмоциональный образ, у нас по поводу Фермерши холодный расчёт: сколько раз в неделю подготовить посты в соцсети, сколько снять и выложить роликов и каких. Стало понятно, что с помощью Фермерши можно продвигать нашу продукцию.

Появились фанаты Фермерши, а одна петербургская художница попросила Фермершу прорекламировать в соцсетях выставку её картин. Более того, к нам приезжала съёмочная группа телекомпании «Мир» снимать Фермершу для развлекательной программы «Фермеры России — Фермеры Грузии». Так что у неё насыщенная жизнь!

Цена вопроса

Цены мы определяли в соответствии с рыночной конъюнктурой, мониторили стоимость фермерских продуктов в онлайн-магазинах типа LavkaLavka, хотя на многие позиции, я считаю, у них высокий ценник. Поэтому мы решили, что наши цены должны быть ниже.

Муж сам развозит продукты «до двери» дома или офиса. Доставка в Петербург осуществляется один раз в неделю по четвергам, стоит 300 рублей, а при заказе от 3000 рублей — бесплатно. Поэтому наши клиенты часто объединяются: соседи, коллеги, родственники. В среднем в неделю у нас 10–12 адресов для развозки продуктов.

Продукты фасуются. В отзывах, что особо приятно, подчёркивается, что в плане упаковки у нас всё на высшем уровне.

У нас есть постоянные клиенты, которые с нами с самого начала. Наши заказчики — это, как правило, семьи с детьми, которые покупают свежие продукты каждую неделю, либо те, кто хочет себя побаловать натуральными и, скажем прямо, недешёвыми продуктами раз в две-три недели.

Спад заказов мы наблюдаем с началом строгого поста. Когда в первый раз с этим столкнулись, подумали: ну всё, не будет продаж. Ан нет: дней через 7–10 начали снова заказывать, и к концу поста спрос практически выравнивается с обычным периодом.

Конкурентное преимущество «городских» онлайн-магазинов фермерских продуктов в том, что они осуществляют доставку каждый день. У нас такой возможности нет. Зато мы привозим наисвежайшие продукты. Так, муж развешивает творог в ночь со среды на четверг, специально к доставке по четвергам.

Расходная часть

Существенная часть прибыли идёт на развитие: нужно покупать качественные комбикорм и сено, которые стоят весьма дорого, часто ломается доильный аппарат, к которому надо покупать запчасти, периодически нужно делать ремонт в помещениях для животных или достраивать их. И сами животные стоят дорого.

Молочная продукция требует чистоты и вообще повышенного внимания в производстве и хранении. Поэтому надо учитывать расходы на моющие средства, одноразовые салфетки и перчатки, на холодильные установки.

Есть непредвиденные риски — например, три года назад, в

мае, мы потеряли двух коров: одну укусила гадюка, а вторая не смогла благополучно разрешиться от родов. К слову, в Лужском районе беда с ветеринарами: мы, например, вызываем специалиста из Новгородской области.

Старшая приёмная дочь учится в техникуме на ветеринара. У нас есть помощник, который занимается уборкой навоза и ухаживает за животными, остальное мы всё делаем сами.

Когда нам для нашего развития не хватает финансов, мы активно используем бартер. Так, например, фотосессия наших продуктов была произведена в обмен на наши сыры и козьи молочные продукты.

Эти капризные сыры

Сейчас у нас три дойные коровы, зимой они дают 50–60 л молока в день. В зимний сезон молока убавляется, оно не такое сладкое и густое. Поэтому основное количество сыров мы производим летом, когда коровы целый день пасутся на свежей траве и молоко льётся рекой. И летние сыры не только вкусные, но и полезные. Как сказала одна клиентка, которая носила под сердцем ребёнка: «Я ем ваш сыр и как будто принимаю глюконат кальция».

В будущем мы планируем заниматься исключительно сырами, причём эксклюзивными сортами. Сыры — это хорошее вложение, когда у тебя много молока. У нас есть знакомые фермеры, которые излишки молока просто выливают.

Конечно, за сырами нужен сумасшедший уход, так как производство сыра — технологически простой процесс, затратный и требующий дополнительных вложений, в отличие от простой продажи молока. Сыр нельзя просто положить в холодильник и забыть про него на год.

Сыр в зависимости от сорта хранится либо в пищевом боксе, либо в холодильнике. Обязательно на дренажном коврике. Сыры покрываются естественной плесенью, которая чистится и моется. Их необходимо переворачивать, следить за влажностью. В общем, масса нюансов, которые требуют постоянного внимания.

Ферма как стиль жизни

Чтобы увеличить чистую прибыль до ощутимых размеров, нужны другие объёмы производства. Надо строить большую ферму, нанимать персонал и превратить свою жизнь в колхоз.

То, что мы имеем сейчас, — наш осознанный выбор. Нам с мужем безумно нравится работать вместе с детьми на мини-ферме: это совместный размеренный труд. Мы получаем тёплые отзывы о продуктах, которые приготовлены с добротой и любовью.

У нас много знакомых фермеров. И успешны те, кто любит животных, детей, людей, обладает терпением и чувством юмора, которое помогает со стороны посмотреть на ситуацию в сложных обстоятельствах.

Ферма для нас — это осознанный выбор образа жизни, который приносит много-много счастья и здоровья нашей большой семье, и я надеюсь, что и нашим покупателям тоже.

Надежда КУЛИКОВА
Ленинградская область
<https://biz360.ru>



Моя земля

26 апреля 2017 года я приняла решение и купила участок земли в чистом поле.

На тот момент я не знала, что такое агротехника, даже не умела держать лопату! Максимум, что могла себе представить, что посажу цветы, много цветов!

Цветы зацвели весной 2018-го, а вместе с этим я обнаружила, что прижились подаренные сотрудницей кусты смородины.

Потом надо было расковырять целину, чтобы посадить пучок многолетнего зелёного лука. А ещё я люблю кинзу, тоже решила посеять чтобы уже как-то было похоже на грядку.

Прошло четыре года...

У меня 20 грядок, большая часть — высокие и тёплые. Плодоносят смородина, малина и клубника, даже вишня радует урожаем.

Как я со всем справляюсь?

В какой-то момент поняла, что черпаю энергию и силы от земли! Я не лежу на ней, не мажусь землёй и не ем её. Всё гораздо проще!

На данном жизненном этапе работать на земле — это мой бальзам, мой жизненный эликсир. Это единственное дело, которым я могу заниматься сколько и когда угодно, практически не чувствуя усталости. Это то, что мне по душе, то, чему я хочу учиться.

Да, я наделала кучу ошибок.

Несколько раз пересаживала саженцы, теперь мне мешает гортензия. Грядки расположены не так и нет теплицы.

Вообще у меня не самый прекрасный огород, но мы с кабачками стремимся к совершенству.

Тут, на земле, я учусь, экспериментирую, провожу опыты и тут же отдыхаю и набираюсь сил.

Как хозяйка на кухне с удовольствием месит тесто, не боясь того, что вся кухня будет испачкана и у самой нос в муке, но радуется тому, что тесто воздушное и эластичное, так и я с удовольствием могу копать, рыхлить и перемешивать землю, сколько угодно работать с землёй и радоваться рассыпчатому грунту и жирному компосту!

Да и сил придаёт осознание того, что это моя земля. Она меня лечит и спасает от уныния. Вспомните из «Унесённых ветром»: «Земля — единственное на свете, что имеет ценность».

Конечно, у меня не фермерские угодья в сотни гектаров, а лишь скромные семь соток. Но я могу на них сажать, сеять, строить и даже разводить животных!

И очень хорошо, что изначально это было голое поле — огромный потенциал для творчества! Не бойтесь начать с нуля!

Бывшая москвичка

https://vk.com/maruskina_derevnya



Украсьте свой участок кедровым стлаником!

Кедровый стланик — одна из разновидностей хвойных растений. Из-за разнообразия форм кроны одни называют его кустарником, другие — полкустарником или полудеревцем. Скопления таких хвойников в естественной среде обитания формируют стелющиеся леса.

Основные характеристики

Стланиковая сосна представляет собой довольно миниатюрное растение с чашеобразной кроной, образованной за счёт раскидистых веток. Ствол равномерно покрыт тёмной корой красновато-коричневого цвета с бледно-желтоватыми пятнами, на ней видно небольшое шелушение. На ветках кора гладкая и серая, сами ветви чаще всего прижаты к земле, а их верхушки устремлены вверх. Молодые побеги стланика обычно окрашены в зелёные оттенки, на них заметно густое опушение, по мере роста растения они меняют окрас на коричневый.

Хвоя довольно длинная — до 8 см. Строение хвоинок трёхгранное, расцветка — зеленовато-сизая. Размещаются иголки пучками по пять штук. Шишки маленькие, вытянутые и закруглённые, их длина не превышает 5–7 см, а ширина — до 3 см.

Период зрелости начинается в возрасте 20–25 лет, после опыления шишки зреют в течение двух лет. Орехи маленькие, тёмно-коричневые и овальные, кожура довольно тонкая, но одревесневшая, размер орехов составляет порядка 10 мм в длину, а их ширина — около 5 мм.

Корни растут довольно необычно. Изначально у стелющегося стланика формируется основная корень и боковые корешки, но со временем центральный стержень отмирает, и тогда дерево начинает усиленно наращивать боковые отростки, расположенные на поверхности. Они довольно быстро покрываются мхом и постепенно заглубляются в землю. На замену им растение выпускает придаточные корешки: их образуют ветки, касающиеся грунта. Способность выпускать придаточные корни и делает кедровый стланик таким крепким растением.

Древесина этого хвойного растения очень плотная и расколоть её крайне сложно. Структура содержит много смоляных ходов, поэтому дерево имеет густой хвойный аромат.

Кедровый стланик отличается выраженными декоративными характеристиками, поэтому его часто сажают для озеленения приусадебных участков, парков и скверов. Однако это не единственная сфера применения дерева. Его высоко ценят за продукцию, которую можно получить из самых разных его частей:

- орехи могут употребляться в пищу, из них получают масло высочайшего качества, а жмых служит сырьём для изготовления халвы и начинок для печенья, конфет и других кондитерских изделий;
- древесина широко используется для вытачивания сувенирной продукции и предметов декора;
- сучья и стволы нашли своё



Для начала следует правильно подобрать место. В естественной среде стланик может обитать в любых условиях, поэтому каких-то особенных работ по подготовке грунта проводить не нужно. Единственное исключение составляют песчаные почвы, в них нужно добавить глины так, чтобы её было намного больше, нежели песка.

Это растение предпочитает хорошо освещённые участки, но и в

на должна быть не более 13–15 см. Важно, чтобы ветви были гибкими, без каких-либо признаков болезни, а корневая система целой, увлажнённой, обязательно с комом земли.

Высаживание кедрового стланика лучше всего проводить со второй половины апреля до середины мая. Если осень сухая, то можно пересаживать хвойник в первых числах сентября.

Посадка включает в себя несколько этапов.

Глубина посадочной ямы должна быть намного больше размера саженца (около 1 м), ширина — в 2–3 раза превышать диаметр кома земли. На дно ямы следует положить гальку, щебень, а также керамзит или любой другой подходящий дренажный материал. Поверх слоем в 15–20 см насыпают речной песок, после чего яму доверху заполняют посадочной смесью, состоящей из дерновой земли, речного песка, торфа и специальных субстратов для хвойных.

За несколько часов до высаживания корни стланика нужно поместить в бледно-розовый раствор перманганата калия. Такая процедура призвана обезвредить

нескольких хвойников, между ними нужно выдерживать не менее 3–4 метров.

Поверхность следует замульчировать. Для этого обычно используют опилки, хвою, измельчённую кору сосны или любой другой специализированный материал слоем 7–10 см.

Советы по уходу

Поливают стланик редко, во время вегетативного сезона вполне достаточно одного ведра воды в месяц, а если лето стоит засушливое и знойное, то общее количество жидкости можно увеличить до 1,5 ведра. Дополнительно можно опрыскивать холодной водой иголки. Делать это нужно до 11 часов либо после 16.

Подкормки стланику требуются минимальные, в качестве удобрения лучше использовать не «химию».

Обработку стланику производят в апреле, июне и августе.

Перед внесением питательных веществ землю вокруг саженца обязательно рыхлят. Этими манипуляциями не стоит пренебрегать, так как они предотвращают укоренение отводков и препятствуют появлению нежелательных зарослей на посевной площадке.

Дерево нуждается в регулярной санитарной обрезке. Для этого спиливают или срезают повреждённые и засохшие ветви, участки среза покрывают садовым варом. При формировании садового ландшафта в начале апреля проводят декоративную обрезку.

Стланиковая сосна не боится суровых зим, тем не менее некоторая подготовка к морозам этому растению нужна. Так, во второй части осени корни на 8–10 см прикрывают торфом или соломой, а в регионах с обильными снегопадами дополнительно сооружают каркас из досочек и накрывают их агроволокном.

Размножение

Кедровый стланик размножается очень медленно. Обычно для разведения этого хвойного растения используют уже готовые саженцы, которые можно приобрести в специальных питомниках. Также распространён семенной способ и размножение отводками.

Если у вас имеется такая возможность, лучше всего брать отводки. Для такого способа требуется взрослое дерево. В том месте, где его ветви соприкасаются с землёй, формируются корни. Для

применение в фармакологии для производства скипидара.

Кедровый стланик — это богатый источник витаминов, полезных микро- и макроэлементов. Именно поэтому препараты на основе этого хвойника повсеместно используются в лечебных целях, в частности, для облегчения состояния при простудных заболеваниях, патологиях мочевыделительной системы и кожных воспалениях.

В народной медицине молодые побеги стланика применяют для быстрого заживления ран. В прежние времена моряки часто жевали их для профилактики цинги.

Из хвои этого растения получают натуральный краситель яркого зелёного цвета. Кроме того, стланик широко используется для укрепления насыпей и склонов гор.

Распространение

Хвойник благодаря особенностям своего строения приспособлен для жизни в бедном грунте и при низких температурах. За счёт того, что корневая система этого растения располагается у поверхности, продолжительная мерзлота никак не влияет на рост и развитие стланика, а поскольку эта форма стланика стелющаяся, то суровые зимние морозы этот представитель вечнозелёных проводит под покровом снега.

Ареал распространения широк: стланик обитает на Дальнем Востоке и на территории Сибири. Его насаждения могут выходить за черту полярного круга на севере, а с южной стороны его можно встретить в горах на уровне 700–1000 м.

В естественной среде он чаще всего образует самостоятельные посадки, нередко становится нижним ярусом лиственного леса.

Особенности посадки

Несмотря на свою неприхотливость, стланик очень тяжело приживает к новому месту, потому так важно создать оптимальные для его приживаемости условия.



полутени будет хорошо расти.

Поскольку корневая система стланика поверхностного типа, а ветки лежат по земле, то и участок под его посадку должен быть просторным. Для этого растения не годятся земли, где часто застаивается влага, поэтому выбирать места желательно на возвышенностях, в противном случае растение попросту не приживётся.

Отдельное внимание следует уделить самому саженцу: его дли-

патогенную микрофлору и предотвратить риск заболеваний молодого растения.

Непосредственно перед посадкой в яму выливают 1,5–2 ведра воды, затем осторожно, вместе земляным комом, заглубляют саженец на пригтовленное место так, чтобы корневая шейка шла вровень с грунтом. После этого льют ещё ведро воды, потому что крайне важно не допустить высыхания корней.

Если вы планируете посадку





дальнейшего разведения нужно отделить часть этой ветки и пересадить её на новое место.

Кедровый стланник можно размножать семенами. Для начала орехи в течение полугода держат в прохладном месте при температуре 3–5°C, затем помещают во влажный субстрат, не углубляя, сверху размещают мох. Время от времени его нужно увлажнять, не допуская пересыхания.

Стратификация

Стратификацию семян кедрового стланника можно проводить тремя методами, включая ускоренную и экспериментальную.

Итак, берём 30 семян кедрового стланника. Вымачиваем их двое суток в талой воде.

Будем использовать три метода стратификации и на каждый метод — по 10 семян.

1-й метод (стандартный): закладываем семена в опилки и ставим в прохладное место. Пусть это будет подоконник, рядом с окном.

2-й метод (ускоренная стратификация): закладываем семена (10 штук) в опилки и держим в разных температурных режимах. Сути держим в тёплом месте, сутки — на холоде (в холодильнике, к примеру). Делаем так несколько раз.

3-й метод (экспериментальный): заливаем семена горячей водой (но не кипятком) на 8–10 секунд и закладываем в опилки, держим при комнатной температуре.

Опилки в данном случае — это размоченный древесный наполнитель для кошачьего туалета. Следите, чтобы опилки были влажные, но не сырые, иначе семена могут подгнить. Заматываем посуду пищевой плёнкой, чтобы вода быстро не испарялась. Можно проделать иголкой отверстия в плёнке, чтобы семена дышали.

Имейте ввиду: всхожесть семян невысокая, поэтому сажать нужно сразу много зёрен.

Кедровый стланник отличается хорошим иммунитетом, однако некоторые болезни и вредители могут поразить и его.

Стланиковый кедр — это вечнозелёное растение с исключительными декоративными характеристиками, при этом он почти не требует специального ухода. Единожды посадив его, можно на долгие годы украсить свой приусадебный участок.

<https://vk.com/public52125438>

Предлагаю семена кедрового стланника

Кедровый стланник используется в ландшафтном дизайне и в качестве зелёной изгороди. Как и все хвойные, обладает фитонцидными свойствами и способствует очищению воздуха, а значит, и оздоровлению нас с вами.

Орешки у него съедобные. Из хвои, почек и скорлупы ореха готовят целебные антисептические, отхаркивающие, противовоспалительные, поливитаминные, противогрибковые, рассасывающие, обезболивающие, заживляющие, а также седативного и мочегонного действия отвары и настойки.

Морозостойкость очень высокая, растёт даже в условиях вечной мерзлоты.

Семена высылаю «Почтой России».

Пишите в группу в ВКонтакте: <https://vk.com/id15113> — Ай Деме (Дмитрий).

Известно, что все живые существа в этом мире (да и неживые тоже; например, личные вещи человека) имеют свою энергетику. Китайцы, например, верят, что энергия может быть положительной и отрицательной, мужской и женской (инь и ян). Есть различные способы, позволяющие человеку заряжаться хорошей энергетикой и восполнять жизненные силы. Одним из них является «общение» с деревьями. Тактильный контакт с природой необходим человеку как воздух. Выбирая «правильные» деревья, можно восстановить жизненные силы, пополнить запасы энергии и даже лечить заболевания. Речь идёт о так называемой дендротерапии. Важно знать, что, как и люди, деревья могут делиться на «доноров» и «вампиров». Первые отдают часть своей энергии человеку, помогают ему восстановить силы и достичь гармонии; вторые же, напротив, забирают весь негатив, так сказать, чистят и избавляют человека от всего плохого (правда, общение с такими деревьями не должно быть слишком долгим).

Деревья-«доноры»

Деревья-«доноры» — это деревья, которые обладают большим запасом биоэнергии и способностью к его быстрому восстановлению. Человек с согласия деревьев-«доноров» может пользоваться этими удивительными свойствами.

Традиционно считается, что к дереву-«донору» надо подходить с южной стороны. Сначала нужно коснуться его лбом, затем обнять ладонями на уровне головы, потом прислониться всем телом.

Северная сторона, наоборот, способна извлечь организм от лишней энергии, снять стресс. Только вставать к стволу нужно спиной, обнимая его опущенными вниз руками. И, конечно, подзарядившись биоэнергией, не страчивать её по пустякам, не суетиться. Тогда всё будет хорошо.

БЕРЕЗА

Не просто так эта красавица возглавляет список деревьев-«доноров»! Ей посвящено множество стихов, о ней написано в книгах русских классиков. Считается, что берёза лечит женские заболевания (миому матки, мастопатию), а посаженная у дома берёза отгоняет плохие сны. Очень показана берёзотерапия женщинам и детям. Она снимает усталость, избавляет от стресса, восстанавливает гармонию в душе. Обращаться за помощью к русской красавице рекомендуется рано утром.

ДУБ

Это дерево является символом жизненной силы и мудрости. Дерево надолго заряжает энергией и просветляет ум. Дуб является идеальным помощником для людей, связанных с творчеством и наукой.

О дубе в русских сказках тоже сказано немало. Не зря он ассоциируется с силой и мудростью. Вспомнить хотя бы Пушкина: «У Лукоморья дуб зелёный, золотая цепь на дубе том, и днём и ночью кот учёный все ходит по цепи кругом».

КЛЁН

Энергетика этого растения считается нейтральной, но всё же

Энергетика деревьев

клён относят к «донорам». Клён лучше остальных деревьев борется со стрессом, помогает расслабиться и избавиться от нервного напряжения.

ЯСЕНЬ

Обладает очень сильной энергетикой. Помогает людям искусства и спортсменам. В некоторых случаях способствует человеку открыть свой потенциал к ясновиждению. Желательно общаться с деревом после полудня, но до захода солнца.

ЕЛЬ

Показана людям, перенёвшим приступы инсульта и инфаркта или страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Дарит вдохновение и даёт заряд творчества, настраивает на успех. Очень сильное в энергетическом плане дерево.

РЯБИНА

Очень отзывчивое дерево, готовое прийти на помощь каждому, кто обратится к нему, но предпочтение всё же отдаёт слабому полу. Пробуждает дремлющую сексуальность. Обращаться за помощью к дереву лучше всего в период цветения и формирования ягод.

ЛИПА

Дарит радость и очень благотворно влияет на детей. Помогает людям, чей труд связан с умственной деятельностью, а также творческим личностям. Помогает собраться с мыслями, наполняет жизненными силами.

КЕДР

Разочарованы? Вас переполняет чувство одиночества? Тогда самое время обратиться за помощью к этому хвойному дереву. Лучшее время для общения — вечер (перед закатом солнца).

СОСНА

Нормализует биополе человека и такое хвойное дерево, как сосна. Самую сильную энергию излучают одиноко стоящие деревья на хорошо освещённых солнцем склонах. Сосна избавляет от печальных мыслей, заряжает позитивом, помогает выйти из депрессии и справиться с душевным кризисом, а также повышает иммунитет.

ОБЛЕПИХА

Очень мощное в плане энергетики дерево, которое не уступает дубу и сосне. Бодрит, заряжает энергией и придаёт сил. Помогает бороться с меланхолией и депрессией.

Деревья-«вампиры» (потребители энергии)

Подобные представители живой природы способны не только заряжать энергией, но и поглощать отрицательную. Они очищают энергетические каналы, улучшают не только душевное самочувствие, но и физическое. Рекомендованное время общения с деревьями-потребителями — 20 минут.

Пользуясь помощью дерева-«вампира», не стоит ярко визуализировать, как из вас вытягивается вся отрицательная информация, прочищаются энергетические каналы. Это может привести к резкой потере биоэнергии, и вместо

улучшения наступит ухудшение состояния.

После контакта с деревом-«вампиром» необходимо обязательно пополнить запас биоэнергии любым возможным способом: если рядом есть дерево-«донор» — с его помощью, если нет — с помощью ритмического дыхания и т. д. Без восполнения запаса биоэнергии вместо улучшения может наступить резкое ухудшение состояния.

ОСИНА

Это дерево любит искренних людей. Взамен доверия способна убрать головную боль и даже снять порчу. Чтобы избавиться, например, от головной боли, необходимо коснуться ею до ствола дерева. Лучшим временем для общения с деревом считается прохладный день после полудня.

ТОПОЛЬ

К тополию рекомендуется подходить во время болезней ЖКТ (разумеется, не в последней стадии заболевания, а при воспалении). Лечит тополь суставные боли и мигрень. Общаться с деревом можно в любое время суток.

ИВА

Помогает лечить простудные заболевания. Прекрасный помощник при артрите, артрозе, болезнях почек, варикозной болезни вен. Способствует снижению артериального давления, нормализации эмоционального фона.

КАШТАН

В древности к помощи этого дерева обращались для лечения полиартрита. Кусочки небольшого размера прикладывали к воспалённому месту и закрепляли повязкой. Народные лекари рекомендуют поддерживать связь с каштаном для предупреждения заболевания.

Общаясь с деревьями, важно помнить, что они тоже живые существа и чувствуют всё так же, как и люди. Отправляясь в гости к любому из деревьев, следует взять с собой угощение. Речь может идти даже об обычной воде. После визита обязательно поблагодарите дерево мысленно, полейте его. Уберите мусор. Это тоже будет благодарностью.

При наличии какого-либо заболевания желательно сначала сходить к дереву-«вампиру», установить с ним контакт, почиститься и избавиться от всего дурного. А затем уже планировать поход к «донору» для наполнения жизненной силой и улучшения самочувствия.

Узнать, подходит ли дерево в данный момент, очень просто: потрите рукой фольгу и подойдите к пригласившемуся дереву. Если фольга потянется к нему, дерево подходящее, если прилипнет к вашей руке, то в данный момент лучше с этим деревом не общаться.

Иногда даже «своё» дерево, не говоря уже о «не своём», не соглашается делиться биоэнергией. Это может объясняться недостатком этой биоэнергии у самого дерева или его нежеланием отдавать её, потому что эта биоэнергия вам не подходит.

Не всегда долгое нахождение на природе благотворно влияет на самочувствие человека. Если вы загостились в месте, где есть деревья-«вампиры», то можете ощутить усталость, слабость и даже раздражительность. Долго находиться в таком месте нельзя. Любое лечение, даже такое безобидное, должно быть в меру. Об этом нужно всегда помнить, и тогда общение с природой будет только в радость.

Здоровья вам и вашим близким!

Яндекс Дзен / ШКОЛА ЮНОГО ЗЗОТЕРИКА



Деликатес на своём участке

Побеги спаржи (аспарагуса), от которых в восторге весь мир, у нас остаются дорогим деликатесом. И даже те, кто украшает участки холодком-аспарагусом, едят спаржу не часто. Роскошные огромные листья, похожие на облачка, на самом деле листьями не являются. И красоту стеблей с видоизменёнными ответвлениями недаром так любят добавлять к букетам.

Аспарагус — удивительное растение с ядовитыми ягодами и съедобными нежными побегами, звезда европейской кухни, и выращивать его на самом деле очень легко. До сбора первого урожая придётся немного подождать. Все сложности по выращиванию спаржи сводятся к выбору правильного места и полива.

Спаржу отваривают, готовят на гриле и на пару. Сладковатый привкус спаржи напоминает молодой горошек. Безподобная текстура и свойства афродизиака, уникальный состав минералов и витаминов, качественная клетчатка, лечебные свойства — это всё о ней.

Спаржа, или Аспарагус аптечный, обычный, съедобный — мощный двудомный травянистый многолетник, который с годами формирует настолько большие кусты и корневища, что с ними невозможно справиться даже лопатой. Активную жизнедеятельность спаржа начинает одной из первых, как только достаточно прогреется земля.

Большие, сильные, густо ветвящиеся стебли высотой от 50 до 150 см растут от очень мощных горизонтальных корней. Эффект игловидных листьев обеспечивают листочковидные кладодии, которые под острым углом отходят пучками от тонких ветвлений стебля. Именно благодаря этим видоизменённым побегам зелень аспарагуса выглядит как огромная пушистая «листва».

У аспарагуса съедобны лишь молодые побеги, едва пробивающиеся из земли. Они быстро становятся жёсткими, волокнистыми, горьковатыми и непригодными в пищу, но на начальной стадии роста, до того, как начнёт разворачиваться «колосок» побега на верхушке, они нежные, сочные и необычайно вкусные.

Цветение у аспарагуса съедобного малозаметное, бледные колокольчики цветков на тонких цветоножках прячутся в зелени. А вот красные ягоды диаметром до 8 мм очень ярко выделяются на фоне зелени и являются ядовитыми.

Цветение спаржи длится с июня около 3–4 недель, семена созревают осенью.

Для сбора урожая побегов нужно подождать до третьего года после посева, зато потом побегов становится с каждым годом всё больше. Идеал — побеги 20–22 см длиной.

Зелёную спаржу срезают при достижении высоты 10–15 см, углубляясь на 5 см в землю, белую — разгребая окучку. Собрать урожай можно до июня, чтобы оставить время на наращивание корней. Обычно побеги приходится срезать ежедневно.

Лучше всего для аспарагуса подходят светлые участки, не обязательно солнечные. Спаржа не любит сквозняков, чрезмерной жары, южной ориентации. На солнечных участках она более требовательна к поливу, поэтому лучше выбрать светлые участки с мягким утренним или вечерним солнцем, лёгкую полутень. Для аспарагуса одинаково важны плодородие земли (в бедной почве побеги будут жёсткими, тонкими и несъедобными) и её легкая, рыхлая текстура.

Аспарагус не терпит застоя воды, сырости, слишком плотной

ное размножение уступает семенному. Да и в продаже кусты спаржи не встретишь. Если ими готовы поделиться коллеги, соседи ли есть возможность разделить старый куст, растения высаживают по общим правилам.

Наиболее продуктивный и простой способ — выращивание спаржи из семян. Её можно посеять на постоянном месте в саду в мае, когда пройдут значительные заморозки, с прореживанием или сразу с дистанцией около полуметра. И тщательно поливать молодые растения, чтобы они не сгорели на жаре. Даже проще и

правляя и равномерно распределяя корни по яме. Следите за тем, чтобы корневая шейка была ниже линии грунта примерно на 5–6 см (с учётом усадки земли). Завершить высадку нужно обильным, глубоким поливом. До восстановления роста спаржи нельзя давать пересыхать земле, в засуху повторять поливы каждые 2–3 дня.

Чем дольше аспарагус растёт на одном месте, тем больше сочных побегов даёт. На одном участке спаржу можно оставлять больше, чем на 10 лет. Но рано или поздно аспарагус так разрастается, что нуждается в переносе и омоложении.

Спаржа плохо переносит пересадку: чем старше куст, тем труднее пересадка и хуже приживаются растения. Выкапывать кусты нужно осторожно, не повреждая корни, с большим запасом земли. Большую спаржу иногда приходится раскачивать, чтобы «сдвинуть», при работе с жёсткими толстыми корнями можно легко сломать лопату. Лучшая стратегия — подкопать по периметру и раскачать, а затем разрубить топором. Разделять кусты следует на большие части.

Уход за аспарагусом для хорошего урожая

Без достаточного увлажнения земли на успех можно не рассчитывать. Ориентироваться нужно на состояние почвы и количество осадков, обязательно проводя поливы с мая по август.

Необходимо регулярно вносить подкормки под каждое растение комплексными удобрениями, в период активной вегетации — не менее трёх раз. За сезон надо вносить не менее 20–30 кг органических удобрений, часть — в виде мульчи.

Поскольку выпалывать сорняки и рыхлить землю нужно очень бережно, спаржу лучше выращивать с мульчированием летом, что позволит избежать лишних работ в прикорневой зоне (корни у спаржи поверхностные, их слишком легко повредить). Но шансов сорнякам давать не стоит.

Самые вкусные побеги — белые. Для отбеливания побегов кусты окучивают на высоту 25 см подобно порею. Срезают побеги, когда они едва начнут прорываться на поверхность. Как только земля начнёт растрескиваться, её отгребают, проводят срезку, а затем повторяют окучку снова.

Спаржа поражается специфическим вредителем — спаржевой мухой, часто страдает от фюзариоза, ржавчины, ризоктониоза. Поражённые побеги лучше срезать, несколько раз обрабатывая растение системными биопрепаратами.

Аспарагус зимует с минимальной защитой. Зелень можно оставить на зиму или срезать, как только побеги пожелтеют. Высокое мульчирование из компоста или перегноя (зрелого, качественного), в крайнем случае, торфа или листьев — всё, что нужно растению.

Лишь в первые два года молодые кусты необходимо окучивать повыше для защиты даже в самые безснежные зимы. Снять укрытие нужно как можно раньше, чтобы спаржа могла свободно проснуться и начать расти. И по желанию провести окучку для отбеливания побегов растения.

Попробуйте вырастить спаржу на своём участке, и вы по достоинству оцените её вкус.

Индекс Дзен «На даче»



Как овощную культуру, спаржу очень любят на Западе. А вот у нас спаржей до сих пор чаще называют фасоль и с удивлением воспринимают огромную цену аспарагуса на полках супермаркетов. Как ни странно, это растение у нас выращивать не сложнее, чем в США или Европе. Новые сорта отличаются суперурожайностью. Это один из самых надёжных и лёгких в выращивании (и ценных) многолетних овощей.

Где посадить спаржу

При выборе места для аспарагуса стоит всегда помнить, насколько мощное это растение. Его не посадишь в композициях, только как одиночные кусты или небольшую отдельную группу. Кусты спаржи высаживаются на одном месте на десятилетия, и им нужно дать достаточно пространства для развития.

почвы. Воздух должен свободно проникать к мощным корням. Заложка дренажа на глубине от 50 см позволяет создать идеальные условия даже на неблагоприятной глинистой земле или при высоком уровне грунтовых вод.

Спаржа не будет расти не то что в кислой, а даже в слабокислой почве, зато обожает нейтральные и слабощелочные условия. Корректируют показатели pH известью. На участок, где планируют посадить спаржу, нужно заранее внести щедрую порцию компоста или перегноя, при необходимости — песок для разрыхления.

Размножение аспарагуса

Самый быстрый способ получить урожай — посадить, применив деление куста. По плодородию и долговечности вегетатив-

рациональнее выращивать спаржу через рассаду, тем более, что всхожесть этого растения неоднородная и низкая.

В марте или первой половине апреля семена высевают в любой лёгкий универсальный субстрат. Следует предварительно замочить семена на сутки в тёплой воде, обработать стимулятором роста, а если есть время — прорастить в торфяной таблетке, чтобы не тратить зря ёмкости и почву. Сеют аспарагус с заглублением на 2–3 см, сразу в индивидуальные стаканчики или торфяные горшочки.

Для спаржи нужно поддерживать температуру от 20 до 25°C. При признаках появления всходов (не ранее четырёх недель) растения сразу переносят на самое яркое освещение. Выращивают рассаду с обычными поливами, без подкормки до июня, высаживая по тем же принципам, что и делением куста.

Зелёные побеги, нарезанные весной, укореняют, как черенки, под колпаком во влажном песке, доращивая в горшках до осени.

Как высаживать и пересаживать спаржу

В группах аспарагусы нужно располагать на расстоянии не менее 50 см, междурядья — 60–70 см. Проводить посадку можно весной, до начала распускания побегов, или осенью, в сентябре, в крайнем случае — до середины октября. Рассаду и деления высаживают в большие посадочные ямы глубиной и шириной около 40 см.

Саженьцы располагают на небольшой насыпи, осторожно рас-

Секреты обильного цветения китайской розы

Комнатный гибискус (китайская роза) — довольно распространённое растение у цветоводов. Но не у всех получается правильно его выращивать.

Первое, что необходимо гибискусу для обильного цветения — регулярная, нещадная обрезка длинных одревесневших веток.

Нужно привести куст к более компактному состоянию и спровоцировать его на выпуск молодых зелёных побегов, так как именно на их концах закладываются бутоны.

Второе — желательно пересадить гибискус в объём чуть больше предыдущего. Выбираем хороший торфяной грунт и обязательно добавляем две горсти

биогумуса, для разрыхления можно использовать немного перлита или вермикулита.

Попав в свежий грунт, да ещё и с вкусным биогумусом, гибискус начнёт расти не по дням, а по часам.

Третье — прищипка. Чтобы получить пышный и красивый куст, каждую новую веточку придётся прищипнуть.

Когда, на ваш взгляд, куст уже достаточно пышный, прищипку прекращаем и позволяем растению расти и закладывать цветочные бутоны.

Индекс Дзен «Огород +»





Здоровая земля — здоровые растения

В начале разберёмся, почему болеют наши растения и откуда на них столько напасти в виде всевозможных болезней и вредителей.

А ведь всё началось с нашего усердия и плуга (лопаты). Не знаю, как мы с вами до этого дошли, но каждую осень ещё многие огородники старательно оголяют землю, убирая весь «мусор» в виде органических остатков. И, сжигая на кострах, превращают это богатство в прах в полном смысле слова. Потом, невзирая на усталость, перекапывают землю в саду и в огороде, оставляя свою кормилицу растерзанной и оголённой на всю долгую зиму. Что не успевают сжечь осенью, жгут весной. И так из года в год.

Ещё обжигают свои участки всякой «химией» под видом удобрения.

Вот в этом и скрыта причина всех проблем, возникающих на протяжении всего садово-огородного сезона.

Здоровье растений зависит от здоровья земли. Только здоровая женщина может родить здорового ребёнка. И аналогично только на здоровой земле могут расти здоровые растения, которым не страшны никакие вредители и болезни. Как просто! Правда?

По органическому (природному, осознанному, природосообразному и т. п.) земледелию написано множество книг. Чтобы ваша земелька опять обрела утраченное здоровье, нужно делать следующее.

- Перекопку заменить обработкой почвы на глубину не более 10 см культиваторами, плоскорезами, дисковыми бородами без оборота пласта.
- Оставлять на зиму земельку

бережно укрытой и удобренной, чтобы ей сладко спалось.

- Минеральные удобрения заменить органическими, а ядохимикаты — биопрепаратами.
- Изнурительную борьбу с сорняками заменить мульчированием.

- Подружиться с эффективными микроорганизмами и дождевыми червями.
- Сеять всевозможные сидериты.

- Перейти на щадящий полив, используя опять-таки мульчирование и шланги мелкодисперсного распыления.
- Применять смешанные посадки растений. И посадите прямо среди огорода цветы!

Это основные и необходимые условия.

Эффективные микроорганизмы

Многие со мной согласятся, что очень быстро здоровье земли можно восстановить с помощью эффективных микроорганизмов. Если вы перестанете перекапывать свои огороды, почва на вашем участке сама собой восстановится годика через четыре. А маленькие «эмочки», как я называю эффективные микроорганизмы, со всем старанием восстановят вашу земельку уже за два года. Роль их в здоровье и нормальной жизнедеятельности земли велика.

По данным знаменитого чешского эколога Б. Гржимека, в слое почвы толщиной 30 см на одном квадратном метре европейской степи обитает до 2 кг бактерий, актиномицетов и грибов.

Академик В. Р. Вильямс приписывал микробам главную роль в жизни растений и почвы. А наши

прабабушки бережно хранили зимой в подвалах земельку с самых плодородных участков. Заметьте, спасали от мороза. Кого, как вы думаете? Наверное, всё тех же микроорганизмов...

Но с тех пор, как я с ними подружилась, мне их совсем не хочется называть ни микробами, ни даже культурно — микроорганизмами. Потому что они не только восстанавливают плодородие почвы. Своей жизнерадостностью и любовью эти маленькие хорошенькие существа могут привнести в вашу жизнь много положительных эмоций.

Что такое эффективные микроорганизмы?

Они были открыты доктором Теруо Хига, профессором садоводства университета Ryukyus на Окинаве (Япония). В ЭМ-технологии различные виды микроорганизмов находятся в равновесии, при котором одни живут за счёт продуктов обмена веществ других. Наибольшие группы эффективных микроорганизмов образуют дрожжи, молочнокислые и фотосинтезирующие бактерии.

Эти микроорганизмы являются полезными для человека и окружающей среды благодаря своему оптимальному составу.

Эти микроорганизмы не подвергались изменениям, основанным на генной инженерии.

В результате удачного симбиоза эффективных микроорганизмов возникают мощные регенеративные силы, действие которых в самой различной среде иногда просто поразительно. Эти действия находят практическое применение в ЭМ-технологии.

Преимущества ЭМ-технологий в растениеводстве:

- не вредят окружающей среде;

- не требуют больших экономических затрат;

- эффективно восстанавливают плодородие почв за счёт переработки органики, что приводит к увеличению количества питательных, легко доступных для растений веществ;

- сдерживают размножение вредных микроорганизмов, защищают прорастающие семена и растения от болезней;

- повышают урожайность сельскохозяйственных культур;

- ускоряют всхожесть, цветение, плодоношение растений за счёт создания рыхлой структуры почвы, которая лучше удерживает тепло;

- дают возможность на одном месте несколько сезонов подряд выращивать одну и ту же культуру;
- способствуют выращиванию биологически чистой сельхозпродукции, при этом плоды растений имеют высокое содержание полезных веществ и прекрасно сохраняются зимой;

- раньше происходит пробуждение почвы и восстановление её плодородия;
- микроорганизмы увеличивают температуру почвы на 2–5°C, поэтому растения более устойчивы к заморозкам.

И это далеко не полный перечень всех возможностей эффективных микроорганизмов.

Как действуют эффективные микроорганизмы?

Микроорганизмы можно разделить на три группы:

- 1) дегенеративные, деструктивные микроорганизмы и возбудители гниения (доминанта);
- 2) нейтральные, оппортунистические микроорганизмы-«путчики»;
- 3) регенеративные, восстанавливающие микроорганизмы (доминанта).

Большинство микроорганизмов ведёт себя оппортунистически и, благодаря своим качествам в обмене веществ, приспосабливается к небольшим группам микроорганизмов, преобладающих, доминирующих в настоящий момент (положительным или отрицательным). Эффективные микроорганизмы (ЭМ) содержат доминантные микроорганизмы регене-

ративного и восстанавливающего типа, которые стремятся к господству в биологическом равновесии.

Итак, эффективные микроорганизмы направляют биологические процессы в антиокислительное, конструктивное русло, перетягивая на свою сторону большую массу «бактерий-попутчиков» (которые сами по себе не имеют ни положительного, ни отрицательного действия). Таким образом предотвращается гниение благодаря количественному перевесу полезных микроорганизмов и продуктам обмена веществ с антиокислительными свойствами.

Вредные (патогенные) микроорганизмы не могут распространяться дальше, так как эффективные микроорганизмы, усиленные нейтральными микроорганизмами, составляют им конкуренцию в борьбе за основы жизни, прежде всего за питание. Кроме того, благодаря своим продуктам обмена веществ, содержащим большое количество энергии, эффективные микроорганизмы содействуют развитию полезных микроорганизмов в почве и растений.

Эффективные микроорганизмы не дают возбудителям болезней и гнили расселяться на различных поверхностях, заселяя их хорошими микроорганизмами.

При помощи эффективных микроорганизмов устанавливается естественное равновесие полезных микроорганизмов, благодаря которому приостанавливаются гниение, зловоние, болезни и другие дегенеративные процессы.

Эффективные микроорганизмы освобождают из органического материала биоактивные вещества с антиоксидантным действием, обладающие большим запасом энергии, тем самым способствуют увеличению положительной, восстанавливающей, жизнедеятельной энергии.

Наши учёные разработали отечественные ЭМ-препараты. Самые распространённые из них — «Байкал-ЭМ-1», «Восток-ЭМ» (ЭМ БИО), «Сияние», «Возрождение», «Эмочки».

Валентина Ивановна ЛЯШЕНКО
г. Никополь

<https://plodorodie23.ru>

Натуральная подкормка для рассады

Для хорошего роста растению требуется определённое количество питательных веществ. Особенно важно обеспечить питание рассаду. Тогда растение вырастет крепким и здоровым и обеспечит в дальнейшем хорошим урожаем.

Многие садоводы опасаются кормить свои саженцы минеральными удобрениями, так как они накапливаются в растении в избытке. Плоды такого растения сложно назвать полезными. Натуральные подкормки в этом плане безопаснее. Они не такие концентрированные и перекормить растение ими сложно (но можно).

Самый простой способ — это использование безопасных препаратов, стимулирующих рост. Они не накапливаются в избытке, помогают рассаде легче пережить пикировку. К таким препаратам относятся «Корнестим», «Эпин», «Гетероауксин».

Если вы принципиально отказываетесь применять средства из магазина, то многие подкорм-

ки можно приготовить самостоятельно.

Самый доступный вариант из чайной заварки. Листья испитого чая надо высушить. Две чайные ложки таких листьев залить 0,5 л воды комнатной температуры и настаивать 2–3 дня. Подкормка ведётся из расчёта 1 ст. л. под каждое растение. В составе такой подкормки есть марганец, калий, цинк, хром и др.

Также всем доступно средство из луковой шелухи. Для его приготовления понадобится 1 стакан шелухи и 2 стакана воды. Залить луковую шелуху водой и довести до кипения. После этого сразу выключить и настаивать два дня. Перед применением настой необходимо развести водой: на 1 стакан настоя — 10 стаканов воды.

Калий очень важен при росте растения. Получить калийную подкормку можно из золы. Для этого возьмите 1 ст. л. золы и залейте 2 л кипятка. Настаивать сутки. После чего процедить и можно использовать. Применять такую

подкормку можно не чаще одного раза в месяц.

Чередовать подкормку из золы можно с дрожжевой. Она тоже богата калием. Дрожжи положительно влияют на рост самого растения и его коневой системы. Приготовить её просто. На 5 л воды взять половину пакетика сухих дрожжей. Для их активации добавьте в воду пару ложек сахара. Через несколько часов её можно использовать. Такой настой разводят водой в пропорции 1:10.

Перед высадкой растения в открытый грунт удобрите рассаду настоем из крапивы и одуванчиков. Двухлитровую банку наполните рублеными листьями крапивы и одуванчиков. Залейте банку водой до краёв и настаивайте 10–14 дней, пока всё хорошенько не забродит. Разбавляйте водой в пропорции 1:10. Удобрять растения надо в уже политую землю.

Все эти рецепты довольно просты и доступны. Желаю хороших урожаев!

Яндекс Дзен «Дела огородные»





Горячий компост за 18 дней

Обычно все пользуются холодным способом компостирования. Всевозможные органические материалы складываются в компостный ящик, огороженное место или просто в большую кучу и остаются там до тех пор, пока все компоненты не разложатся. Это очень медленный процесс и длится он обычно от 6 до 12 месяцев. Его можно ускорить, если переворачивать компост, чтобы дать доступ кислороду. Но всё равно ждать придётся долго.

Есть ещё один подход к приготовлению компоста — горячее компостирование, которое даёт возможность получить компост гораздо быстрее. У этого метода есть и другие преимущества:

- ликвидируются семена сорняков;
- уничтожаются патогенные микроорганизмы (возбудители болезней);
- компост получается очень мелким.

В отличие от этого метода холодное компостирование не уничтожает семена, поэтому, если складывать в холодный компост сорняки, их семена потом прорастут в саду.

Не ликвидирует холодное компостирование и патогенные микроорганизмы, поэтому, если в такой компост попадают большие растения, не исключена вероятность того, что болезни распространятся в сад.

Отсюда вывод: не следует складывать в холодный компост поражённые болезнями растения.

Другая проблема с холодным компостированием заключается в том, что в готовом компосте остаётся много больших кусков. В отличие от него горячий компост выглядит как мелкий чёрный гумус (почва).

Метод Беркли

Один из способов горячего компостирования — метод Беркли, разработанный Калифорнийским университетом в Беркли. Он представляет собой быструю, эффективную, высокотемпературную технологию компостирования, с помощью которой за 18 дней получается высококачественный компост.

Требования к компостированию с использованием метода Беркли следующие:

- температура, поддерживаемая в компосте — 55–65°C;
- соотношение C:N (углерод и азот) в ингредиентах составляет приблизительно 25–30:1;

- компостная куча складывается на высоту примерно 1,5 м;
- если компостируется материал с высоким содержанием углерода, например ветки деревьев, его необходимо измельчить с помощью измельчителя (мульчера);
- компост переворачивается и тщательно перемешивается.

Порядок действий по 18-дневному методу Беркли довольно простой:

- 1) сделать компостную кучу;
- 2) четыре дня не переворачивать;
- 3) затем в течение 14 дней переворачивать через день.

Материалы для компостирования и углеродно-азотный баланс

При использовании метода горячего компостирования соотношение углерода и азота в заложенных материалах должно быть следующим: на 25–30 частей углерода берётся одна часть азота (по весу).

Это связано с тем, что для размножения бактерий, отвечающих за процесс компостирования, требуются эти элементы именно в таких пропорциях.

Материалы с высоким содержанием углерода — «коричневые» материалы, сухие. К ним относятся сухие листья, ветки, опилки, солома, картон и другие древесные или волокнистые материалы, которые очень медленно гниют.

Материалы с высоким содержанием азота — «зелёные», влажные, такие как трава, отходы фруктов и овощей, зелёные листовые материалы и навоз животных, которые быстро перегнивают.

Если соблюдать правильное соотношение C:N, как того требует эта технология быстрого, аэробного (в присутствии кислорода) компостирования, то компост разлагается с сохранением объёма кучи. При медленном, анаэробном (без доступа кислорода) компостировании, которое осуществляется в компостном ящике, материал по мере перегнивания значительно уменьшается в объёме.

Многие компоненты, используемые для компостирования, не имеют идеального соотношения 25–30:1. При намерении воспользоваться методом горячего компостирования необходимо определить, как быстро разлагаются материалы. Затем использовать смесь из быстро и медленно перегнивающих компонентов.

Компост с очень низким соотношением C:N (7:1) сгнивает очень быстро, потому что в нём содержится много азота. Хорошо, например, использовать рыбу, которая разлагается очень быстро.

Компосту с очень высоким соотношением C:N (500:1) требуется много времени для разложения, поскольку в нём мало азота и некоторые компоненты необходимо измельчать (ветки деревьев).

Если соотношение C:N слишком велико, можно понизить его, добавив навоз или траву. Если соотношение C:N слишком низкое, можно повысить его, добавив картон, сухие листья, опилки или древесную щепу.

Чтобы лучше понять, что такое соотношение C:N, следует знать

Таблица 1.

«Коричневые» материалы (с высоким содержанием углерода)	C:N
Щепки	400:1
Картон измельчённый	350:1
Опилки	325:1
Газета измельчённая	175:1
Сосновые иголки	80:1
Кукурузные стебли	75:1
Солома	75:1
Листья	60:1
Отходы фруктов	35:1
Скорлупа арахиса	35:1
Древесная зола	25:1
Зелёные материалы (с высоким содержанием азота)	C:N
Садовые отходы	30:1
Сорняки	30:1
Молодые побеги деревьев	25:1
Сено	25:1
Отходы овощей	25:1
Клевер	23:1
Люцерна	12:1
Кофейная гуща	20:1
Пищевые отходы	20:1
Срезанная трава	20:1
Водоросли	19:1
Конский навоз	18:1
Коровий навоз	16:1
Куриный навоз	12:1
Голубиный навоз	10:1
Рыба	7:1
Моча	1:1

тот факт, что в любых растениях углерода больше, чем азота (они получают углерод из углекислого газа CO₂, содержащегося в воздухе), поэтому соотношение C:N всегда выше 1:0.

В таблице приведены средние значения соотношений C:N для некоторых органических материалов, часто используемых для компостирования.

Материалы, содержащие много углерода, но мало азота, называют «коричневыми».

Материалы, содержащие большое количество азота, называют «зелёными» (табл. 1).

Всё, что когда-то было живым организмом, можно складывать в горячий компост, даже такие странные на первый взгляд вещи, как шерстяная и хлопковая одежда, кости, кожаная обувь, мёртвые животные. Но класть это нужно в самый центр кучи, чтобы хорошо разложилось. Когда процесс завершается, от этих ингредиентов не остаётся никаких следов! Чем больше разнообразие материалов, тем лучше конечный продукт, потому что в нём более широкий перечень питательных веществ.

Если сложно разобраться с соотношениями, можно работать с объёмами ингредиентов, то есть использовать 1/3 «зелёных» (азотосодержащих) материалов с 2/3 «коричневых» (сухих углеродных материалов). Другими словами, берёте одно ведро богатого азотом материала и два ведра сухого материала, содержащего углерод.

В принципе, если компост нужен срочно, хорошо использовать 1/3 навоза и 2/3 сухих углеродных материалов. Просто складывайте всё в кучу, чередуя тонкие слои «зелёных» и «коричневых» ингредиентов, пока не получится куча размером 1х1 м и высотой немно-

го выше метра. Нет никакой необходимости заниматься математикой и рассчитывать точное соотношение C:N. Это легко постигнуть на практике.

Но самое лучшее то, что через 18 дней получается 1 кубический метр питательного компоста отличного качества, который делается буквально из ничего.

Горячее компостирование: пошаговое руководство

День первый.

Смешайте ингредиенты, затем уложите их тонкими слоями (менее 5 см), чередуя «зелёные» и «коричневые».

Хорошо увлажните компостную кучу, пока из-под неё не начнёт вытекать вода.

Поместите в середину кучи активатор для запуска процесса. Активаторы — окопник, крапива, тысячелистник, мёртвые животные, рыба, моча или старый компост.

День пятый.

Переверните компост. То, что было снаружи, переложите внутрь и наоборот. Делается это так: берёте компост снаружи кучи и кладёте рядом с ней. Далее продолжайте перекладывать тот материал, который снаружи, в эту новую кучу. Затем материалом, который был внутри, обложите эту кучу.

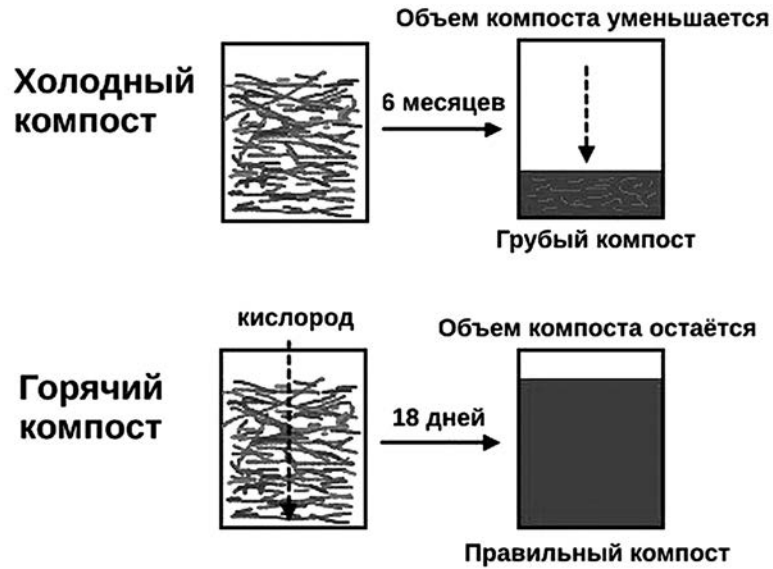
Следите за тем, чтобы влажность оставалась постоянной. Наденьте перчатки и возьмите горсть компоста, сожмите. Максимум, что должно из него выделиться, одна капля воды.

Если материал становится слишком влажным, рекомендуется сделать следующее (на выбор, по ситуации):

- разложить его;
- черенком вил сделать в куче отверстие шириной 7–10 см;
- подложить под компост палки для дренажа.

На пятый день внутри уже хорошо заметен процесс разложения.

День седьмой и девятый.





В эти дни температура в куче должна достичь максимального уровня. Проверить это просто. Если можно засунуть руку в компост по локоть, то ещё нет 50°C. Лучше всего пользоваться специальным термометром для компоста или термометром для выпечки.

Оптимальная температура — 55–65°C. При температуре более 65°C в компосте появляется белая «плесень», которая на самом деле представляет собой анаэробные термофильные бактерии, разлагающие отходы. Это происходит, когда компост становится чересчур горячим (более 65°C) и не хватает кислорода. Плесень исчезает, если температура падает, тогда аэробные бактерии заканчивают свою работу.

Температура достигает максимума на шестой-восьмой день и постепенно охлаждается до 18-го дня.

Переворачивайте компостную кучу через день (на седьмой и девятый день).

- Если куча быстро уменьшается в объёме, в компосте лишний азот.

- Чтобы быстрее нагреть компост, добавьте по горсти смеси кровяной и костной муки на вилы каждый раз при переворачивании.

- Если компост становится водянистым, слишком горячим и даёт усадку, в нём много азота. Концентрация азота снизится, если подбросить по горсти опилок на вилы каждый раз при переворачивании.

- Если использовать метод Беркли, метан высвобождается из компоста.

С 11-го по 17-й день.

Продолжайте переворачивать компост через день.

День 18-й.

Компост тёплый, тёмно-коричневый, хорошо пахнет.

Когда земляные черви заползают в компост, это значит, что он готов, то есть остыл и полон питательных веществ.



Некоторые важные моменты

- Располагайте компостную кучу в месте, защищённом от сильного солнца и сильного дождя. Необходимо предотвратить высыхание компоста и чрезмерное увлажнение.

- Для кучи необходим участок площадью примерно 1,5х1,5 м и немного места перед ней, чтобы было где стоять при переворачивании компоста.

- По мере складывания кучи каждый слой поливайте водой, пока он полностью не увлажнится. Через три или четыре дня дайте доступ воздуху, перевернув компост, затем переворачивайте через день, пока компост не будет готов. Обычно это бывает через 14–21 день. Частые переворачивания и аэрация — секрет успешного компостирования.

- Переворачивайте компост вилами.

- В холодную или влажную погоду укрывайте кучу брезентом или полиэтиленом. Это поможет сохранить тепло и избежать излишнего увлажнения.

Хорошего вам компоста!

Дмитрий

По материалам: <https://deepgreenpermaculture.com>,
<https://buzinushka.ru>

Выращивание картофеля в бочке

Если место под посадку картофеля ограничено, можно воспользоваться следующим методом.

Нужно взять высокую ёмкость (железную, пластмассовую, деревянную) без дна, проделать в ней по окружности отверстия для того, чтобы почва имела возможность дышать, а на дне не застаивалась вода.

Этот способ имеет давнюю историю. Как-то крестьянин, заготавливая компост в старой бочке, уронил туда картофельный клубень, который через некоторое время пророс. Стебли были вновь засыпаны очередной порцией отходов. Когда ёмкость наполнилась, на ней вырос картофельный куст.

Осенью крестьянин решил вырвать его, но не тут то было. Стебли уходили глубоко в компост и были унизаны гирляндами клубней. В итоге он собрал около мешка картофеля.

Постепенно этот способ усовершенствовали. Сначала обходились одним клубнем. Его помещали на дно ёмкости, выстав его слоем компоста толщиной 5–6 см и сверху насыпав 9–10 см компоста. Когда всходы достигали 2–3 см, их снова присыпали таким же образом. И так повторяли несколько раз. К концу вегетации в бочке уже было много клубней различного размера.

Позже стали раскладывать клубни в шахматном порядке. При появлении всходов их засыпали таким же слоем компоста и поверху опять высаживали клубни. Эту операцию повторяли 4–5 раз, по мере необходимости растения окучивали. Урожай убрали постепенно, начиная с последнего срока посадки.

Для апробации нового способа мы рекомендуем выполнить следующие подготовительные работы.

1. Установите на участке старую металлическую бочку. Можно также использовать любую ёмкость подходящих размеров, например, деревянную кадку или даже плотный полиэтиленовый пакет, надёжно закрепленный на земле. Также из любых доступных материалов можно скотлотить короб размерами примерно 1х1х1 м.

2. У бочки удалите дно, чтобы из неё выходил избыток влаги и чтобы обеспечить свободный доступ дождевых червей к почве.

3. В стенках бочки примерно через каждые 10–20 см сделайте отверстия диаметром 0,5–1 см для доступа кислорода в корневую систему будущих кустов картофеля.

4. Слой высотой 10 см должен состоять из препарата «ЭМ-Бокаши», дерновой земли и обычной почвы в соотношении 1:1:1.

Картофель высаживают (так как он не образует пасынков) примерно через каждые 20 см. Причём если ёмкость для выращивания в сечении круглая, сажаем по диаметру, если квадратная — в шахматном порядке.

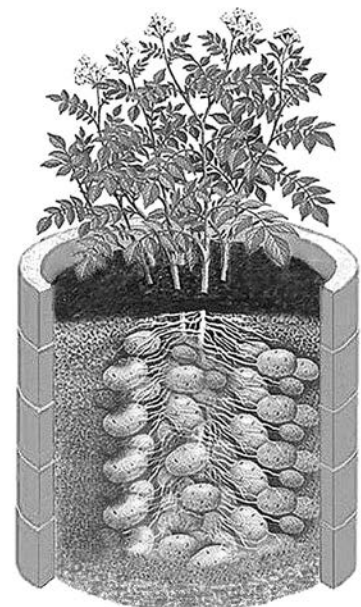
Клубней будет высажено много, поэтому проделанных в бортах бочки отверстий явно недостаточно для снабжения кислородом корневой системы всех растений. Чтобы избежать кислородного голодания в корневой зоне, необходимо на дно бочки уложить резиновый шланг, свёрнутый по спирали так, чтобы расстояние между витками составляло около 10 см. В шланге через каждые 15–20 см сделать ножом щелевидные разрезы длиной 2–3 см. Внешний

конец шланга вывести за пределы бочки, а внутренний наглухо заткнуть. Это делается для того, чтобы обыкновенным насосом 2–3 раза в неделю в течение 5–10 минут закачивать в корневую зону воздух.

Заполняя послойно бочку почвосмесью, не давайте росткам полностью проклёвываться. Как только росток достигает верхней границы почвенного слоя, необходимо сразу же засыпать следующий слой почвы. Если упустить этот процесс, ростки полностью прорастут, сформируют зелёную часть, и растение уже не будет формировать корневую систему, а до самой поверхности земли будет развиваться мощный зелёный стебель.

Таким образом, если в силу обстоятельств вы не в состоянии уследить за формированием ростков, то можно в каждый из трёх нижних слоёв почвосмеси последовательно сажать картофель, причём необязательно целыми клубнями, а в целях экономии посадочного материала использовать части клубня или глазки. Так у вас получится посадка «в три этажа». И если всё сделать правильно, то в бочке сформируется много мощных трубообразных корневых систем, на которых образуется огромное количество клубней.

Не забывайте поддерживать необходимую влажность почвы. Также учтите, что ваш картофель уже примерно к середине июля «съест» практически все питательные вещества, находившиеся в бочке, поэтому растения будут требовать подкормки. А так как свежие «ЭМ-Бокаши» нельзя будет подсыпать, потому что бочка уже наполнена, то можно поливать растение болтушкой, приго-



товленной из них. Эту процедуру следует проводить хотя бы один раз в неделю, но лучше, конечно, 2–3 раза, если у вас есть такая возможность.

Для приготовления болтушки необходимо, например, 200-литровую бочку на одну треть наполнить почвосмесью из разведённого ЭМ-препарата и дерновой земли в соотношении 1:1, долить доверху водой без хлорки и дать настояться не менее суток. Например, приезжаете на участок в субботу вечером, сразу заквашиваете болтушку, а в воскресенье вечером, перед отъездом, поливаете ваши растения.

Соблюдая все перечисленные выше условия, а также прокачивая воздух в корневую систему, вы сможете с участка 1х1 м получить больше мешка картофеля.

Группа «Советы огородникам»

Применение горчицы на участке

Горчицей порошком можно мыть посуду, удалять жирные пятна и неприятные запахи, лечиться при простуде... А ещё её можно применять на дачном участке. При правильном использовании горчичный порошок заменит десяток препаратов.

Особенно ценен он тем, что не только справляется с вредителями, но и абсолютно безопасен для людей, животных, птиц, полезных насекомых и самих посадок. В отличие от промышленных инсектицидов, горчица не накапливается в почве и тканях растений и к тому же стоит гораздо дешевле.

• От колорадского жука

Чаще всего горчичный настой на даче используют в борьбе с колорадским жуком. Приготовить это средство довольно просто, а использовать его нужно один раз в неделю или чаще, если прошёл дождь или выпала обильная роса.

Чтобы смесь держалась на листьях дольше, в 10 л раствора нужно добавить 50 г натёртого на крупной тёрке хозяйственного мыла.

Приготовить раствор горчичного порошка от колорадских жуков несложно. В ведре горячей воды разведите 200 г горчицы и дайте 2–3 часа настояться. Затем процедите настой через несколько слоёв марли и добавьте 5 ст. л. 9%-ного уксуса. Опрыскивая кус-

ты регулярно, вы заметите, что колония жуков резко сократилась.



• От слизней и улиток

Избавиться от слизней и улиток не так-то просто, а вот не допустить к посадкам — реально. Для этого нужно опудрить горчичным порошком междурядья или верхний слой мульчирующего материала. Горчица обожжёт нежные брюшки слизней, и они предпочтут убраться восвояси. Однако на влажной земле горчица быстро теряет свою эффективность, поэтому повторять обработку нужно каждые пару дней.

• От бабочек на капусте

Бабочки-белянки и капустная моль начинают покушаться на капустную культуру практически сразу после высадки рассады в грунт. Если не хотите лишиться урожая, дайте капусте пару недель на укоренение и приступайте к обороне.

Залейте 10 л воды 1 стакан горчичного порошка и 1 стакан табачной пыли, тщательно размешайте, накройте крышкой и оставьте на трое суток. Затем процедите смесь и начинайте ею поливать

посадки и междурядья. Повторяйте обработки каждые 10 дней до конца сезона.

• От луковой мухи

Лёт луковой мухи в тёплую погоду может совпасть с посадкой лука-севка. Чтобы не загубить посадки в самом начале, нужно подготовить почву, насыпав в рядки смесь древесной золы и горчичного порошка в соотношении 3:1. После того как перья на луке отрастут на 5 см, посыпку междурядий нужно повторить, не жалея смеси, а затем прорыхлить.

Вносить этот натуральный инсектицид в грунт стоит трижды, с интервалом 12–14 дней.

• От морковной мухи

Эта же смесь, вносимая аналогичным образом, станет защитой и от морковной мухи. Правда, лёт этого вредителя длится весь сезон (с мая по август), поэтому ограничиваться тремя обработками не стоит.

От морковной мухи страдают ещё и такие культуры, как пастернак, петрушка, сельдерей и другие зонтичные, а значит, их также необходимо обрабатывать.

• От тли на деревьях

От небольшого количества тли, огнёвки, клещей, пилильщиков и медяниц может предохранить своевременная обработка кустов и деревьев раствором горчичного порошка. Нужно развести в ведре воды 100 г порошка, настоять двое суток в тёплом

месте, процедить и вдвое разбавить. Этим раствором деревья обрабатывают обильно, причём целиком, не пропуская ни одной веточки. Опрыскивание проводят до цветения, сразу после него и затем каждые две недели или по мере увеличения числа вредителей.

Опрыскивать рано утром, вечером после захода солнца или в пасмурную погоду.

• От свекловичной и крестоцветной блошки

Для защиты свёклы подойдёт полив горчичным настоем. Готовится он просто: в 10 л воды растворяют полстакана горчицы и два часа настаивают. Поливать свёклу таким настоем нужно, начиная с появления всходов и до образования 4–5 настоящих листьев.

А вот раствор для борьбы с назойливой крестоцветной блошкой готовится чуть иначе. В него помимо такого же количества горчицы добавляют 1 ст. л. 70%-ной уксусной кислоты. Правда, посадки нужно не поливать, а опрыскивать прямо по листьям, повторяя обработки по мере появления вредителей.

Не стоит забывать и о том, что горчицу, правда, не порошковую, можно использовать и как отличное удобрение. В качестве сидерата эта культура не только разрыхляет и питает почву, но и отгоняет насекомых-вредителей своим запахом.

Где живут Золотые Рыбки

Сказка

Жил-был старик в крошечной избушке у самого синего моря. Жена его давно умерла. И потянулись один за другим унылые безцветные деньки...

Единственным его развлечением с некоторых пор стало ходить к океану-морию и наблюдать, как плещется на мелководье Золотая Рыбка.

Жила-поживала Золотая Рыбка. Гуляла себе на просторе в океане-море, жизнь морских обитателей изучала, кругозор свой расширяла да волшебные способности развивала.

Порою Рыбка забавлялась тем, что приплывала к берегу и играла на мелководье, дразня зевак. Ей нравилось видеть, как они вытягивают шеи и трут кулаками глаза, силась разглядеть: действительно ли в волнах мелькнула Золотая Рыбка или это блики солнца на воде создали такую иллюзию?

Старик уже поверил своим глазам. Он хранил тайну и никому не рассказывал о том, что прямо у берега часто играет Золотая Рыбка, и ему нравится грезить, глядя на её красоту.

В своих мечтах он представлял себя обладателем рыбки, единственным её хозяином. Ему казалось, что забрав её к себе домой, он просто спасёт её, уберёжёт от штормов, хищников и рыбаков, падких на диковинных обитателей морской пучины.

«Да, её нужно будет чем-то кормить и как-то за ней ухаживать», — думал старик. Но от этого романтическая поволока сползала, как сползает позолота с фальшивки. А ему не хотелось задумываться о житейской рутине, обрушившейся на него после потери жены. Он и о себе-то толком заботиться не умел. Где-то в глубине его сознания жила слабая надежда, он и признался-то сам себе в ней боялся, что Волшебные свойства Золотой Рыбки столь сильны и разнообразны, что она будет оптом исполнять все его желания, заодно со своими потребностями — САМА!

Рыбка знала, что все эти наблюдатели делятся на две категории: Те, что попроше, видели в ней только рыбу. Да, красивую, да — редкую, но рыбу. И все их фантазии сводились к вопросам: какая же она на вкус и как бы её приготовить — с луком в сметане, в панирочных сухарях, в кларе или под маринадом?

Другие, те, что были хоть сколько-то развиты в культурном плане, грезил забрать её к себе домой. Одним казалось, что Рыбка будет вполне достаточно стеклянной банки, она же маленькая. Иные же были готовы пойти дальше и раскошелиться на аквариум. При этой мысли их «давила жаба», но «понт» того стоили!

Голос, который исходил неизвестно откуда, вещал: «В твою жизнь пришло Волшебство, друг! Загадай желание!» Однако никаких желаний, кроме обладания Золотой Рыбкой, ни у кого не возникало. Как не возникало и мысли о том, а станет ли Рыбка счастливее и радостнее, оказавшись в инородной среде и лишившись родной стихии?

Однажды, когда старик уже битых два часа сидел на берегу, заворожённо глядя в воду, Золотая Рыбка решила подплыть совсем близко. Старик восторженно, сбросил оцепенение, в голове его лихорадочно забегали мысли: «Что делать? Поймать или не поймать? А может, поймать? Сейчас сниму картуз, шагну в воду, зачерпну вместе с рыбкой и — домой!» — роилось в его мозгу.

Рыбка пристально разглядывала старика. Её разбирал интерес: «О чём он думает, просиживая здесь часами? Для чего он регулярно приходит сюда?» Ей, как любой женщине, конечно, при-

жизнь пришло Волшебство, друг! Загадай желание!»

Старик оторопел. Вся его прежняя, такая привычная, такая правильная, по его разумению, жизнь, промелькнула перед внутренним взором: «Да, последние годы было одиноко, — подумал он. — Но что это я? Зачем мне эта чужая красота, эта молодость, этот блеск, эта пугающая неизвестность? Ведь неизбежно что-то придётся менять, ставить перед собой какие-то задачи...»

Ему было стыдно признаться, что каждый вечер, отходя ко сну, он говорит себе: «Ну, вот ещё один напрасно прожитый день прошёл...».



ятно было внимание! Но главное, главное было не это.

«А вдруг он сумеет, — думала она, — сможет загадать желание, которое изменит его жизнь!» Ведь тогда и её жизнь уже не будет прежней!

Дело в том, что Рыбка уже много лет искала того, кто силой своего желания — дерзкого, неординарного — сможет волшебным образом повлиять на существующую реальность. Ей было не важно, кто этот человек: старик или юноша. Она верила, что это условность и готова была подарить такому человеку всю силу своей волшебной, творческой энергии.

Бывало, она договаривалась с китом, и тот подбрасывал её над водой с помощью своего фонтанчика. Когда киту приходило время прочистить лёгкие, он всплывал на поверхность и с усилием выбрасывал неиспользованный воздух через ноздри в виде фонтана из водяного пара и воздуха. И Рыбка взлетала. Она работала всем своим огненным оперением, как крыльями, и чувствовала себя птицей. Ей казалось, даже верилось, что и человек может преодолеть свою плотность и взлететь на крыльях мечты. Она искала потенциально крылатого...

В голове старика зазвучал голос, совсем не похожий на его собственные суетные мысли: «В твою

ражала себя изысканной дамой в огненно-золотом платье, стремящейся навстречу чему-то новому, волшебному и необычному.

В тот раз мужчина заметил её издали и не стал приближаться к берегу, чтобы не помешать. Он уселся на камни поодаль и долго любовался ею.

Она тоже увидела его, но не подала виду, продолжая вышагивать на хвосте по водной глади.

В следующий раз он пришёл с книгой. Раскрыл её, сел у самой кромки воды и начал негромко читать вслух. Видя, как Рыбка не терпит подплыть ближе, чтобы слышать его голос, он улыбался краешком губ, и глаза его изучали

ка увлечённо позировала ему. Она каталась на нём, как на дельфине; а порою подплывала к его лицу и нежно гладила, водя плавником по его щеке.

Он перечитал ей десятки книг, рассказал сотни историй.

Однажды он принёс какие-то картинки, которые не размокали, будучи опущенными в воду. Мужчина положил по камешку на каждый уголок, чтобы картинки не всплывали, и Рыбка зависла над изображениями незнакомых ей предметов, задрал хвостик так, что он огненным цветком торчал из воды.

А мужчина говорил и говорил об уюте большого дома, о прохладе тенистого сада, о треске огня в камине, об игристом напитке в бокале.

Золотая Рыбка пока не знала всего того, о чём рассказывал ей её Друг. Но, разглядывая изображения на картинках, представляла себя героиней всех его историй.

Будто это она сама сидит на мягком диване в его объятиях и смотрит, как пляшут всполохи огня в камине на первом этаже большого дома, окружённого тенистым садом.

И вот настал тот день, когда она сказала ему: «В твою жизнь пришло Волшебство, дорогой мой друг! Загадай своё желание!»

В этот момент они «лежали» на мелководье. Она так любила, когда он складывал ладошки лодочкой и опускал их в воду. Это было, как ощутить его объятия, заплыть в эту лодочку и слушать его.

Он улыбнулся, приподнял большие пальцы кистей рук и нежно, чуть касаясь, погладил её плавники.

— Я загадал желание, Золотая моя Рыбка! — произнёс он в ответ. — Я желаю, чтобы исполнилось ТВОЁ самое сокровенное желание!

Если бы это случилось с Рыбками, то она непременно упала бы в обморок, но падать было некуда. Она прикрыла плавниками глаза и какое-то время старалась совладать с нахлынувшим на неё счастьем.

— Я жду тебя завтра, — только и сказала она.

Ему этого было достаточно. За время их общения он научился понимать её желания и её молчание, движение её плавников. Он погрузил «лодочку» в воду, Рыбка выплыла за пределы кругов, оставленных на воде движением кистей его рук, и ушла в глубину.

И вот он появился на пляже.

Золотая Рыбка, издали поймав волну, шла к нему навстречу на хвостовом плавнике. Чтобы справиться с волнением, она закрыла глаза. Поэтому даже не заметила, как волна докатилась до берега и отступила, оставив Золотую Рыбку на прибрежном песке.

От неожиданности она покачнулась и непременно бы упала. Ведь падать теперь было куда, да и от чего — тоже. Поскольку стояло ей оказаться на берегу, как она коснулась мокрого песка обнажённой ступней своей крохотной ножки!

Но мужчина не дал ей упасть. Он подхватил её под локоток, и она ощутила свои пальчики на его плечах! Голова кружилась то ли от волнения, то ли от счастья!

Золотая Рыбка собралась с духом и раскрыла глаза.

Он смотрел на неё и улыбался улыбкой человека, у которого исполнилось САМОЕ ЗАВЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ!!!

ДА БУДЕТ ТАКИ!!

Ирина ЛЕКАТОРЧУК
г. Новороссийск



В Большой Медведице встреча Весны



Жители и гости родового поселения Большая Медведица (Челябинская область) 20 марта 2022 года хорошо да ладно встретили Весну. Зиму в добрый путь проводили, день Весеннего равноденствия отметили.

Под песни Степана Усача (группа «Хорошо-да-Ладно») начал ак-



нитку пряли, мишек наряжали, декор весенний создавали, хозяйшек юных на кухне обучали, в хороводах плясали, в народные игры играли, валенки (кто дальше) кидали, равновесие на бревне держали, ручейки пускали...

Кто присутствовал, тому праздник Солнца был да Мир!

**ПРП Большая Медведица,
Челябинская область,
Каслинский район**



тивно таять снег на праздничной полянке. Хороводы закружились, гости развеселились.

Ярмарка радовала разнообразием. Даже дети выставляли свои рукоделия на продажу.

Для женщин в Солнечном тереме была устроена программа с мастер-классами «Ладование», а для мужчин — на улице испытания на силу и ловкость «Ярование».

На празднике песни пели, блины да пироги ели, с веретеном



Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь

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

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



Салат с топинамбуром

Это самый вкусный салат из трёх свежих овощей. Попробовав один раз, в него влюбляешься навсегда.

Нам потребуются:

- 100 г моркови;
- 100 г сырой свёклы;
- 100 г очищенных клубней топинамбура;
- чеснок;
- майонез.

- 150 мл растительного масла;
- 1 ст. л. лимонного сока;
- 1 ч. л. подсластителя (сиропа или мёда) по желанию;
- 1–2 зубчика чеснока;
- 1/3 ч. л. соли.

В льняную муку наливаем воду и даём постоять 15 мин.

Добавляем сироп, соль, чеснок, горчицу, лимонный сок и взбиваем в блендере, постепенно вливая растительное масло.

Старайтесь не добавлять больше, чем столовую ложку масла за один раз.

Смесь будет загустевать постепенно. По цвету льняной майонез немного темнее магазинного, но намного полезнее!

Теперь смешиваем натёртые овощи с льняным майонезом и наслаждаемся невероятной пользой этих продуктов!



Уважаемый всеми продукт

Целебные свойства топинамбура объясняются высокими концентрациями инулина. В клубнях его содержится от 14 до 20% от всего веса. Инулин эффективно восстанавливает микрофлору кишечника, независимо от происхождения дисбактериоза. Под его воздействием размножаются полезные бактерии, восстанавливающие нормальное пищеварение.

Немаловажной считается активная сорбирующая функция инулина. С его участием происходит связывание и выведение токсинов, балластных компонентов, которые поступают в организм вместе с пищей или образуются в процессе переваривания. Инулин, как щётка, очищает тонкие ворсинки внутреннего эпителиального слоя кишечника. Благодаря этому ворсинки не слипаются, а активно двигаются, способствуя всасыванию полезных веществ.

Клубни топинамбура содержат в себе лучшее, что может дать нам природа для здорового пищеварения.

Благодаря уникальному составу топинамбур прекрасно влияет на обмен веществ, активизирует выделение желчи и ферментов

поджелудочной железы. Употребление его в пищу поможет снизить уровень сахара в крови, избавит от воспалений в желудке, кишечнике и суставах, улучшит состояние кожи.

Клубни содержат много железа, поэтому народная медицина советует их употреблять в качестве дополнительного средства при анемии, для повышения уровня гемоглобина.

Однако чрезмерное увлечение топинамбуром может вызвать негативные симптомы: дискомфорт в кишечнике, метеоризм и диарею.



Витаминные сорняки

Природа наделила целебными свойствами тех представителей флоры, которых мы в лучшем случае просто перешагиваем. В современном мире человек доверяет больше фармакологии, чем природе. А зря, не стоит бежать в аптеку за витаминами и лекарствами, достаточно посмотреть под ноги.

Одуванчики очень полезны

Представьте дачника, объявившего войну одуванчикам. Разве он в пылу своей очистительной деятельности задумывается, что искореняет источник витаминов? Если хотите избавиться от засилья одуванчиков на дачном участке, просто съешьте их!

В пищу используют почти всё растение: из молодых листьев делают салаты, приправы к мясным блюдам, цветочные бутоны маринуют, из раскрывшихся цветов

готовят одуванчиковый мёд, а из корней варят замечательный кофе. Чтобы удалить горечь из листьев, их следует вымочить в солёной воде 20–25 минут, корни — 6–8 минут.

Луговой лекарь клевер

Белые и розово-лиловые цветы клевера лугового появляются в конце мая. Любимое кушанье бурёнок используется в народной медицине в виде настоя как отхаркивающее, мочегонное, потогонное, антисептическое средство. Цветы клевера используют в кулинарии для заваривания чая, приготовления супов, приправ к мясным блюдам.

Лекарь под ногами — подорожник

Ещё одна безценная копилка витаминов и микроэлементов — подорожник. Кто не помнит, как в детстве, поранившись, искали подорожник, прикладывали его к больному месту и продолжали иг-

рать. Дело в том, что сок этого листочка активизирует процессы заживления ран. Подорожник также хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта, обладает противовоспалительным эффектом, стимулирует секрецию желудочного сока, оказывает противовоспалительное и противорвотное действие. А молодые листочки подорожника можно добавлять в салат.

Сныть как источник витаминов

Растение, которое буйно растёт во влажных местах и воспринимается как сорняк, улучшает деятельность желудка и кишечника, обладает противогрибковым, мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действиями. Из сныти готовят салаты, щи, соусы, окрошку, котлеты, тушат с картофелем. Её можно квасить на зиму и мариновать. Из сушёной сныти делают порошок для приправ, а щи из этого сорняка по вкусу не уступают капустным.



Местная замена лимону

Конечно, для средней полосы это не сорняк, а вполне себе культурное растение, которое следует сажать и за которым нужно ухаживать, но на юге он растёт, как сорняк, и многие стараются избавиться от него.

Растение, стебли которого представляют собой лианы с крупными овальными изумрудно-зелёными листьями и завиваются вокруг стволов деревьев по спирали вверх, называется лимонником китайским (*Schisandra chinensis*). И оно обладает безцен-

ными для организма человека качествами. Если положить несколько ягод или листьев в чай, то это поможет взбодриться, ведь лимонник является уникальным стимулятором. О тонизирующем и освежающем действии его ягод и семян было известно ещё в V веке.

Крапива

Ну и, конечно же, крапива — один из самых богатых витаминами сорняков, о её пользе слагают целые легенды.

<https://openfito.ru>

Целебная талая вода

Известно, что люди, постоянно употребляющие чистую талую воду, например жители гор, живут гораздо дольше городских, при этом ничего не зная о проблемах иммунитета, необходимости витаминов и целой куче различных болезней.

Талая вода улучшает обмен веществ, способствует очищению и омоложению организма.

Талая вода имеет ровную, чёткую структуру, аналогичную той, что имеет человеческая клетка, поэтому воспринимается организмом как родственник, близкий продукт. Попадая в организм, талая вода вытесняет и замещает старые клетки, отработавшие свой потенциал, и таким образом резко ускоряет обмен веществ, способствуя достаточно быстрому очищению и омоложению организма. Кроме того, талая вода за счёт своего большого внутреннего энергетического потенциала придаёт человеку много сил, бодрости, энергии. Неоднократно отмечалось, что люди, пьющие талую воду, становятся не только более здоровыми, но и более работоспособными, повышается мозговая активность, производи-

тельность труда, способность легко решать трудные задачи.

Что же делать человеку, который живёт вдалеке от природных источников? Не надо расстраиваться, такую воду можно приготовить в домашних условиях.

Полезные свойства талой воды

- Омолаживает организм.
- Очищает тело от шлаков и токсинов.
- Нормализует и ускоряет обмен веществ.
- Повышает физическую активность организма, работоспособность и производительность труда.
- Талая вода участвует во всех процессах кроветворения, делает клетки организма здоровыми, а кровь — чистой. Талая вода — это чистая кровь, отсутствие холестериновых бляшек, здоровые сосуды и здоровое сердце.
- Повышает иммунитет.
- Снижает уровень холестерина в крови.
- Способствует растворению жиров. Если просто пить достаточное количество талой воды, можно быстро и безболезненно похудеть.

- Повышает устойчивость организма к стрессам и вирусам.
- Ускоряет восстановительные процессы, особенно после операций, болезней и травм.
- Способствует устранению проблем с желудочно-кишечным трактом.
- Повышает мозговую активность, проявляет способность легко решать трудные задачи.
- Способствует устранению дерматологических заболеваний и аллергии.
- Повышает устойчивость организма к смене климата и погоды.

Приготовление талой (протиевой) воды

Технологию получения чистой, биологически активной питьевой воды предложил гидротехник Алексей Лабза, за что ему низкий поклон.

Для приготовления протиевой воды лучше брать чистую воду. Если используете воду из-под крана, желательно её отфильтровать бытовым фильтром. Отфильтрованную воду в пластиковой бутылке, но лучше в эмалированной кастрюле, поместить в морозильную камеру. Зимой можно поставить на балкон, это даже лучше.

Через некоторое время вода схватится ледком. В этом льде сконцентрированы молекулы тяжёлой воды, замерзающей при температуре +3,8°C. Поэтому незамерзшую воду переливаем в другую ёмкость и снова выставляем на мороз. Лёд в первой кастрюле размораживаем, а воду сливаем.

После того как в кастрюле, выставленной на мороз, вода замерзнет примерно на 2/3, незамерзшую воду надо слить, так как в ней сконцентрированы химические примеси нашей цивилизации и лишние минеральные соли. Оставшийся в кастрюле лёд — и есть протиевая вода в замёрзшем виде. Её размораживают перед употреблением при комнат-



ной температуре.

Нагревать талую воду нельзя, так как теряются её лечебные свойства. По вкусовым качествам можно сразу почувствовать разницу между талой водой и той, которую мы обычно пьём.

Как улучшить целебные свойства воды

- Выставить воду на солнышко на несколько часов, чтобы она зарядилась энергией Солнца и неба. Таким образом вода становится живой. Живая вода — вода, находящаяся под открытым небом (реки, озёра, моря и т.д.). Мёртвая вода течёт под землёй, её мы пьём каждый день из-под крана.

Живая вода проникает везде и оживляет всё. Мёртвая вода имеет обратные свойства: она останавливает все процессы в организме, это вода «вечного сна».

- В живую воду можно положить несколько кристаллов кремния, чтобы потом здоровье было «кремниевое», или напитать серебром, опустив в сосуд серебряную вещь.

- Омагнитить воду, пропустив её через магнитную воронку или на некоторое время положив рядом магнит. Омагнитенная вода обладает удивительными свойствами: она становится словно более текучей, легче всасываясь в кровь и проникая в мельчайшие капилляры, растворяя отложения солей и выводя их прочь. При использовании омагнитенной воды почти не образуется накипь в чайнике.

- Гармонизировать воду классической музыкой, пением птиц, шумом прибоя, записанными на любой носитель. Исследователи утверждают, что информация хо-

рошо «записывается» на водных структурах, сливаясь потом с организмом. И организм зазвучит мощно, словно океанский прибор; слаженно, словно хороший оркестр; гармонично и гибко, как скрипка.

Кстати, пить талую воду рекомендуется вскоре после оттаивания, тогда в ней наибольшая сила.

Если вы работаете, вопрос постоянного употребления талой воды становится более проблематичным, но всё равно решается. Вместо ёмкости используйте для замораживания пластмассовую бутылку из-под сока или минералки того размера, который удобно будет носить с собой на работу. Лучше меньше, чем ничего.

- Чтобы оживить воду, требуется два стакана или чашки (металлическая посуда не подойдёт). Наливаем в один из них воду примерно до половины и начинаем переливать её из стакана в стакан, поднимая верхний повыше, создавая маленький водопад. И так примерно 40–50 раз. Падающая с высоты вода насытится кислородом, заиграет искрами и словно улыбнётся. Это уже будет почти настоящая целебная вода горной реки.

- Кстати, водой можно лечиться! Горстями пить не таблетки, а чистую воду! Это древний способ йогов. При должной настойчивости и регулярности поддаются лечению почти все заболевания. Итак, берёте стакан чистой прохладной воды, лучше протиевой. Ставите его на левую ладонь, а правой сверху прикрываете стакан. И тихонечко начинаете покачивать стакан, чтобы вода в нём начала вращаться. Попробуйте ошутить воду, её прохладу, движение. Почувствовали? Прекрасно! Вода восприняла ваш добрый настрой и благожелательность, словно сроднилась с вами. Теперь она стала целебной. Выпейте её маленькими глоточками. Представьте, как вода заполняет вас волнами света, очищает от шлаков и токсинов. Максимально сосредоточьтесь на больном органе, почувствуйте радость, что он наполнился энергией и стал здоровее.

<https://vk.com/public52125438>





Чем полезен хулахуп

С этим, пожалуй, самым простым и доступным, но при этом весьма эффективным и интересным спортивным тренажёром все знакомы ещё с детства. Хулахуп или, говоря по-русски, гимнастический обруч, используется на школьных уроках физкультуры, на Олимпийских играх гимнастками и даже в цирке. А есть ли польза от домашних занятий с этим спортивным инвентарём?

История гимнастического обруча

Обруч, каким мы его знаем, существует уже более 60 лет. Придумал его американский предприниматель Ричард Кнерр. Впрочем, придумал — это громко сказано: такие и подобные обручи в различных целях использовались ещё сотни лет назад (к примеру, для тренировки охотниками или для ритуальных танцев). Сам же Ричард признаётся, что подсмотрел идею использования обруча для спортивных тренировок у австралийских школьников и сторонников здорового образа жизни, которые занимались с большими кольцами из бамбука.

В СССР заграничный спортив-



ный инвентарь был принят холодно, как и всё, что было связано с США. Популярность же обручу принесла девочка из фильма «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён». Гимнастические обручи настолько понравились советским спортсменам, что их использование даже было разрешено в школьной программе.

Польза тренировок с обручем

Сейчас популярность обручей сильно упала, учителя физкультуры и фитнес-тренеры частенько

пренебрегают этим примитивным, на их взгляд, тренажёром, и очень даже зря. Занятия (правильные) с хулахупом могут принести много пользы для здоровья и фигуры, не меньше, чем новомодные и дорогостоящие «фитнес-инструменты».

Вот три самых больших плюса этого тренажёра:

1. Хулахуп можно купить за довольно небольшую, доступную цену в любом спортивном магазине, на рынке и даже в спортивном отделе супермаркета.

2. Заниматься с ним можно дома (только «расчистив» небольшой участок в комнате, чтобы хулахупу было «где развернуться»).

3. А ещё тренировки с хулахупом можно отлично совмещать с просмотром телевизора или с телефонными разговорами.

Крутя обруч на талии, можно скинуть несколько килограммов, подкорректировать изгибы фигуры (конечно, если занятия будут регулярными и в системе с другими кардио- и силовыми нагрузками).

Для лучшего результата в улучшении фигуры можно использовать не стандартные лёгкие металлические обручи, а утяжелённые (из металла поплотнее, с засыпанным вовнутрь песком) или массажные (пластиковые, широкие, с выпуклыми деталями внутри обруча).

Впрочем, такой спортивный инвентарь может иметь и побочные эффекты вроде синяков и противопоказания — заболевания пины и почек.

Кутить обруч (обычный или массажный) можно не только на талии, но и на бёдрах, на руках или ногах. Даже если вы используете не массажный обруч, от таких занятий будет улучшаться тонус мышц, циркуляция лимфы, крови; отёчность и целлюлит тоже уменьшаются с помощью хулахупа. Регулярные упражнения с хулахупом в какой-то мере заменяют походы к массажисту.

Помимо прочего, хулахуп ещё помогает развивать координацию, пластичность и ритмичность. Также благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

Как заниматься с хулахупом? Нет ничего проще: взять и кру-

тить.

Начинать занятия лучше всего с лёгким обручем по полчаса в день. Затем можно увеличивать время и нагрузку, но без фанатизма.

Особых правил для занятий нет, разве что не стоит приступать к ним раньше, чем через 1–1,5 часа после еды.

Также в целях безопасности желательно убрать с места тренировки (если вы занимаетесь дома) хрупкие предметы и отойти подальше от зеркал и дорогостоящей техники (особенно, если вы ещё не мастерски владеете техникой кручения хулахупа).

Противопоказания для занятий

Занятия с хулахупом практически не имеют ограничений (выпускаются даже специальные маленькие детские хулахупы). Противопоказаний у этого тренажёра (помимо упомянутых выше заболеваний спины, почек) также немного.

Крутить обруч на талии нельзя тем, кто ждёт ребёнка, у кого есть хронические заболевания органов брюшной полости и малого таза, а также искривление позвоночника, грыжи и т. д.

Тем же, у кого нет ничего из этого списка, больше ничего не мешает «наматывать» круги хулахупом вокруг своей талии, с каждым днём становясь стройнее и здоровее.

Анастасия БАБАКОВА

www.shkolazhizni.ru



Имбирь для лица и волос

Имбирь уже успел стать привычным для нас продуктом благодаря повсеместной доступности как в свежем, так и в сухом виде. И многие давно и успешно используют его в домашнем применении: в кулинарных рецептах, заваривая холодной зимой согревающий чай.

Имбирь способен победить простуду благодаря содержанию эфирных масел, сильным антимикробным свойствам и укрепить иммунитет.

Также имбирь спасает от тошноты, улучшает обмен веществ.

Знаете ли вы, что имбирь также обладает множеством полезных свойств и для красоты кожи и волос?

Имбирь обладает мощным антиоксидантным воздействием на кожу, а значит, омолаживающим. Его можно использовать при уходе за кожей лица, области декольте и даже кожи вокруг глаз!

Имбирь тонизирует, стимулирует обменные процессы в клетках кожи, регенерирует, оказывает заметный подтягивающий эффект.

Что поразительно: он универсален для ухода за любым типом кожи!

Для жирной кожи — нормализует выделение кожного сала, способствует устранению жирного блеска.

Проблемной коже поможет в борьбе с гнойничковыми высыпаниями, хороший антисептик.

Нормальную кожу насытит витаминами, придаст тонуса и сделает сияющей.

И даже для такой капризной

чувствительной кожи лица он полезен: снимет раздражение и покраснения, освежит и улучшит цвет лица.

В производстве косметики экстракт имбиря уже довольно широко применяется в различных кремах, лосьонах и масках. Почему бы не применить его чудесные свойства на благо нашей кожи прямо у себя дома?

Добавляйте сок имбиря в маски для лица! Это хороший способ витаминизировать домашние средства и увеличить их эффективность.

Приведу несколько рецептов масок с имбирём.

- Маска из белой глины с добавлением нескольких капель сока или кашицы мелконатёртого имбиря и лимона, разведённой парой ложек крепко заваренного зелёного чая — отлично подойдёт для жирной и проблемной кожи. Держать 15–20 минут до высыхания.

- Хорошая витаминная маска для возрастной и увядающей кожи: 2 ч. л. натёртого свежего имбиря развести до однородной кашицы. Нанести на лицо и шею на 20 минут, смыть прохладной водой. Кожа станет более упругой.

- Попробуйте питательную витаминную маску, которая подойдёт как для нормальной, так и для всех типов кожи. Размять в кашицу спелый банан, добавить мелко натёртое яблоко и сок (или кашицу) имбиря. Для сухой кожи капните туда ещё несколько капель масла жожоба или авокадо. Держать 20 минут, смыть прохладной водой.

- Отбеливающая маска из им-

биря осветлит веснушки и пигментные пятна. Эфирное масло имбиря (можно заменить соком) смешать с эфирными маслами грейпфрута и розы, массируя, нанести на кожу. Не переусердствуйте с эфирами, нужно всего по паре капель каждого масла! Держать 15–20 минут. Смыть сначала тёплой, затем прохладной водой.

Также эффективны будут маски для волос и кожи головы благодаря сильным стимулирующим свойствам имбиря. Он способен

усилить рост волос, препятствовать их выпадению (у кого есть такая проблема) и укрепить корни.

Один из самых простых вариантов — вотрите имбирный сок в кожу головы, помассируйте немного, утеплите полиэтиленовой плёнкой и полотенцем и подержите от 30 минут до 1 часа перед мытьём волос. Такой компресс ещё и регулирует жирность кожи головы, придаст блеск волосам. Прекрасно заменит луковую маску и после себя оставит несравнимо более приятный запах!

ятный запах!

Таким же образом можно сделать маску-компресс, смешав сок имбиря с соком алоэ вера, или смешать сок имбиря с кунжутным, репейным или оливковым маслом и аналогично делать компрессы на волосы.

Один маленький, но важный секрет! Основная концентрация эфирных масел и активных веществ у имбиря содержится прямо под кожицей, поэтому счищайте её как можно тоньше!

Это всего лишь небольшая часть чудесных свойств имбиря.

Обретайте и сохраняйте красоту, пользуясь тем, что дано нам природой!

<https://vk.com/krugsester>



Метод хоопонопоно

Чтобы избавиться от проблем, нужно работать над собой. Практика хоопонопоно помогает очистить подсознание и обрести гармонию. С её помощью вы сможете очистить сознание от негатива, увидеть новые пути развития, которые раньше были скрыты за деструктивными эмоциями. Для общения с божеством, которое живёт в душе каждого человека, не понадобятся специальные навыки.

Что это такое

Коренные жители Гавайских островов считали, что невозможно изменить других людей или мир, не начав с собственного сознания. Для этого они использовали методику хоопонопоно, которая помогала отречься от негативных мыслей. С них, по мнению местных жителей, начинались все жизненные проблемы.

Также техника работы над собой позволяла связать сознание с ушедшими предками. Они в свою очередь передавали знания, с помощью которых человек мог изменить отношение к проблемам.

Например, если вы не принимаете собственную внешность или членов своей семьи, гавайская методика покажет новый путь для сознания. Сначала вы перестанете испытывать деструктивные эмоции к ситуации, а позже найдёте выход из неё.

История появления

Гавайская методика гармонизации появилась примерно 5000 лет назад. В те времена на островах проживали полинезийцы. Их культура базировалась на законах природы, которые считались священными. Чтобы нарушить их, необязательно было делать что-то плохое: на баланс влияли даже дурные помыслы. Поэтому за любые негативные побуждения полинезийцы просили прощения у богов.

Техника хоопонопоно появилась благодаря учению Хуна. Людей, несущих знания о нём, называли кахунами. Они не только хранили мудрость предков, но и должны были передавать её другим.

К специальной методике жители Гавайских островов прибегали при любых трудностях. Считалось, что причиной жизненных проблем является отсутствие гармонии в душе. По мнению полинезийцев, болезни, ссоры или голод — это лишь физические симптомы плохих мыслей. При этом виновником сложностей не всегда был тот, в чьей жизни они происходили. Островитяне думали, что деструктивное сознание может навлечь беду даже на родственников или друзей. Поэтому гаитяне прибегали к методике хоопонопоно, чтобы спасти близких от своего разрушающего естества.

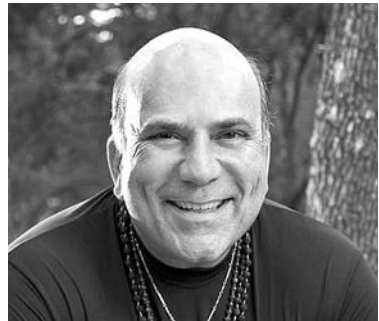
Представители направления

В Европе о гавайской технике самосовершенствования узнали сравнительно недавно. Она ста-

ла популярна благодаря трудам Джо Витале и Хью Ли. Каждый из них внёс свой вклад в распространение гавайского учения по миру. Большинство европейцев, которые сегодня практикуют метод гармонизации, узнали о нём благодаря трудам этих людей.

Джо Витале

В 2007 г. американский предприниматель выпустил книгу «Жизнь без ограничений», благодаря которой гавайская техника избавления от деструктивных мыслей стала популярна не только в Америке, но и в Европе. В своём труде он описал методику так, чтобы применять её смогли даже непосвящённые люди.



Путь Джо Витале к познанию гавайской мудрости начался с электронного письма. В нём было много негатива. Прочитав текст, предприниматель был готов отреагировать, ответив обидчику в том же ключе, однако, немного подумав, понял, что никому такое решение не принесёт пользы. В этот момент Джо Витале вспомнил о технике хоопонопоно, о которой читал ранее.

Он стал повторять про себя четыре фразы, без которых не обходится ни один поиск гармонии. Постепенно предприниматель забыл о неприятном происшествии, а позже получил извинения от автора обидного письма.

Увидев, насколько эффективно работает гавайский способ избавления от ненужных установок, Джо Витале решил донести эту мудрость и до других. Он написал книгу, в которой рассказал о способах перестать быть источником негатива. В своём труде предприниматель упомянул и собственный опыт, чтобы все читатели понимали, что в их жизнь может внести практика хоопонопоно.

Доктор Хью Ли

Психотерапевт прославился благодаря своей необычной технике работы с душевнобольными людьми.



Новый подход доктору Хью Ли пришлось опробовать после того, как он был назначен в место, где содержали буйных пациентов. Проводить традиционную терапию с ними было практиче-

ски невозможно. Даже медперсонал контактировал с этими людьми, только чтобы провести необходимые процедуры и дать лекарства. Место главврача долго пустовало, так как специалисты не справлялись с нагрузкой. Тогда на эту должность был назначен Хью Ли. Всего за два месяца работы он показал удивительные результаты. Пациентам становилось лучше, но врач почти не взаимодействовал с ними. Причиной таких перемен стала техника хоопонопоно. Хью Ли ежедневно практиковал её, пытаясь наставить души больных на правильный путь. Сегодня доктор является одним из самых популярных людей, посвящающих других в секреты избавления от негативных помыслов.

Суть метода

Методика гавайцев позволяет менять мир через собственное отношение к нему. «Хоопонопоно» дословно переводится как «сделать всё правильно». Негативные мысли не приносят счастья. Если сознание настроено на деструктив, оно начинает притягивать проблемы.

Регулярная очистка сознания от «мёртвых» установок позволяет измениться внутренне и избавиться от гнева, грусти, обиды, раздражения, зависти, осуждения.

Суть методики хоопонопоно состоит в направлении энергетики в правильное русло. Дурные мысли и негативные эмоции являются своеобразными камнями, которые постепенно превращаются в плотину. Она мешает гармоничному течению жизни и уводит в деструктив. Практикуя гавайскую технику, от этой плотины можно избавиться, вернув своё сознание на правильный путь. Для этого нужно отречься от привычных установок и увидеть новые возможности для личностного роста. Судя по отзывам, метод помогает всем людям без исключения!

К методике хоопонопоно следует прибегать при:

- хроническом стрессе. Рассмотрев свои взгляды, можно изменить негативную установку на позитивную. Тогда вместо постоянного ожидания плохих событий в душе появится надежда на позитивные изменения;
- отчаянии. Оно появляется из-за отсутствия ориентира. Благодаря практике полинезийцев вы увидите новые горизонты и поймёте, как достичь поставленных целей;
- заболеваниях. Большинство проблем со здоровьем связаны с переживаниями. Избавившись от деструктива, вы очистите душу и приблизите излечение;
- ссорах в семье. Конфликт питается негативными эмоциями. Прекратить ссоры можно, изменив отношение к их причинам. Хоопонопоно помогает пересмотреть свою позицию относительно ситуации и перестать вносить в неё деструктив;
- чувстве вины и сожалении. По правилам гавайской практики, нельзя корить себя за ошибки. Это не помогает исправить их. В большинстве случаев негатив лишь



усугубляет ситуацию. Поэтому гавайская методика работы над собой позволяет увидеть возможности вместо потерь.

• печали. Такие эмоции являются ненужным грузом. Вы сможете избавиться от него, поняв, что не на всё в этом мире можете повлиять. Тогда принимать неприятные события станет проще.

Пять основных принципов

Освоить технику хоопонопоно может каждый. Чтобы найти гармонию между собой и окружающим миром, нужно придерживаться пяти основных принципов гавайской методики.

• Вы не знаете, что происходит, и не можете этим управлять.

В большинстве случаев человек не может ни на что повлиять. Как бы вы ни пытались контролировать природу, в мире будут происходить непредвиденные события. Часто о них никто даже не имеет представления. Вне зависимости от ваших действий где-то пойдёт дождь, произойдёт землетрясение или завянет дерево. Предотвратить все негативные события невозможно, и это нужно принять.

Одной из основ хоопонопоно является умение принимать мир таким, какой он есть. Нельзя корить себя, если вы не знали о происходящем или не могли что-то изменить. Такие вещи нужно принимать как данность и учиться с ними жить. В противном случае от негатива, вызванного такими событиями, будете страдать не только вы, но и ваши близкие.

• Вы в состоянии исцелить каждого в вашей жизни.

В большинстве случаев изменить окружающий мир нельзя. Но это не значит, что не нужно пытаться исцелить близких. Работая над собой, вы сможете направить свои мысли в позитивное русло. Часто внутренний негатив одного человека распространяется на других, поэтому избавление собственного сознания от деструктива спасает и людей из вашей жизни.

Это не единственный способ, как может повлиять гармонизация внутреннего мира на окружающих. Гаитяне считали, что человека в других людях раздражают те же черты, которые есть в нём самом. Например, если брат, мама или близкий друг любят спорить, это не вызовет негативных эмоций, если вы не падки на такие баталии.

Однако, вступая в конфронтацию, вы будете питать не только свой, но и чужой деструктив. Излечив себя, можно уберечь близких от дополнительного повода для негатива. Техника хоопонопоно помогает понять, почему что-то в других людях раздражает, и научиться не идти на поводу у своих эмоций.

• Вы несёте ответственность за свою жизнь.

Гавайская методика гармонизации не допускает чувства вины. Поскольку человек не может контролировать всё, что с ним происходит, нельзя корить себя за что-то. Но это не отменяет ответственности за решения, которые вы приняли. Ежедневно перед каждым встаёт множество выборов, которые нужно сделать. Отсутствие действий также является решением.

Вы ответственны за свою жизнь и за все ваши выборы, повлиявшие на неё. Это не значит, что нужно себя корить за ошибки: вы должны быть готовы принять последствия своих действий. Например, если вы пытаетесь похудеть, нельзя ругать себя за съеденный кусок торта. Нужно понимать, что он помешает сбросить вес. Вместо того чтобы выплеснуть негативные эмоции, подумайте, как исправить ситуацию. Умение брать на себя ответственность избавит вас от множества опрометчивых решений.

Сила в любви

Любая негативная эмоция, например раздражение или злость, несёт в себе разрушение. Лечить деструктив можно только позитивом. Самым светлым чувством является любовь. Когда человек на-





ходит гармонию с собой и миром, он начинает по-другому относиться к окружающим.

Хоопопоно учит любить не только себя, но и других, даже незнакомцев. Гавайская методика позволяет понять, что в мире не существует абсолютного зла. Даже если кто-то намеренно обижает вас или злит, часто в действительности это является просьбой о помощи. Условно всех людей можно разделить на тех, кто научился любить, и тех, кому этого не хватает. Каждый раз реагируя негативно на чужие деструктивные действия, вы лишь подпитываете их отношение к миру. Поэтому исцелить даже незнакомцев можно, лишь изменив себя.

Люди мало отличаются от животных. Если взять с улицы бездомную кошку или собаку, сначала она может бояться вас. В этих существах природой заложены два вида защитной реакции: бегство и агрессия. Когда животное не может скрыться от источника опасности, оно начинает атаковать, чтобы испугать противника. Люди ведут себя так же.

Чтобы научить того, кому не хватает любви, относиться к миру иначе, нужно показать, что вы для него неопасны.

Кошка перестанет шипеть и кусаться, если поймёт, что человек не отнимает еду, а даёт её. Незнакомец станет добрее и научится любить окружающих, которые не стремятся сделать ему больно, а несут в его жизнь позитивные эмоции. И хотя только ваших действий мало, чтобы кардинально изменить чьё-то сознание, их достаточно для зарождения в чужой душе мировоззрения, в котором нет места деструктиву.

Такая схема работает не только по отношению к окружающим. Если вы постоянно корите себя за что-то, измените подход. Дай-

те своему сознанию другую, позитивную установку. Тогда дела, которые раньше были обузой, начнут приносить удовольствие. Например, если вы испытываете стыд за то, что не смогли убрать во всей квартире за один день, попробуйте похвалить себя за то, что вы успели сделать.

Каждая негативная реакция на собственные действия уводит вас от любви к себе. Такая же модель поведения начинает действовать и по отношению к другим: вы становитесь требовательными, раздражительными. Поэтому в первую очередь нужно подружиться с собой, и тогда окружающие тоже перестанут видеть в вас врага.

Божественное вдохновение важнее личного намерения

Все действия, которые человек совершает, можно разделить на запланированные и импульсивные. Вторые могут быть проявлением деструктива или божественного вдохновения. Отличить их несложно. Импульсивные решения, принятые под воздействием негативных эмоций, не несут созидания. Они всегда являются причиной разрушения.

Божественное вдохновение, напротив, пропитано любовью и благом. Такие порывы души нужно всячески поощрять и впитывать все позитивные эмоции, которые они приносят. Добро всегда является источником любви. Поэтому даже лучшие намерения стоят меньше, чем божественное вдохновение.

Правила и техники

Заниматься хоопопоно нужно в уединённом месте, где вас никто не будет отвлекать.

Эмоционально подготовьтесь

к практике. Сосредоточьтесь на собственных мыслях и чувствах. Будьте честны в своих обращениях ко Вселенной. Оправдания или саможаление помешают найти гармонию.

Четыре фразы

Основной способ общения с силами природы — аффирмации. Их нужно повторять, чтобы увести сознание от негатива.

Существует четыре фразы, которые нужно проговаривать про себя в моменты, когда гармонию нарушает деструктив.

1. **«Я люблю тебя».** Может быть адресована как другому человеку, так и вашему сознанию. Эта аффирмация позволит открыть сердце и принять изменения, которые могут произойти.

2. **«Благодарю тебя».** Как бы вы ни пытались повлиять на события, судьбу определяет Вселенная. Поэтому нужно быть благодарным за всё, что вы имеете. «Спасибо» необходимо говорить и себе, когда вам удаётся избежать негатива.

3. **«Я раскаиваюсь».** Эта фраза символизирует принятие ответственности за ваши решения. Аффирмация даёт возможность осознать ошибки, но не является проявлением саможаления.

4. **«Прости».** Если вы создали ситуацию, из-за которой кто-то пострадал, извинитесь. Попросите прощения у себя, у других людей. Никогда не обвиняйте никого.

Ластик

Чтобы обратиться к природе, иногда нужны бытовые предметы. Возьмите незаточенный карандаш с ластиком. Он состоит из пишущей и стирающей частей. Этот предмет символизирует очищение от негативных мыслей, а затем создание позитивной установки.

Чтобы избавиться от деструктива:

- закройте глаза;
- подумайте о том, что вызывает у вас плохие эмоции;
- постучите по голове ладонью. Делать это нужно мягко, ведь цель не выбить из сознания негатив, а стереть его;
- повторите третий шаг до тех пор, пока ваши мысли не очистятся от негатива;
- когда вы избавитесь от балласта, подумайте о позитиве, который может принести сложившаяся ситуация. Это могут быть новые возможности или уже произошедшее событие. Например, если вы расстались с любимым человеком, вспомните приятные моменты, которых без него не было бы;
- концентрируйтесь на позитиве, пока не почувствуете гармонию.

Стакан воды

Гаитяне всегда были прочно связаны с морем. Они верили, что вода может впитать негатив и растворить его.

Возьмите стакан. Желательно, чтобы кроме вас им никто не пользовался. Подойдёт и новая посуда. Налейте в стакан чистую воду и поставьте его в спальне. Напишите на бумаге свои пережи-



вания. Не ограничивайтесь одним предложением. Подробно расскажите, что вызвало у вас негативные мысли. Затем положите записку под стакан. Меняйте воду по несколько раз в день, пока не почувствуете, что избавились от деструктивных чувств.

Солнечная вода

Чтобы обрести гармонию, понадобится синяя посуда. Она символизирует море, которое было неотъемлемой частью культуры полинезийцев. Внутрь налейте чистую воду. Поставьте посуду под солнцем. Выберите место, где её никто не найдёт.

Сконцентрируйтесь на воде. Мысленно попросите силы природы напитать эту жидкость позитивными эмоциями. Оставьте посуду на том же месте на 1 час. После этого умывайтесь водой каждый день, пока не избавитесь от «мёртвых» установок.

Молитвы Моррны

Наламаку Симеона стала кахунотом в 3 года. Гаитяне называли её «держательницей секрета» и целительницей. Она учила людей общаться с их внутренним миром. Для этого Моррна использовала молитвы. Самым популярным является обращение ко Всевышнему:

«Если Я (своё имя), моя семья, родственники и предки обидели тебя, твою семью, родственников и предков в мыслях, словах, делах и поступках с начала нашего создания до сего дня, смиренно просим мы у всех вас прощения за все наши страхи, ошибки, обиды, вину, оскорбления, блоки и привязки, которые мы создали, скопили и приняли с начала нашего создания до сего дня».

<https://polet-dushi.ru>

Сопротивление меняет мозг человека

Считается, что с возрастом нейронные связи перестают образовываться. Это неправда. Нейроны могут погибать и восстанавливаться. Процесс образования нейронов в мозге может быть активирован искусственно с помощью определённых подходов. Расскажу лишь о некоторых из них.

Если человек постоянно занимается практиками нейрогенеза, то он избавит себя в будущем от таких болезней, как слабоумие, Альцгеймера, сохранит память и даже сможет работать над дополнительными способностями в любом возрасте.

Когда человек совершает какие-то действия, которые вызывают у него сопротивление, то есть он должен преодолевать определённое сопротивление, то в этот момент запускаются процессы нейрогенеза в мозгу. Например, когда человек занимается спортом с отягощениями, то испытывает сопротивление. Он поднимает тяжесть, его тело сопротивляется тому, чтобы эту тяжесть поднять, оно осиливает или нет нагрузку. Идёт процесс сопротивления, и соответственно активируется процесс нейрогенеза.

Когда человек выдерживает аскезы, он им сопротивляется, начинается ломка. Человек хочет прекратить аскезу, идёт сопротивление этому процессу. В этот момент тоже запускается процесс

нейрогенеза, образуются новые нейроны, идёт переформатирование мозга. Мозг начинает работать на более чистых энергиях.

Когда человек голодает, тоже запускается образование новых нейронов, очищается мозг от токсинов. В первые дни голода ускоряется работа мозга, затем замедляется. Но когда человек выходит из голода, то процессы нейрогенеза и образования новых стволовых клеток ускоряются во много раз.

Когда человек делает что-то полезное через силу, он тоже запускает процессы нейрогенеза. Но тут нужно быть осторожным. Не следует делать даже полезные вещи, допустим, пренебрегая сном или абсолютно не отдыхая. Это пагубно влияет на собственное здоровье человека. Человеку нужно делать паузы, разнообразить свою деятельность, он не должен выполнять только одно действие.

Полезно обманывать свой собственный мозг. Когда мы искусственно пытаемся переключить себя на что-то другое, то обманываем собственный мозг. Таким образом запускается процесс нейрогенеза. Мозг, зная, что действительность другая, переключается на что-то противоположное. Идёт некое сопротивление. Человек логически понимает, что это не то, искусственно себя переводит на другое, заставляет общать-

ся с другими энергиями. Мозг должен подстроиться в процессе сопротивления под эти новые энергии. Соответственно происходит запуск процесса нейрогенеза, он активируется.

Допустим, вы знаете, какая ваша действительность, какая у вас жизнь. Утром, просыпаясь, или когда засыпаете, визуализируйте совсем другую реальность — то, что вы хотите видеть. Эта реальность противоположна нынешней. Вы подключаете обманку для мозга и, как следствие, перестраиваете его нейроны. В скором времени произойдёт не только активация работы мозга, но и изменение вашей окружающей реальности.

Ведь мозг меняет реальность. Мы — наблюдатели и можем переходить с одной линии жизни на другую. Просто так это человек не делает, потому что та линия жизни, на которой он находится, она не хаотична, на ней написаны определённые судьбоносные процессы.

Чтобы человек что-то сделал иное, он должен повысить свой уровень энергии, добровольно и осознанно выполнить определённые действия. Это уровень психической энергии и это намерение. Благодаря соединению психической энергии и намерению человек может перейти на какой-то другой путь.

В принципе, у нас вся жизнь протекает в процессах сопротив-

ления. Когда мы познаём что-то новое (процесс новизны), мы тоже сначала сопротивляемся, так как у нас ещё нет этих нейронов в мозге, которые связаны с тем, что мы познаём. Они начинают формироваться, когда мы познаём. Чем больше нейронов построено на определённых процессах, тем меньше этим процессам оказывается сопротивление.

Нужно больше приносить новизны в нашу жизнь, больше читать, узнавать, а не топтаться на тех базовых, старых знаниях, которые уже имеются. Постоянно себя развивайте, получайте новую информацию, проходите какие-то курсы, чувствуйте дискомфорт, который не вредит здоровью! Аскеза, закаливание, спорт, голод, сокращение пищи, новизна (только надо ощущать дискомфорт) — это всё ведёт к тому, что образуются новые нейроны, запускается процесс нейрогенеза и перестройки мозга.

Процессы, которые запускают образование новых нейронов, могут быть и отрицательными, которые пагубно воздействуют на человека, они тоже могут строить новые нейроны. Допустим, вы получаете какую-то информацию негативного характера. У вас идёт сопротивление этой ин-

формации, вы выходите из зоны комфорта. Начинает процесс образования нейронов, которые могут взаимодействовать с этой новой информацией. Мозг становится излучателем тех энергий, которые негативно воздействуют на человека. Он перестраивается под эти энергии, образуются определённые нейроны, которые это будут делать.

Человеку необходимо постоянно приносить в свою жизнь противоположные данные, которые будут настраивать его на лучшее. Нужно направлять себя в благостное русло, на развитие, нейтрально относиться к каким-то негативным ситуациям, сильно не выпускать эмоции. Мозг человека является излучателем определённых энергетических волн, частот. Какие частоты мы излучаем, на тех и находимся, то и получаем в жизни.

Светлана ЧЕРНЫШОВА,
психолог



«Учительница сказала, что я неумеха...»

Как поднять самооценку школьнику

Когда родители готовят своего семилетку к школе, они пристально следят за массой вещей: форму купить по размеру, на урок не опоздать, чтобы пенал не забыл. Сделал ли уроки, не подрался ли с одноклассником, похвалил ли учитель. Мы заглядываем в дневники и тетради, пытаемся ничего не упустить. И очень часто упускаем такую важную штуку как самооценка.

Если у дошкольника она целиком и полностью зависит от родителей, то, переступая через школьный порог, он вдруг подвергается влиянию совершенно чужих людей. Как они будут себя вести с его самооценкой: пинать, как рваный футбольный мяч, или натирать до блеска, как драгоценный кубок? И как с ней вообще быть: принимать, чтобы ребёнок в конце концов понял, что он не пуп земли, тянуть вверх, чтобы, не дай Бог, у него депрессии не случилось из-за двойки, или вообще оставить в покое — чай, не орхидея, как-нибудь да вырастет?

Оценки, поведение и отношение учителя

У первоклассника в идеале должна измениться ведущая деятельность. Это такая внутренняя настройка, через которую ребёнок познаёт мир. Был дошкольником — познавал через игру, а вот теперь и до подросткового возраста — наслаждайтесь, родители! — настала очередь учебной ведущей деятельности.

При чём тут самооценка? А при том, что теперь она будет зависеть от учебных результатов: успеваемости, успехов по русскому и математике и, конечно, отношения учителя.

Перегибы тут случаются и в одну, и в другую сторону. Школьник с низкой успеваемостью, заниженной самооценкой и ярлыком «неумеха», навешанным учителем, будет тревожен, робок, недоверчив ко взрослым и неуживчив с ровесниками.



Ребёнок-отличник рискует заработать себе завышенную самооценку: чрезмерную самоуверенность, привычку быть всегда и во всём первым, образцовым, которая, увы, потом разбивается о реалии жизни и больно ранит.

Как помочь ребёнку адекватно оценивать себя

Ну хорошо, сами же пишете, что всё теперь зависит от школы. Неужели родители никак не могут влиять на самооценку ребёнка? Конечно, отношение учителя и успеваемость теперь важны, однако и мы ещё ого-го.

Что можно и нужно делать, чтобы помочь ребёнку выстроить адекватное отношение к самому себе (причём не важно, двигаетесь ли вы от заниженной или завышенной самооценки).

1. Привлекаем сына или дочь к бытовым делам. Таким образом мы уводим внимание ребёнка от школы к повседневным домашним задачам, не менее важным, не менее сложным.

2. Транслируем своё отношение к удачам и провалам: своим и чужим.

3. Хвалим «по-умному», «по-научному», а именно проговари-

ваем конкретно, что именно сейчас нас восхищает. «О, сегодня у тебя целый лист крючочков в прописях, и ни один не вылез за линию!» «Ты сегодня пришёл вовремя и не забыл принести форму из школы — я очень рада!» Заменяем стандартных «молодцов» и «умничек» на более подробное описание. Предупреждаю сразу: с непривычки будет получаться корявенько, как крючочки в прописях у первоклашки, но ничего, вы тоже скоро научитесь делать это более ровно и красиво.

4. Если уж собрались ругать, то включите внутреннего психолога и вместо «У тебя вечно (постоянно, всегда)...» говорите: «Сегодня домашнее задание не выполнено». Для интереса заводим дневник и записываем, сколько раз поругали и сколько похвалили. Идеальное соотношение — один к пяти.

5. Иногда сходим с постаamenta идеального человека и рассказываем о своих неудачах, потому что все мы хоть раз получали двойки, забывали тетрадки («а голову ты свою дома не забыл?»), сбегали с уроков и ввалили учителям, что собака съела нашу контурную карту. Детям такие истории заходят на «ура» и, о чудо, совершенно не роняют наш авторитет в их глазах, а

наоборот, поднимают вместе с их самооценкой.

6. Никогда не сравниваем дочку или сына с Машей Чистоплюевой и Васей Отличниковым. Сравниваем только их нынешних с ними вчерашними. Здорово иногда открыть тетрадки годичной давности и сравнить с сегодняшними или видео посмотреть, где малыш только учится узнавать буквы.

7. Ну и ещё один совет специально для родителей тех ребят, чья самооценка надломилась и того и гляди рухнет. Попробуйте периодически просить у ребёнка совета или помощи, как у равного. Конечно, для этого надо выбирать посильное ему дело, но сам факт, что человека признают уже взрослым и ответственным, порою окрыляет и придаёт сил.

Тесты на самооценку для младших школьников

Расскажу о методиках, с помощью которых можно протестировать ребёнка и узнать, какая у него самооценка.

• Методика «Какой Я?» (О. С. Богданова).

Однажды вечером за ужином задаём ребёнку следующие вопросы:

- Ты хороший?
- Ты добрый?
- Ты умный?
- Ты аккуратный?
- Ты послушный?
- Ты внимательный?
- Ты вежливый?
- Ты умелый (способный)?
- Ты трудолюбивый?
- Ты честный?

Если ребёнок отвечает на вопрос «да» — это 1 балл, «нет» — 0 баллов, «иногда бывает, не знаю» — 0,5 балла.

Складываем полученные баллы и получаем результат:

10 баллов — завышенная самооценка;

8–9 баллов — слегка завышенная;

4–7 баллов — адекватная;

2–3 балла — слегка заниженная;

0–1 балл — резко заниженная.

Дополнительно можно предложить школьнику ещё такую методику. Кладём перед ним лист бумаги, на котором нарисованы четыре круга, и рассказываем сказку:

«Дети твоего класса заняли эти круги.

В первом круге сидят успешные дети, которые никогда не ошибаются, все знают: у них всегда готовы ответы на все вопросы, они всё умеют, хорошо себя ведут.

Во второй круг собрались дети, у которых не всё получается, они могут ошибаться, что-то не знать, иногда могут неправильно себя повести.

В третий круг вошли дети не совсем успешные, у которых мало что получается. Они могут дать ответ лишь на самые простые вопросы, нередко выслушивают замечания, часто не выполняют задания.

В круг номер четыре встали дети с плохим поведением, они редко отвечают на вопросы, не выполняют задания, много ошибаются, часто выслушивают замечания».

И в конце сакраментальный вопрос: «Какой из этих кругов ты бы занял и почему?»

Результаты, думаю, понятные: круг № 1 — завышенная самооценка, № 2 — адекватная, № 3 — слегка заниженная, № 4 — заниженная.

Для тех, кто захочет перепроверить результаты предыдущих двух тестов, можно поискать в интернете достаточно простую методику трёх оценок (А. И. Липкиной) и часто применяющуюся в образовательных учреждениях методику Дембо—Рубинштейн (предпочтительно взять дополненную версию под редакцией Прихожан).

Леля ТАРАСЕВИЧ

Иллюстрация Елены ЖУКОВСКОЙ

Лунная дорожка, или Опять про оценку

Ему 6 лет. Он сидит, ждёт маму и растирает по щекам слёзы.

— Чего ты ревёшь?
— Учительница сказала перерисовать, а то двойку по-

ставит.

— А что рисовали-то?
— Воспоминания о лете.

Он достаёт из портфеля альбомный лист, весь густо закрашенный... чёрным, с небольшими

синими и кое-где жёлтыми проблисками.

— А о чём же эти твои воспоминания? — в некоем смущении спрашиваю я.

— О море! — уверенно поясняет он недогадливой тётеньке. — Мы на море летом ездили. На чёр-р-рное!

Так и произнёс раскатисто, как дети стр-р-рашные истории друг другу рассказывают.

— Что, оно и вправду такое чёрное? — пользуясь случаем, интересуюсь я.

— Не, только ночью. Днём оно, как небо — синее или голубое, или серое. Зелёное даже бывало иногда или розовое. А ночью — да, чёрное.

Слёзы высохли. Он сидит со своим рисунком в руках, и мы в две пары глаз всматриваемся в эту черноту.

— А знаешь, как мой рисунок

называется?

— «Воспоминания о лете», «Чёрное море»... — пробую угадать я.

— Ну не-е-ет... — он даже засмеялся, видно, от стандартности моих вариантов. — Рисунок называется: «Лунные зайчики»!

Ну, вы понимаете, да?

Я уже было открываю рот, чтобы спросить, но он меня опережает:

— Видишь жёлтый свет на поверхности? Это луна отражается. Если с берега смотреть, то как будто дорога жёлтая получается. Её так и называют — «лунная дорожка». Это мне папа сказал. Мы с ним ночью в поход на море ходили, чтобы чёрное море увидеть и лунную дорожку посмотреть...

Ситуация прояснилась, но вопросы у меня ещё остаются:

— Но у тебя же тут не дорожка! Может, я что-то не увидела?

— Да, правильно, не дорожка... — вздыхает он. — По чёрному никак жёлтый карандаш не рисует, не видно его совсем. Я-то хотел дорожку. Но потом решил, что просто будут жёлтые лунные зайчики, как солнечные. Видишь — вот и вот, и вот...

Он водит пальцем по чёрной глади моря, показывая мне места, где ему удалось среди тёмных штрихов зарисовать хоть немножко жёлтым.

— А где же луна?

Он повернулся ко мне, положил рисунок горизонтально на свою ладонь и, подняв указательный палец другой руки вверх, очень серьёзно сказал:

— А луна — наверху.

Учительнице — привет!

Ирина РЫЖКОВА

Иллюстрация
Валентина ГУБАРЕВА





Прабабушка — наша методика

Так уж повелось с давних пор, что прабабушки — самые лучшие сказочницы для своих правнуков. Они могут ни о чём особенном не говорить. Так, сетовать, что пирожки не пропеклись или что суп пересолен. Переживать, что давление высокое, а погода опять капризничает. Вспоминать свою молодость и сравнивать с современностью, в которой всё не то, не так и всё же прекрасно. Но маленькие правнуки, которые только-только начинают произносить свои первые предложения, всегда слушают прабабушек, открыв рот, и смотрят на них, как на героев.

Мой почти трёхлетний сын готов дни напролёт общаться с прабабушкой. У них столько тем! То я слышу, как они обсуждают форму облаков и находят на небе аж трёх слонов и один самосвал. То точат карандаши и комментируют: очистки похожи на звёздочки (так считает прабабушка) и на цветочки (уверен романтик-сын). То они едят тёртое яблоко и кормят им заодно медведей, кукол, резиновую черепашку, железный танк, заводной паровозик и решают, наконец, покормить и... саму ложку, которой едят, ведь она так для всех старается! Обидно, если ей, такой щедрой, не достанется даже капельки яблочного пюре. И вот прабабушка и правнук ищут,

где же у ложки рот... И не поверите — находят!

А после перекуса прабабушка и правнук переключаются на игрушки из ведра побольше в ведро поменьше и комментируют, рассуждают: «Слоник, ты чего туда залез? А ну вылезай!». И делают вывод: «Если закрыть игрушки в ведре крышкой, они ни за что не промокнут под дождём!». И сразу разговор пойдёт о дожде, о зонтиках, плащах, резиновых сапогах и лужах. Кстати, лужи будут весной, когда снег растает, и значит, самое время помечтать о весне, когда прилетят птицы, на деревьях появятся почки, можно будет пускать кораблики в ручьях... И ещё куча всяких интереснейших подробностей. Одно цепляется за другое. Не нужно выдумывать тему, она сама возникнет, сама увлечёт и сама же предложит следующую.

А вообще у прабабушки и правнука дел невпроворот! Книжки переключаются из одного рюкзака в другой. «По старшинству» расставляются тапочки. Сперва идут папины: огромные, в коричневую клетку. По мнению правнука, папины тапочки — самые красивые. Каждый раз малыш их примеряет и каждый раз вздыхает: слишком большие! Но прабабушка знает, как утешить:

— А давай это будут твои лыжи?!

Самые крошечные в ряду — сандалики правнука. Красненькие, на липучках. Когда малыш их поправляет, чтобы стояли аккуратно парой, он едва сдерживается, чтобы не расцеловать их. Кстати, несколько раз прабабушка и правнук возили сандалики в детской колясочке...

Обувная процессия красноречиво напоминает мне, что я опять начистила к ужину мало картошки. Ведь если столько ног, то и ртов много. И пока чищу, прислушиваюсь, о чём они там говорят, эти двое у окна: одна в ситцевом халате, другой — в колготках и в байковой рубашечке.

Честно, «уоконные» разговоры прабабушки и правнука — мои любимые. Могу слушать их бесконечно. Да они столько и делятся, кажется, если отменить ужин и необходимость ложиться спать, эти разговоры никогда бы не заканчивались.

Обсуждают происхождение. Там кто-то идёт, бежит, падает, отряхивается. Кто-то несёт пакеты с продуктами. Кто-то ищет ключ в кармане пальто, и прабабушка с правнуком всей душой болеют за него: хоть бы не потерял! Люди за окном выгуливают собак самых разных пород и расцветок. Прабабушке нравятся женщины в шубах, а правнуку — дети с санками. Прабабушка не пропускает

ни одной птички, а правнук радуется редким кошкам, которые оставляют на снегу следы, их тоже рассматривают и обсуждают. А ещё по дорогам ездят машины, и обсуждение крутится вокруг них. Ведь машины — это не только их марки, цвета и размеры, это ещё и колёса, фары, мигалки, дворники, окна, двери, скорость, тормоза... А ещё есть светофоры. И как возмущён правнук, если кто-то перебегает шоссе на красный! И как подгоняет прабабушка бабuleк, которые не успевают перейти через дорогу на зелёный.

Как-то на детской площадке меня спросила мама девочки, с которой сын играл в песочнице: «Вы куда-то его водите, да? На кружки? Он у вас такой смыслё-

ный. И такой болтун! Столько всего знает и умеет». В ответ я пожала плечами: «Не вожу, некогда да и рано». А по пути домой сообразила: прабабушка сделала моего сына таким развитым.

Если и есть методика, которая развивает детей всесторонне, то название ей «Прабабушка». И если у ребёнка есть прабабушка, ему не нужны никакие методики! Общение правнука с прабабушкой превратит его и в наблюдателя, и в мечтателя, и в философа, и в слушателя, и в фантазёра. А ещё сделает его счастливым. А счастье, когда тебе почти три, так же важно, как когда тебе за 88 лет.

— Ты — моё счастье, — шепчет прабабушка на ухо правнуку.

— Я тоже могу шептать шёпотом, — хвастается правнук и про-
износить тихо-тихо:

— Бабука, ты — моё тятё.

«Наши дети»

<https://vk.com/detiroditeli>



Уроки трезвости

Спроси любого родителя четвероклашки: «Нужны ли вашему ребёнку уроки трезвости?», и ты получишь чёткий ответ: «Нет. Наши дети не алкоголики!»

Поэтому в начальной школе посёлка Вершино-Дарасунский Тунгокоченского района Забайкальского края я сначала пришёл к родителям. Стандартное родительское собрание: только женщины, отцов нет. Специально не затрагиваю с ними тему плохого примера в семье, чтобы мамы не закрылись. У меня нет задачи вызвать у родителей чувство вины за ошибки в воспитании детей.

— Уважаемые родители, давайте вы будете четвероклассниками, а я у вас проведу урок трезвости? Согласны? — спрашиваю я.

Женщины смеются. Интересно почувствовать себя в роли учениц. Как давно это было...

Вместо ожидаемых слушателями 30 и даже вместо стандартных для урока 40 минут бесе-
ды

ем больше часа. Ведь приходится делать отступления. Например, почему я говорю «отравляться», а не «пить» или как чаще всего дети в четвёртом классе отвечают на вопрос «почему люди покупают алкоголь?» и т. д. Урок окончен, я благодарю за внимание, одеваюсь, прощаюсь. Родители: «Виктор, вы же завтра проведёте занятие с нашими детьми?» Но, к сожалению, завтра с утра у меня уже договорённость о занятиях в другой школе — средней.

Думаете, дети в 4 классе остались без урока трезвости? Нет, родители привели своих малышей в школу на полчаса раньше. Я тоже пришёл в 8:00 и провёл прекрасное занятие: на уроке, как всегда, я задавал много вопросов, а ребята с удовольствием отвечали. Помогло ещё то, что многие дети до занятия посмотрели мультфильм «Трезвость естественна». Об этом я попросил родителей на собрании. Этот мультфильм — тоже урок трезвости, только нарисо-

ванный и озвученный.

После окончания дети с удовольствием фотографировались со мной на память, а некоторые даже обнимали. Каждому ученику я подарил наклейку с яркой надписью «ТРЕЗВОСТЬ естественна».

Как видите, вместо отторжения родители, наоборот, сами попросили об уроке трезвости для своих детей. А ещё помогли им лучше разобраться в этой теме, показав мультфильм. Это пример того, как можно даже за один приход в школу комплексно поработать с классом: собрание, урок, мультфильм, наклейки. Осталось ещё добавить рекламу трезвости на стенд в классе.

Конечно же, для сохранения трезвости детей одного урока мало. Нужно проводить примерно шесть занятий и делать это ежегодно. Я очень надеюсь, что в Вершино-Дарасунском появится свой учитель трезвости, с которого начнётся отрезвление посёлка. Для этого наша организация готова делиться накопленным опытом через интернет и очно.

Присоединяйтесь к трезвому движению в своём городе!

Виктор ПОНОМАРЁВ

Как перевести ребенка на семейную форму образования

Чтобы перевести ребёнка на семейную форму получения образования, следует обратиться сначала в районный отдел образования, а затем в школу. В районный отдел образования нужно подать уведомление. Лучше сделать это в начале учебного года, до 1 сентября. Уведомление можно писать в свободной форме, главный посыл — вы сделали выбор в пользу семейного образования с учётом мнения ребёнка.

Как перейти на семейное обучение

Шаг 1. Уведомить Управление или Департамент образования.

Необходимо уведомить органы управления образованием о том, что вы не лишаете ребёнка права на общее образование, а лишь выбрали иную форму обучения. Направить заявление необходимо в Управление или Департамент образования по вашему фактическому адресу, а не по месту регистрации. Отправить уведомление можно в любое время в течение учебного года заказным письмом с описью вложения и уведомлением о получении.

Важно! Получите на почте и сохраните уведомление о доставке письма, оно будет служить доказательством того, что вы выполнили свою обязанность, предусмотренную ст. 63, п. 5 Федерального закона «Об образовании в РФ», № 273.

Шаг 2. Отчислиться из школы.

Если ребёнок обучался ранее в школе, то следует написать заявление об отчислении в связи с переходом на семейное образование в ту школу, к которой прикреплен ребёнок. Заберите его личное дело и другие документы из образовательной организации.

Важно! Получите в канцелярии школы отметку о получении на втором экземпляре заявления.

Шаг 3. Выбираем школу для аттестации.

Выбираем школу для прохождения ежегодных аттестаций или прикрепляемся к московской государственной школе через ЦПСО и проходим ежегодно аттестацию онлайн в комфортных домашних условиях.

Сегодня семейное образование приравнено к школьному и является абсолютно законной формой получения общего образования вне учреждения.

Статья 17, п. 1 Федерального закона «Об образовании в РФ» гласит:

В Российской Федерации образование может быть получено:

1) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность;

2) вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность (в форме семейного образования и самообразования).

У родителя есть совершенно законное право обучать ребёнка дома самостоятельно.

<https://www.hss.center>



Ради них стоит жить...

Чтобы на завтрак приготовить омлет на всю семью, им нужно минимум два десятка яиц. Супы и компоты варят 15-литровыми кастрюлями, иначе на всех не хватит. На прогулки в лес берут рации — так точно никто не потеряется. Иван и Милана Ульяновы, родители 11 детей, признаются, что у них в паспортах для новорождённых уже не осталось места: «Последних — трёхлетнего Саньку и пятилетнюю Милану — паспортисткам пришлось записать на полях страницы... Зато не скучно и не одиноко».

«Закупаем сразу партиями»

То, что в квартире Ульяновых живёт много людей, понимаешь уже в прихожей. Вдоль одной из стен тянется вереница разноразмерных кроссовок, балеток, сандалий. «Это не вся наша обувь. В шкафах — тоже ботинки», — девятиклассница Наталия, третья по счёту, открывает ящик комода. Оттуда на пол вываливаются ещё несколько пар разноцветных кроссовок.

Обувь Ульяновы давно не считают. Говорят, что её просто «много».

— Думаю, в коридоре сейчас стоит пар сорок, — прикидывает Наташа. — И это только летние. Нет, мы не путаемся. Родители всем нам разные покупают.

Из малышей первой знакомиться выбегает шестилетняя Тамара.

— Она у нас девятая. Причём родилась 9.09, — сообщает любопытный факт глава семьи Иван.

Затем в коридор подтягиваются четырёхлетняя Милана — десятая, и трёхлетний Санёк, самый маленький, одиннадцатый.

Старшие почти все либо в музыкальной школе, либо в лагере. Иван, первенец Ульяновых, скоро должен вернуться с занятий. Он учится на юридическом факультете Финансового университета при правительстве России.

— Вы не представляете, как он готовился к ЕГЭ и олимпиадам. Везде шум, гам, маленькие на нём чуть ли не скачут. А он невозмутимо сидит за учебниками, будто статуя, — по интонации чувствуется, что мама Милана (в семье это имя носят и дочь, и мать) старшим гордится. Впрочем, как и остальными.

Мальчиков здесь на одного больше, чем девочек: шесть против пяти. Имена для новорождённых обычно выбирают в честь родственников.

— Ваню, первого, назвали в честь моего дедушки. Володю, второго, — дедушки жены, — объясняет Иван.

Пока мы разговариваем, Владимир, второй по старшинству из братьев, накрывает на стол. Сегодня он дежурный по квартире, а значит, посуда, чистота на кухне, загрузка стиральной машины — на нём.

— Сперва мы составляли графики дежурств, расписывали, кто

в какой день убирает. Но быстро поняли, что схема не работает. Решили так: ты первый родился, значит, дежуришь в понедельник. В пару берёшь самого маленького. Во вторник «на смену» заступает второй по старшинству, и так далее, — рассказывает Иван.

Стиральная машина в этой квартире не замолкает. За бельё отвечают самые младшие — Тамара, Милана и Саша. Они развешивают мокрые вещи, а высохшие снимают и кладут на гладильную доску.

— Потом средние девочки — Рита (она в шестом классе) и Тоня (в третьем) — сортируют вещи и гладят их, — добавляет мама Милана.

Под прачечную пришлось отвести одну из комнат. Она вся заставлена сушилками и коробками с носками. После стирки их сортируют по возрастам.

— Носки малышей — в одну коробку, средних — в другую. Старшие уже сами себе стирают и складывают на полки, — делится бытовыми тонкостями Милана.

— А сколько в обиходе пар носков?

— Мы их не считаем. Как и обувь. Но, думаю, не меньше ста. Закупаем партиями.

«Дети спали валетами»

В этой семье всё приобретают оптом. Помидоры с рынка возят ящиками, картофель — мешками. Если пекут пироги, то сразу несколько противней. Закрывают банки — не один десяток. Милана вытаскивает из холодильника 15-литровую кастрюлю с компотом.

Говорит, что сварила его всего два дня назад, но осталось на донышке.

— Суп тоже варю литров 15, ещё растягиваем на неделю. А второе приходится готовить каждый день. Но с ребятами на самом деле проще. Если, например, пироги печём, я только тесто заме-

шиваю. Они и начинают, и края заплывают. Потом ещё следят, чтобы не пригорели.

Два года назад Ульяновы отказались от магазинного хлеба. Перешли на домашний.

— Промышленный дорого было покупать: в день у нас по пять батончиков уходило. Он ведь не сытный. Свой печём два раза в день по буханке, и нам на всю семью хватает.

Милана не отрицает: работа по дому занимает всё свободное время.

— Бывало, закрываешь банки, глянешь в окно — уже рассвело. Через час нужно детей в школу будить.

Встретилась эта пара благодаря хозяйственности родственников Миланы. После майских праздников она возвращалась от родных из Краснодара. Те, как обычно, загрузили гостинцами, донести которые у хрупкой девушки не было возможности.

— Я позвонила подруге, говорю: «У тебя же брат есть, может, он меня на вокзале встретит?»

Братом оказался Иван.

— Он помог мне донести сумки с Казанского вокзала на Ярославский, я тогда ехала на учёбу. Помню, стоим мы в тамбуре, прощаемся. Я случайно кинула взгляд за окно, а там снег. Огромные хлопья, будто в январе. Хотя на календаре 13 мая! Тогда я и подумала: вдруг это судьба? Ведь всегда, когда речь заходит о чём-то экстраординарном, говорят: «Да скорее снег в мае пойдёт». И вот он, снег в мае, — рассказывает Милана.

Первые семь детей у пары родились в общежитии, в крошечной квартире, в которой едва было 25 м жилой площади.

— Я работал преподавателем в вузе, от института получил служебную квартиру. Там в двух комнатах мы и ютились. В одной стояла двухъярусная кровать, на ней детки валетами спали. Рядом — раскладное кресло и детская кроватка, на них ещё двое. Самого ма-

ленького традиционно с собой клали, — вспоминает Иван.

В 2010 году они переехали в «трёшку», там родились Миша и Тамара. А в 2014-м от правительства Московской области семья получила шестикомнатную квартиру в Мытищах. Теперь места много.

Иван и Милана — педагоги по первому образованию. Он — эколог, она — логопед. Большую семью оба всегда хотели, но рекорд не планировали, разве что шутили по этому поводу.

— Ваня с самого начала наших отношений говорил: «У нас будет 10 детей». Я смеялась: «Максимум двое». — «Нет, десять». «Ладно, трое!» — улыбается мать-героиня. — Потом, когда мы к доктору пришли за 11-м, он даже нам в шутку попенял: мол, вы же десятерых хотели.

Девятые роды у Миланы были очень тяжёлыми. До этого было три кесаревых, из-за чего произошло вращение плаценты.

— На консультации в нашем подмосковном институте акушерства и гинекологии нам сказали: аборт и удаление матки. Либо мама умрёт при родах от сильного кровотечения, — вспоминает Иван. — А как на такое решишься — Томочке ведь тогда уже 25 недель было. Слава богу, нас взял Марк Аркадьевич Курцер. Мы и потом у него ещё двоих родили. А ведь диагноз был тот же.

«В магазин пойти всей семьёй нереально»

День в этой большой семье начинается в 6:30. Первым делом — зарядка, затем обливание холодной водой. Дальше одни идут в детский сад, другие — в школы, причём в разные. Младшие — в ближайшую к дому, старшие — в физико-математическую. Вечером по расписанию бассейн и «музыкалка».

— В музыкальную школу мы

отдаём всех детей. Считаем, что без этого ребёнок не сможет гармонично развиваться.

Родители говорят, что у всех одиннадцати разные характеры. Хотя есть и закономерность. Например, родившиеся нечётными — лидеры, а чётные — более покладистые.

— Они даже дружат парами: первый — второй, третий — четвёртый.

Несмотря на сплочённость, выезжают куда-либо Ульяновы редко. Проблема в том, что у них нет автомобиля, в который бы поместилась вся их большая семья.

— Микроавтобус выдают тем, у кого 15 детей. Мы пока недостигаем. Но всегда ищем альтернативные варианты. Например, в 2019 году победили на региональном этапе конкурса «Семья года». Шестерым детям дали путёвки в Крым. А с пятерыми уже легче путешествовать. Мы сели в машину — и через сутки были у моря. В итоге прекрасно провели время.

На прогулках, особенно на природе, Ульяновы пользуются рациями — так точно никто не потеряется. А во время вылазок в город дети обычно разделяются на пары.

— Но в магазин всё равно всей семьёй никогда не ходим. Это просто нереально. И через каждые две минуты я их пересчитываю. Конечно, боюсь кого-то забыть! — признаётся мама.

Единственное, что Ульяновы решили оставить за кадром, — это финансы.

— Одно могу сказать: бюджет многодетной семьи — сложная материя. Как папа его растягивает, я не знаю, — смеётся Милана. — Если бы не экономическое образование, думаю, пазл бы не сложился.

На себя, говорят многодетные родители, времени почти не остаётся. Но они счастливы.

— Как-то у нас кто-то из журналистов спросил про увлечения. Мы, не раздумывая, ответили — дети. Статью в итоге назвали «Увлечённые детьми». Так и есть. Когда они обнимают тебя, понимаешь, что только ради них и стоит жить...

Анастасия ГНЕДИНСКАЯ

<https://ria.ru>





Боги-опекуны во время беременности



Каждый месяц беременности отвечает календарному природному циклу. С момента зачатия человек проходит годовой круг — Коло Сварожье независимо от того, в какой месяц года произошло зачатие. Эта тема раскрыта в книгах Л. и В. Куровских «Рождение Богини. Как счастливо родить и воспитать дочь» и «Рождение Бога. Как счастливо родить и воспитать сына».

Первый месяц беременности находится под опекой Божича-Коляды как начала мира видимого. Первый месяц является самым важным, поскольку в этот период закладываются все органы, развивается мозг, пол. Если этот месяц прошёл легко, ребёнок будет легко начинать дела.

Второй месяц — время Даны. Время Даны даёт возможность матери и отцу молитвами и славбами (направление силы богов) улуч-

шить кровообращение ребёнка, повлиять на околоплодные воды, заговорить их, чтобы Дана помогла правильно сформироваться ребёнку и благополучно выйти в мир Яви. Дана даёт гибкость в решениях, видении перспектив.

Третий месяц — время Ярила. У ребёнка происходит активный физический рост. Рождается стремление к борьбе за жизнь. Прославление Ярила соединяет ребёнка с Духом Бога и наполняет его стойкостью и жизненной силой. В это время закладывается в ребёнке сила к продолжению рода. Ярило дарит мальчикам мужскую силу, а девочкам — плодотворность.

Четвёртый месяц — Лели. Активно формируется чувствительность ребёнка. Важно, чтобы мать пребывала в любви и согласии с миром. Ребёнок чувствует то, как относятся к его маме, и воспринимает это как отношение к себе. Прославление Богини Лели наполнит душу и сердце ребёнка любовью, теплотой и добротой. В это время матери необходимо полностью раскрыть свою душу для ребёнка и наполнить его своей материнской любовью. Благодаря этому девочка будет хорошо воспринимать женскую энергию, наполнится женственностью, это оградит её от фригидности, мужеподобности, чёрствости. Мальчик получит благородство, душевную доброту.

Пятый месяц — Купала. Посредине месяца ребёнок впервые проявляет активное движение: дитя шевелится в утробе ма-

тери. Прославление Купала поможет ребёнку вовремя найти свою пару и соединиться с ней. Купало поддержит душу на праведном пути, даст вдохновение и силу достичь наибольших жизненных высот, даст равновесие в жизни. Через мать ребёнок учится соединять противоположности, находить равновесие.

Шестой месяц — Мокоши или Лады. Чествование этих Богинь даёт ребёнку благословение и поддержку женской сущности независимо от пола ребёнка. У девочки в этот период формируется женская материнская энергия. Мальчики учатся принимать женскую энергию, принимать свою мать и всех женщин.

Седьмой месяц — Сварога или Велеса. У мальчиков формируется мужская энергия, они учатся быть мужчинами, хорошими отцами. Девочки учатся принимать мужскую энергию. Прославление Сварога сформирует у ребёнка ответственность за свои поступки, самостоятельность, мужественность. Эти черты нужны как мужчине, так и женщине. Мальчик будет хорошим хозяином и владыкой своей судьбы, добрым отцом и сыном. Девочка будет понимать мужчин, чувствовать их силу и слабость, уметь вдохновлять их. Если Велес является в это время опекуном ребёнка, Он наделяет его магическими способностями, умением хорошо петь, играть на музыкальных инструментах. В это время прославление Велеса поможет широко открыть в ребёнке способности к познанию Вселенной, свет-

лый и чистый ум, таланты.

Восьмой месяц — Доли. Активно творится жизненная позиция ребёнка, его будущая судьба. Очень важно каждое воскресенье славить Долю-матушку, чтобы дала ребёнку судьбу счастливую и успешный жизненный путь. В это время Доля присматривает за развитием младенца, определяет время, когда ребёнок должен родиться. Если же он рождается на восьмом месяце, то часто не выживает, поскольку считается, что Доля ещё не приготовила ему будущее и роды застали её врасплох.

Девятый месяц — Рода. Младенец готовится к переходу. Ему уже мал тот мир, в котором он до сих пор рос, а иного он пока не знает. В это время очень важно, чтобы мать пребывала в спокойствии, настраивалась на роды, прислушивалась к ребёнку и своим ощущениям, как можно меньше находилась на людях. Но больше времени посвящала общению со своим родом, семьёй, а также с бабушками, тётями, сёстрами, которые быстро и легко родили. Это настраивает женщину на уверенное состояние. Можно сознательно помогать ребёнку творить своё тело, зная, что именно формируется в тот или иной период.

Также следует избегать стрессов, поскольку нервное переживание может негативно повлиять на те системы и органы, которые формируются в этот период.

Художник неизвестен
<https://vk.com/dusharusii>

Как умиротворить мужа

Мне довелось влюбиться в жизнерадостного и стойкого мужчину, который покорил меня своей мудростью и терпимостью в любых трудностях, притом, что по духу был истинным воином. Этот мужчина стал моим мужем, и вот мы уже вместе продолжили создавать и оберегать наше семейное гнездо.

Буквально через год я узнала, что у моего любимого супруга тоже есть заветные кнопки, на которые лучше зря не нажимать. Он мог оставаться невозмутимым и продолжать видеть истину, когда вокруг ругались, ссорились люди, когда он сам оказывался вовлечённым в конфликт... Но едва речь касалась, например, безопасности семьи, моего любимого мужа как меняли: из тёплого и ровного южного ветра он превращался в северный ураган, готовый смести на своём пути всё ради правды и справедливости.

Я видела, как звереют ни с того ни с сего уязвлённые мужчины и, к сожалению, знала, как бывает тяжко, когда до такого состояния мужа доводит жена, и его гнев обрушивается на неё. К счастью, мой супруг далёк от этого, но... Я чувствовала, что когда он гневается, человеку, вызвавшему гнев, может достаться лишнего.

Мне стало интересно, есть ли какие-то секреты умиротворения своих мужей, может, об этом где-то пишут, советуют. Но, как водит-

ся, сердце подсказало лучше, и я решила, что обязательно попробую помиротворить мужа, если вдруг придётся (как назло, в нашей жизни был тогда бурный период). Некоторыми советами могу поделиться, вдруг кому-то эта тема актуальна.

1. Спокойная атмосфера

Если я чувствую, что мой супруг готов закипеть от праведного гнева, мгновенно становлюсь тихой и спокойной. Даже если сама волнуюсь и переживаю, мгновенно перенаправляю своё внимание на дом. Я заметила, что когда начинаю прибираться, рукодельничать или печь блинчики, неспешно беседуя с мужем, он понемногу возвращается в свой здравомыслящий и спокойный режим. Ему словно становится спокойнее, и он видит: ничего не рушится, всё стоит по-прежнему, можно нико-го не крушить.

2. Минимум вопросов, дать выговориться

Все люди разные. Моего мужа лучше не спрашивать, не лезть в нутро проблемы, если сам не решит рассказать. Даже если мне любопытно, что его так возмутило, я держусь и не лезу в душу. Однако есть и другие мужчины, не менее достойные, но с другим характером. Те, кто выговариваясь род-

ному сердцу, словно слышат себя со стороны и, поняв, что разгорячились, могут себя обуздать. Важно понять, каков твой муж и как ты ему лучше поможешь: закрыв ротик или подставив уши.

3. Деликатность

Особенно трудны ситуации, когда причиной гнева становятся друзья мужа. Мы, девочки, существа впечатлительные, и если наш супруг при нас позлится на своего друга Васю, то у нас потом к Васе будет отношение уже не то, даже если муж снова помирится с другом и всё станет, как прежде. Если, не дай Бог, вы добавите своего дёгтя к обсуждению Васи, поддерживая мужа, то потом можете оказаться крайней: святую мужскую дружбу охаяли!

Тут, девочки, дело тонкое. Самое главное — я всегда на стороне супруга, даже если считаю, что он неправ. Даже если полностью неправ. Что мне Вася! Мне с ним, что ли, жить вместе дальше, семью строить, детей рожать? Упрёки и критика здесь неуместны. Гораздо лучше для умиротворения подойдёт искренняя печаль: «Как же так, ведь вы же такие друзья... Сколько хорошего у вас было! А помнишь, как ты в прорубь свалился, а Вася тебя достал? Помнишь, как он ночью колёса на трассе проколол, ты к нему помчался помогать, а сразу от него утром на работу? Как жалко, что ты так разгневан на него!» От тако-



го любой, кто ценит дружбу, немного остынет и уже не будет рубить сплеча.

4. Прикосновения

У каждого человека — свой язык любви. Например, когда я гневаюсь, меня лучше вообще не трогать или сразу обнять и не отпускать, пока пыл не выйдет. Моего мужа сгоряча тоже лучше не ловить, а вот как присядет на кресло, можно и плечи помассировать. Только без страдальческого выражения лица. Каждая женщина знает своего супруга лучше прочих, и в мирное время могла заметить, что ему нравится больше, что бодрит, а что успокаивает. Большинство помогает массаж головы, плеч, ступней, кистей рук.

Самое важное, что я поняла:

чем сильнее духом мужчина, тем сильнее его разрушительная ипохондрия, если дать ей волю. А прорывается она часто накапливающимся раздражением. И как бы мужчина не любил свою семью, круглосуточно оставаться рядом с женой и маленькими детьми ему очень сложно: не расслабиться. Даже ласка и нежность может утомить. Поэтому я никогда не препятствую занятиям мужа вне дома. Мы живём на природе, и наши занятия — это дрова порубить, помочь соседу починить машину, с мужиками мостик через канаву построить... Я вижу в этом профилактику от накапливающегося недовольства. А когда внутри хорошо, то и гневаться не придётся.

Всем мира и добра в семье! Берегите любимых!

Анна ФЕИНА-ЖУКОВА

Тотем — символ силы Рода

Провидцы и шаманы былых цивилизаций считали животных прародителями людей. Животные занимают важное место во всех древних культах народов мира. Символы животных в кельтской мифологии изображают невероятную силу и магнетизм, а также особый характер различных духов Природы. Одни животные изображают решимость и отвагу, другие — мудрость и терпение. В Индии у каждого бога есть своё животное, которое служит ему средством передвижения и посланником, а также до наших дней сохранилась вера в воплощения богов в царстве животных. «Один стал многими» — гласят Упанишады. Единое Сознание разделило себя на множество фрагментов и манифестирует свои различные аспекты в безконечном разнообразии форм жизни. Один и тот же Высший Дух Жизни присутствует в каждом животном, растении и даже в камне, подобно тому как огонь потенциально присутствует в древесине.

Как определить своё тотемное животное

Значение образа того или иного животного постигается человеком интуитивно посредством внутренних прозрений. Это древняя практика самосовершенствования и глубоко эзотерическое знание, которое невозможно передать вербально. Тотемное животное побуждает человека к исследованию внутреннего мира, помогает приобрести определённые качества характера и раскрыть свой потенциал. Амулеты, изображающие ваше тотемное животное, могут служить защитой от негативной энергии. Вашим личным тотемом может быть совершенно любое животное, птица, рыба или насекомое.

Тотемы классифицируют по стихиям, в которых обитают животные, а также многие тотемы за редким исключением имеют лунный либо солнечный вектор. Вектор тотема человек должен определить самостоятельно в процессе медитации и внутренней работы с тотемом. Лунный вектор связан с ночным временем и мягкой, интуитивной женской энергией. Солнечный вектор несёт в себе энергию дня и активное мужское начало. Причём вектор тотема не зависит от вашего пола. У мужчины может быть тотемное животное лунного вектора, а у женщин — солнечного.

Чтобы узнать своё животное, нужно внимательно относиться к знакам, которые нам даёт окружающий мир. Вы можете обнаружить, что изображения вашего тотемного животного довольно часто встречаются вокруг вас (или в снах, медитациях и других состояниях изменённого сознания). Это не обязательно ваше любимое животное, и оно не обязательно должно вам нравиться. Отношения со своим животным могут быть непростыми. Дух вашего животного является вашим наставником, и его методы обучения могут быть не из приятных.

Вопрос о том, кто является вашим тотемным животным, нужно безмолвно задать самому себе во время медитации. Состояние транса подходит для этой це-

ли лучше всего. Транс — это изменённое состояние сознания, когда контроль вашего бодрствующего ума ослабевает, и вы можете явно слышать голос вашего подсознания. Если вы думаете, размышляете о том, кто же является вашим животным, то этот процесс мышления только мешает. Необходимо расслабиться, закрыть глаза, избавиться от мыслей и остановить внутренний диалог. Не терзайте себя сомнениями. Здесь не может быть правильного или неправильного ответа. Это очень личный процесс, и только вы сами можете открыть тайны своего внутреннего мира. Подсказками могут быть стихии природы, которые вам ближе и преобладают в вашем внутреннем мире. Вы можете обратить внимание на более активные чакры (энергоцентры) в вашем биополе. Каждая чакра связана со своим первоэлементом: Муладхара — это земля, Свадистхана — вода, Манипура — огонь, Анахата — воздух, Вишуддха — эфир, пространство, Аджна — интуиция. Сахасрара — это совершенство, и активность этой чакры соответствует высшим уровням сознания за пределами материальных элементов. Определив свою наиболее активную чакру и наиболее сильный первоэлемент, вы сузите круг поисков своего тотемного животного.

Если вы настроитесь на поиск своего животного, оно может прийти к вам во сне. Сны с тотемными животными имеют особое значение и они глубоко символичны.

Тотем может быть не один, их может быть несколько; силу и навыки тотема, которые нужны в тех или иных ситуациях, можно применять. Но надо помнить о том, что если вы работаете с тотемом осознанно, то и давать выход тем или иным качествам тотема вы тоже способны и в какой-то мере должны уметь контролировать. Например, если хищное животное, то иногда оно будет проситься на свободу, а иногда и мяска покушать. Если тотем не кормить совсем и не выпускать гулять, то в какой-то момент он может перехватить контроль: например, вы можете начать агрессивно реагировать на пустом месте. Это надо учитывать и помнить об этом.

Жизнь нередко представляет нам огромное количество различного мистического материала, витающего на грани между правдой и вымыслом. Очень сложно разобраться, какие из этих рассказов правдивы, а какие — нет. Руки мертвеца и летающие гробы, злые деревенские колдуны и добрые «бабушки», цветы папоротника и материализовавшиеся двойники. Множество подобных «ужастиков» известно нам ещё со школьных времён, и всегда у каждого из нас возникает желание проверить или узнать реальность этих событий. Правда, мы довольно быстро расстаёмся с иллюзиями и причисляем подобные истории к явным и досужим вымыслам. Однако не всё так просто, и далеко не все рассказы о чудесах и волшебстве не имеют под собой почвы. Вот только фундамент этих историй лежит в особенном строении человеческого тела, в наличии у нас

тонких структур, способных воспринимать и чувствовать то, что не видят обычные глаза. Среди различных баек с древних времён по всему миру ходят рассказы об оборотнях — людях, особенно по ночам превращающихся в различных животных: волков, чёрных кошек, лис, барсуков, гепардов, тигров, сорок и т. д. Как правило, подобные оборотни обязательно нападают на людей

и объединений и представлял собой животное, покровительствующее определённой группе людей. Но это был не просто покровитель из животного мира. Понятие тотема очень глубокое и мистическое. Со своим тотемом его почитатели связывали не только внешние атрибуты племени, но и внутреннее содержание, духовность и возможности членов общины. А в былые времена люди



или творят злые дела, прикрываясь мраком ночи, на них сложно найти управу и они однозначно относятся к колдунам и пособникам нечистой силы. Но так ли однозначны подобные обвинения?

Встречи с тотемами

Наверняка многие из нас, кто чаще, а кто-то реже, встречал в своих снах или в полудремотном состоянии (которое есть не что иное, как состояние изменённого сознания, столь ценимое магами и мистиками) различных животных. В сонниках многих народов встречаются противоречивые описания значений подобных встреч, но многие из этих сонников однозначно утверждают, что встреча с животным, особенно с млекопитающим, — знак в общем-то положительный. И что же всё-таки общего в столь разных и противоречащих друг другу подходах к «мистике животных»: оборотни, с одной стороны, и положительные свидания со зверями во сне — с другой. При более пристальном рассмотрении обеих проблем оказывается, что обе они — стороны одной монеты, мистического состояния, вызванного встречей (или магической работой) со своим тотемом.

Древние времена

Тотем с древних времён существовал у многих людских общин

ставили своей задачей воплотить в себе черты племенного или общинного тотема. Вспомните берсеков или берсекеров — страшных германских воинов, перед битвой вгонявших себя в мистический раж и голыми руками разрывавших своих врагов. Они пьянели от запаха крови, могли без усталости биться часами, их шлемы украшали медвежьи и волчьи головы, а их презрение к смерти и идущий от них животный ужас повергали противника ещё до того, как берсеки вступали в бой. Но кто такие берсеки, как не люди, воплотившие в жизнь магическое умение психологически и интеллектуально (если такое определение уместно в отношении животных) уподобляться своим покровителям — огромным медведям и жестоким, не знающим пощады волкам? И так, в начале второго тысячелетия люди психологически умели «настраиваться» на волну животного восприятия мира. А чуть раньше (достаточно вспомнить славянские былины и мифы многих других народов) люди умели входить в существо своего тотема настолько, что перевоплощались в него.

Медитация

Немного медитации, чуточку веры и знание некоторых магических техник превращали человека в животное, которое умом и знаниями превосходило человека, а

наружной статью было сильным (хитрым, пронырливым, быстрым и т. д.) зверем. Такие возможности нам, сегодняшним обитателям Земли, и не снились! Хотя почему не снились? Вот подлинный рассказ одного из наших современников, которому посчастливилось обрести силу своего тотема: «Это был тот момент моей жизни, когда всё вокруг казалось плохим и очень сложным. Я всё время опускал руки, моих сил не хватало даже на самые простые дела. Моя депрессия грозила перерасти в душевную болезнь и со дня на день я был готов отправиться в дурдом. Но даже это не могло сдвинуть меня с места и заставить что-либо делать. Увольнение с работы, развод, отсутствие денег — всё это пугало меня, но как-то со стороны я относился к этому слишком равнодушно и отрешённо. Даже физическое здоровье моё было нарушено настолько, что ничего, кроме смерти, я не ожидал.

Но была в моей жизни одна вещь, которая настораживала меня. В мои сны стал являться большой белый волк. Он как бы материализовался из ничего, причём сюжет сна не был для него помехой — одинаково безразлично он вылезал в городских и пейзажных снах, ему ничего не стоило появиться даже в снах эротических. Долгое время, не одну ночь, он ходил вокруг меня кругами, то исчезая, то появляясь вновь. Мистическая сила этого зверя была такова, что он завораживал меня своей мощью, своей уверенностью и наглостью, своей животной силой, своей неповторимой статью.

Прошло достаточно много ночей, прежде чем я заметил, что с каждым сном белый волк делает свои круги около меня всё более узкими. Он охватывал меня в кольцо и делал всё для того, чтобы я видел и чувствовал только его. Не знаю, сколько бы это продолжалось, но в один прекрасный день (а точнее, ночь) я настолько разозлился от его постоянного присутствия в моих снах, что просто закричал на него. «Что тебе надо?» — на пределе сил своих лёгких закричал я ему. «Волки должны выжить!» — ответил мне Белый, и я вдруг понял, что белый волк — это я, моя глубинная сущность. Сразу после этого я ощутил, как Белый на мгновение захватил моё тело, и я доли секунды смотрел на мир его глазами... Будто подброшенный сжатой в белом волке пружиной, я вскочил с кровати, и с тех пор моя жизнь перевернулась.

Через месяц для меня не стало существовать неразрешимых задач и ситуаций, а мои возможности во внешнем мире превысили все мои ожидания. В любых самых сложных обстоятельствах я слышал: «Волки должны выжить!» и шёл напролом, движимый не раскаянием, а неведомой мне доселе силой своего белого волка. У меня не бывает плохого настроения, я не могу позволить себе сидеть на месте, я стал активным, резким, прямым. Друзья и жена просто не узнавали меня, но никто из них не слышал моего зова: «Волки должны выжить!».

Я выжил, и не просто выжил, а изменил свой внутренний мир, своё ощущение жизни и своей позиции в ней, и теперь для меня нет загадок среди людей. Моё чутьё и интуиция обострились настолько, что я знаю о многих незнакомых мне людях очень много, лишь один раз взглянув на них. Зло и обман, смерть и рождение, старость и болезни вижу ещё до того,



как возникает ситуация, в которой развиваются все эти напасти и радости. Мне тяжело, но я счастлив и силен. Силен духом и телом, силен своей причастностью к Роду Белого Волка...».

Может быть, кому-то этот рассказ покажется выдумкой, но тем не менее это и есть оборотная сторона той самой медали, на которой изображены полчища русских оборотней, западнославянских волколаков, европейских вервольфов, японских лис и барсуков, африканских гепардов, индийских человекотигров — наш тотем животного мира. В это трудно поверить, но животное-двойник есть у каждого из нас и надеяться на встречу с ним не запрещается никому.

Существование тотемов

Тотем — столь же глубинное и тонкое понятие нашего внутреннего мира, как и энергетический двойник. Его существование лишь подтверждает нашу общность в единой биоэнергетической сфере Земли, наши корни, наше тонкое мировосприятие. Тотем, являясь одним из аспектов нашего тонкого тела, может сильно повлиять на нашу жизнь и судьбу, как это и случилось с героем рассказанного откровения. К сожалению (или к счастью), осознанная работа с тотемом в наше время практически невозможна. Даже если вы умеете действовать в своём внутреннем мире, вам вряд ли удастся без специальных приёмов выйти на контакт с внутренним зверем. Мало того, такая манипуляция в нынешних жестоких и агрессивных условиях крайне опасна ввиду того, что удержат внутреннего зверя в рамках приличия скорее всего не удастся. Опасность психологически превратиться в животное и опуститься до соответствующего восприятия мира слишком велика. В идеале надо научиться контролировать самих себя и определять, что есть ваше, а что — не ваше.

Контакт с тотемом

Тотем всегда идёт на контакт самостоятельно, его можно лишь ожидать, ловить момент встречи с ним и радоваться его появлению. Но даже при явлении тотема в вашем сне не старайтесь броситься ему навстречу и не начинайте прямого контакта с ним. Он поможет вам только в том случае, если вы действительно нуждаетесь в этом. Необходимость помощи эта часть нашего внутреннего мира оценивает независимо от нас, вмешательство разума человека может лишь осложнить ситуацию и привести к негативному исходу контакта. Опасность отрицательного для психики и эмоций результата общения с тотемом и является главной преградой в контакте. Эту преграду воздвигает наше тонкое тело, не давая человеку возможности «озвереть». Иногда эта преграда падает, человек меняется и становится животным, как в малозаметных и приемлемых в обществе (жадность у сурков и хомяков, изворотливость и непостоянство у лис, любовь к побрякушкам у сорок), так и в более страшных проявлениях (разрушительная сила и необоснованная агрессия медведей и волков, буйство и стремление к одиночеству тигров).

«Захват» человека тотемом

Самое страшное в таком «захвате» тотемом человека то, что

внутренний зверь всегда становится неуправляемым, и возвращение на нормальный человеческий уровень сознания становится невозможным (либо достаточно трудной дорогой назад). Человек перестаёт контролировать себя, власть над ним берёт зверь, всё чаще и чаще появляясь в поведении (а правильнее в таком случае сказать — в повадках) человека. Психология меняется к худшему, хорошая иллюстрация к этому — звери различных серийных убийц и маньяков, особенно тех, чья активность связана с фазами луны, магнитными бурями или другими для простых людей ритмами Природы. Простое появление тотема во сне (при этом, что не идёт на контакт с вами) — лишь о том, что вы слишком рациональны и логичны, вашей жизни не хватает жизненной любви, напора. Все эти качества даёт тотем, он же может вести на поверхность восприятия и некоторые задачи/силы, которые присущи вашему Роду.

Также можно ожидать от появившегося в вашем сне и пошедшего с вами на контакт тотемного животного здоровья и физических возможностей, животной энергии, силы. Всё остальное зависит от самого животного, Дух которого живёт в вас. Качества могут быть самыми разными: положительными, отрицательными, нужными и противными вам, но всё равно вы их получите, и очень-очень сложно остановить проявления тех из них, которые не нужны вам в вашей жизни.

Наиболее часто тотемные животные показываются именно в снах. Их появление в медитативном состоянии очень редко бывает у продвинутых в энергетическом отношении людей (без чётко поставленной задачи и готовности самого человека). Само наше существование таким образом противится излишнему влиянию более низкой энергии на наши разум и эмоции.

Опасность

Немалую опасность таит в себе и общение с человеком, чей тотем (особенно его отрицательная сторона, что бывает чаще) рвётся наружу, в физическую реальность. Такие люди «заражают» других и могут стимулировать неосознанное проявление вашего тотема в действительности этого мира. Всё бы ничего, но стимулированный неосознанно тотем, до этого сидевший в глубине вашего существа, может разломать вашу жизнь (но всё относительно). При этом не стоит винить вашего визави со звериными чертами характера или повадками в зломыслии по отношению к вам. Чаще всего этот человек и не осознаёт, что происходит во время такого контакта. Его тотем обращается к вашему напрямую, общается на языке жестов и энергетики, а сам хозяин остаётся всего лишь носителем неподвластной ему силы. Так что предупреждение последствий подобного контакта с «тотемоносцем» — ваша задача. Снижение уровня эмоциональной включённости в ситуацию, трезвое отношение к словам собеседника, оценка и анализ его поведения даже в мелочах — вот ключи, позволяющие противостоять напору чужого тотема.

<https://ainur-8888.livejournal.com/17966.html>

Род и Рожаницы

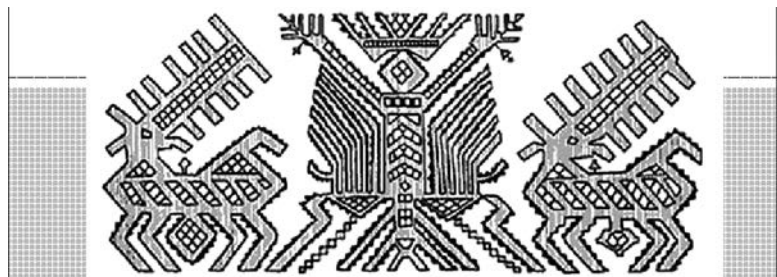
И вот ещё какое диво по-счастливилось увидеть юному миру. Земля и Небо так сильно любили друг друга, что их Любовь ожила как отдельное существо, и тоже, подобно им самим некогда, тотчас распалось надвое, на Любовь Женскую и Мужскую, ибо одной недостаточно — любящих всегда двое.

Бог Род, Мужская Любовь, стал даровать приплод и потомство всем дышащим тварям, и люди скоро выучились его почитать: стали делать изображения и вкладывать в свадебные задравные чаши на счастье и многочадие новой семьи. Это Род, говорили, вырабатывает деревья, это он горами мечет с небес кремневые камешки, из которых рождаются упорные, сильные люди. Это он — Свет Небесный, без которого Солнце плыло бы одиноко, как звезда в черноте. И сколько нареклось его именем — не перечислять: урожай, народ, родина, роды...

Богиня Лада стала Женской Любовью. По ней прозвались мудрые жёны, умеющие сладить семьёй, завести в доме лад. Великой богине была по душе верная супружеская любовь, и мужа с жёнами величали друг друга почти её именем: «Лада! Ладо моё!».

Помолвку тогда называли ладами, свадебный сговор — ладинами, девичье гадание о женихе — ладуваньем. И, говорят, люди слыхом не слыхивали, чтобы кто-то брал в жёны немилюю либо насильничал, тащил девку замуж за постылого, за нелюбого, за неровню... Великая Лада — Дедис-Лада, Дид-Лада, как звал её один народ, возникший из кремния, — ни почём не простила бы подобного святотатства.

Она объезжала засеянные поля в зелёной одежде, благословляя будущий урожай, и шерстка её коня отливала спелым золотом, как налитой колос. А мужчины и женщины, держась за руки, шли вслед



за нею в поля, где можно обняться вдаль от чужих глаз. Люди ведали: их любовь даёт силу хлебному полю, а поле отдавало людям голубыми цветами и обещало вернуть посеянное сторицей. Говорят, будто жито росло тогда стоколосым — по сотне тугих, тяжёлых колосьев на каждом стебле!

Ладу ещё называли Рожаницей в честь родящего поля и молодых матерей, которых она незримо обвивала своим поясом, помогая разрешиться от бремени. Собственных сыновей у Лады было 12, по числу месяцев года, по числу великих созвездий, что предрекают судьбу-нарок всему сущему на Земле.

Недаром спрашивают доньне: «Под какой звездой был зачат? А под какой родился?»

Звёзды, братья-месяцы и сама рожаница Лада дают каждому человеку Долю или Встречу, как ещё её называют, — маленькое божество, которое следует за хозяином до могилы, трудится и хлопочет, помогает ему. Доли у всех разные, смотря по тому, какая звезда верховодила на небосклоне. И до сих пор случается — один человек всю жизнь палец о палец не стукнет, гуляет себе, на бел свет зевает, и всё равно: что людям тын да помеха, ему смех да потеха, вечно у него по два сома в одной верше, по два гриба в ложке. А иной до рассвета уже в трудах и поту, на вешней пахоте шапка с головы свалится — не оторвётся поднять, а всё — корка на корке, ни пышки ни мякиша. Это оттого, что у одного Доля умница да работница, у другого — лежебока-лентяй-

ка. В сердцах ругнётся несчастный: «Знать, сиротской ночью я появился на свет!» Что тут добавить? Нельзя наново родиться, переменить ту льняную нить, пряденую нитку Судьбы, которой повили когда-то пуповину младенца, накрепко привязав его к Доле...

Много тех, кто, отчаявшись, живёт, как придётся, и больше не пробует что-нибудь изменить. Но ещё больше иных, не скоро сдающихся, кто однажды поймал свою нерадивую Долю за шиворот и запер в погреб, чтобы не мешала, либо, оттрепав за уши, вразумил косоруку тонко прясть и мелко молот, заставил лежебоку вскакивать до свету и не жалеть плеч!

...А у великой Лады, у Матери Лады, была юная дочка. Звали её просто доченька Леля, Лелюшка, Полелюшка. Недаром любимое детище до сих пор не просто растят — лелеют, колыбель зовут люлькой, а само дитя нет-нет да покличут нежно лялечкой, — и ласка, и оберег именем прекрасной Богини.

Подросла Леля и стала гулять по лугам, по густым тенистым лесам, и шёлковая мурава сама лынула ей под ноги, чтобы распрямиться ещё зеленее и гуще. А минуло время, начала Леля вместе с матерью обходить и объезжать поля, тянуть за зелёные ушки едва проклюнувшиеся всходы, и люди увидели, что никогда прежде не было на Земле таких урожаев.

Стали они славить Лелю наравне с матерью и чтить как рожаницу, называть весной-кормилицей. У Лады стали просить разрешения закликать — зазывать в гости Весну, а когда Мать позволяла, готовили дочери дерновую скамью, проросшую травами, ставили подношения: хлеб, сыр, молоко. Это был девичий праздник. Мужчин, любопытных парней близко не подпускали. Жгли в честь Матери с дочерью огромный костёр, окружённый двенадцатью другими, поменьше, в честь месяцев, и с пеплом того костра смешивали семена, умывали им лица, давали больным. И никто, говорили, не помнил, чтобы не помогло.

А охотники баяли вот что: «Зверь, позволивший забрать у себя пушистую шкуру и горячую плоть, тотчас уходит на небо, в светлый Ирий, и там рассказывает старшему в своём Роду, по чести ли с ним поступили. Не оскорбили ли напрасным мучением, повинились ли перед вылетевшей душой, хорошо ли благодарили. И если всё совершилось по Правде земной, Мать с дочерью скоро шьют зверю новую шубу, мастертят птице пёстрый наряд, облачают рыбу радужной чешуёй. Позволяют опять родиться в глубокой норе, в тёплом гнезде, на речном дне, под широким солнечным Небом...»

Вот почему и самих Рожаниц рисуют порой в виде двух красавиц-лосих.

Отрывок из книги
Л. П. ВАСИЛЬЧЕНКО
«Природа славян»



Мне больно смотреть, как психику многих людей разделяют под орех массивными информационными потоками, поэтому хочу поделиться базовой информацией по информационной безопасности (ввиду масштабности тематики на полноту даже не претендую). Когда-то я плотно занимался этой темой, защитил диссертацию и консультировал отдельных лиц. Ознакомьтесь, кому интересно, может быть, это спасёт ваше душевное спокойствие.

Многим кажется, что мир перевернулся. Люди ссорятся с близкими, рвут узы дружбы, выходят на несанкционированные акции, сами не понимая за кого, а порой и вовсе идут на преступные действия, мня себя героями.

Это закономерное следствие информационно-психологической войны. Она ведётся наряду с войной обычной и цель её — государственный переворот, с последующим развалом нашей страны. Неслучайно сейчас активизировались всевозможные агенты влияния и «спящие ячейки». Среди них политики, блогеры, деятели культуры, представители псевдо независимых СМИ.

Технология не нова. Достаточно вспомнить кровавые цветные перевороты в Казахстане, на Украине, в Грузии, Киргизии и Югославии.

У этих переворотов есть нечто общее — подготовка и проведение осуществляется в информационном поле.

С появлением платформ в интернете, решающие силы сконцентрированы именно там.

Война обычная и информационная

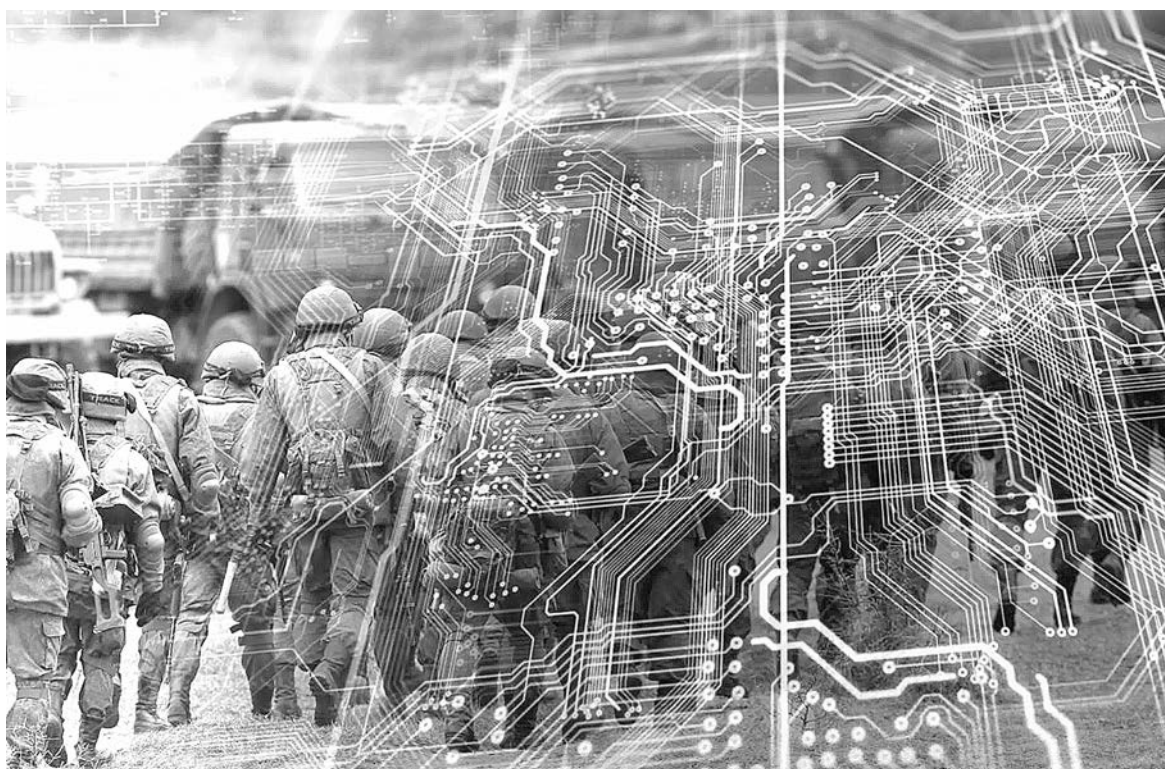
Если на войну принято отправлять тех, кто прошёл специальную подготовку, то в информационном поле 95% людей не готовы не то что воевать, но и защититься даже от самых базовых приёмов информационной войны.

Оказаться в центре информационно-психологических баталий равносильно тому, что десантировать мирного офисного служащего в пекло сражения. Долго вы пробежитесь? Полагаю, что нет. Почему? Очевидно, вы к этому не были готовы. Поэтому большая часть населения страны представляет собой «пушечное мясо».

Но на деле всё интереснее. В информационной войне вы не только жертва, мишень, вы ещё и оружие для войны против ваших друзей, общества, страны. Если на обычной войне убивают людей, то в войне информационной сначала убивают здравомыслие, а потом полузомбированных людей используют как рупор «правильных новостей», а то и как живую силу в целях, задуманных режиссёром-идеологом конкретной операции.

Чем поражают цели в обычной войне? Оружием самого разного спектра действия. В войне информационной ущерб причиняется информационным воздействием.

Яркий пример воздействия информации был исследован одним из идеологов информационной войны Гарольдом Дуайтом Лассуэлом. В США в 1938 году после трансляции по радио романа Г. Уэллса «Война миров» десятки миллионов людей в страхе бежали из своих домов, 400 тысяч американцев написали заявления в ФБР о том, что они видели инопланетян. Случайный пример послужил откровением, насколько велики возможности управления людьми через СМИ.



Как не стать жертвой информационной войны

После Второй мировой войны было множество исследовательских проектов, например «Гарвардский проект».

Аксиома: никакая информация не проходит бесследно и всегда каким-то образом влияет на человека.

Управляя объёмом, содержанием, интенсивностью и структурой информации, можно манипулировать сознанием людей, создавая у них нужную картинку. Как правило, информационное воздействие не идёт само по себе, осуществляется в спайке с физическими действиями, преследует конкретную цель в общей стратегии войны. Не случайно всё чаще используют термин «гибридная война».

В 2003 году изначально ложная информация о якобы наличии оружия массового поражения стала поводом для оккупации Ирака войсками США.

Ещё одна проверенная технология — это «неизвестные снайперы». Она применялась в 1993 году в Москве, прошла через все страны, где была «арабская весна» (Египет, Сирия, Тунис, Йемен). По этой же схеме свергали Николае Чаушеску в Румынии и Виктора Януковича на Украине, а позже её использовали в Вильнюсе у телебашни. Тогда таинственные снайперы впервые расстреляли мирных демонстрантов. Власть Вильнюса выдвинула обвинения против Советской Армии и КПСС. Несколько человек из военных и парторботников были осуждены на длительные тюремные сроки. Событие внесло свою лепту в развал Советского Союза и дискриминацию Советской Армии. И новые власти в Вильнюсе долго замалчивали факт, что демонстрантов убивали из винтовок «маузер», не стоящих на вооружении в армии и спецслужбах.

Чувства и эмоции как рычаг управления

В маркетинге часто используются триггеры — психологиче-

ские приёмы, мотивирующие потребителя на целевое действие (покупку, подписку, оставление почты или номера телефона). Режиссёры операций информационной войны делают нечто похожее, играя на чувствах, эмоциях, чтобы побудить людей на определённые целевые действия.

Рассмотрим три примера.

1. Страх. Известно, что страх напрямую действует на решения людей, подавляя ощущение самоконтроля, приводя к панике и беспомощности. Сразу после начала военной операции на Украине 24 февраля 2022 года из всех утюгов посыпалось: «будет кризис продовольствия», «на войну призывают срочников», из страны уйдут все бренды. Триггер страха работает безотказно. Если человеку нарисовать перспективу чего-то понастоящему страшного для него или его близких и тут же устами «экспертов» или просто «авторитетов» предложить «правильное» решение, как этого избежать, целевое действие будет совершено.

2. Злоба и агрессия особенно хорошо работают вкупе с либеральными идеями свободы и братства или расовой исключительности. В ход идёт технология «троянский конь», когда есть оглашаемые цели (красивая оболочка) и неоглашаемые (разрушающее содержание). Например, уже с начала 1930-х годов Гитлер начал проводить работу по использованию украинских националистов для борьбы с Польшей. Возглавил эту работу Евгений Конновалец, бывший тогда агентом абвера. Под благовидным предлогом на благодарную почву бросались семена злобы и ненависти. А накануне Великой Отечественной войны живая сила была быстро переориентирована против России. С другой стороны, сейчас в России некоторые намеренно инициируют ненависть к украинцам или другим нациям, чтобы разделить людей и посеять вражду. Всё это одного поля ягоды. Они рожают злобу и выливаются в

лозунги «Кто не за нас, тот против нас». Поэтому оба лагеря попавшихся — жертвы вражеской пропаганды.

3. Стыд. За примерами далеко ходить не нужно. Псевдопатриотическая акция «Мне стыдно» с лозунгами типа «Быть русским — стыдно, надо уезжать из России», «Стыжусь за действия своего правительства» и т.д. — свежие и очень наглядные картины. Какие цели были у этой акции? Очевидно, заставить поверить как можно больше людей, что их страна ведёт захватническую войну против мирных жителей Украины, руководствуясь мотивами геополитического господства, подорвать доверие граждан к руководству, подготовить сознание людей к следующему этапу отклика на призывы выходить на митинги. Пропагандисты старались давить на чувство вины, сочувствие и призывали к ответственности, а попавшиеся на крючок размещали сообщения и пересылали их, а кто-то даже шёл на баррикады (точнее, «мирные шествия», простите).

Негативные эмоции и чувства закрепляют приклеиванием ярлыков (например, «Россия — агрессор», «Не вышел на митинг против власти — не патриот») и демонстрацией дополнительной подтверждающей информации (будто бы из «проверенных источников», используется монтаж: от профессионального до примитивного).

Помимо конкретных целевых действий, посеяв системные негативные эмоции, можно вызвать крах ценностей индивида, нарушить его идентичность и самосознание. В освободившееся ментальное и эмоциональное пространство человека вливается деструктивный шлак.

После крушения СССР людям активно вдалбливалось в голову чувство неполноценности русских, стыд за свою страну, культуру и исконные традиции. Делалось это осознанно. Например, бывший американский агент рас-

сказывал: «...Мы должны были сеять внутри страны, особенно среди молодёжи и интеллигенции, провокационные слухи, опорочивающие советский образ жизни, общественный строй, клеветать на советских руководителей, учёных, писателей, военнослужащих, передовиков производства и других советских людей». Аналогии с сегодняшней ситуацией найдите сами.

Что делать, если вас облили информационным потоком и вы чувствуете бурю эмоций

1. Станьте собой. Первая цель воздействия — лишить адресата ясности мышления, выбить его из колеи. Почувствовав, что хапнули негатива, сделайте несколько ровных глубоких вдохов-выдохов, сосредоточившись на дыхании. Спросите себя: «Что я чувствую?», «Моё ли это?» Скорее всего ответом будет: «Это не моё». Потом вспомните о своих истинных целях, ценностях, задачах и ответьте себе на вопрос: «В том ли направлении я собираюсь двигаться, поддавшись внезапному порыву?»

2. Установите цель информации. Кому выгодно? Знаменитый Л. Кассий, которого народ римский считал справедливейшим и мудрейшим судьёй, в уголовных процессах всегда ставил вопрос: «Кому выгодно было это?». Как этим пользоваться? Увидели новость, сообщение, мнение, особенно, если оно вызывает у вас острую эмоциональную реакцию, спросите себя: «Какова цель этой информации (паника, страх, агрессия)? Кто автор (кому принадлежит издание)? К каким действиям меня хотят побудить? Кому в конечном итоге будет выгодно?» Попробуйте посмотреть за горизонт и моделируйте ситуацию: «Что будет, если...?»

3. Проверьте подлинность информации. Не можете проверить, отбросьте её. В век информационного перегруза лучше не прочитать, не принять к сведению, чем прочитать лишнее или быть обманутым.

Ещё до Великой Отечественной войны «пропаганда шёпотом» (так на Западе именуют эту отрасль психологической войны) широко использовалась ведомством Геббельса. Во время войны против Франции в 1940 году нацисты пустили на полный ход машину нащёптывания. Самые чудовищные и дикие слухи, распространявшиеся специальными агентами под видом «достоверных сведений», привели к тому, что население Северной Франции было охвачено паникой. Жители этого района двинулись на юг, забили все пути сообщения, и тем самым было облегчено наступление гитлеровских войск.

Несколько общих рекомендаций

1. Безжалостно ограничьте негативно-деструктивные информационные потоки.

Избегайте мнения «диванных экспертов». Интернет кишит от количества раздуваемых мнений людей, которые просто муссируют информацию, берут её не из первых и даже не из вторых рук, перерабатывают её и нагнетают эмоции, заряжая страхом, тревогой и злобностью себя и других людей.

Заметили, что многих пробиивает? Ещё вчера ваш друг писал про ИТ-тусовку, рассказывал о пу-



тешествии на Мальдивы и размещал собачек и котиков в соцсетях, а сегодня на его странице непонятные тревожные фото с подписью «Не могу молчать!».

Способ ограничения выбирайте сами. Я лично часто скрываю такие публикации, а когда они приобретают систематичный характер, то и вовсе отписываюсь от человека.

Информации много, информация разная. Если не умеете с ней работать, ограничьтесь выборочно официальными источниками. Не верите официальным, тогда почему верите неофициальным?

Если не можете или не хотите сделать этого, то хотя бы ограничьте информационную активность перед сном и утром сразу после пробуждения.

2. Сосредоточьтесь на своём круге влияния и займитесь своим делом. Работайте, поддерживайте близких и команду, уделяйте время хобби и творчеству. Так вы сосредоточиваетесь на созидании и том, что контролируете.

Занимаясь привычными делами, поддерживая свой обычный ритм жизни, вы получите ощущение последовательности, системности, ясности, а вместе с ним придёт и чувство стабильности.

3. Вспомните про активный образ жизни.

Если получили дозу негатива (чувствуете раздражение, злость, страх, апатию, не хочется ничего делать), срочно гулять, заниматься спортом, а потом — под холодный или контрастный душ. Я бы посоветовал заменить чай и кофе травяными чаями, но для многих это непосильная задача.

4. Просвещайтесь.

«Так выглядит белый гриб — он съедобный, а так мухомор — он ядовитый» — учили нас с детства. А вот отличать «съедобную» информацию от «ядовитой» мало кто умеет, хоть и последствия от неё могут быть похлеще протухшей пищи. Часто вы ходите за грибами? Полагаю, что нет. А часто сталкиваетесь с деструктивными информационными потоками? Думаю, сотни раз в день. Значит, пора начать учить матчасть.

С чего начать? С восстановления того, что долгое время было объектом воздействия.

Способность мыслить целостно, критически и самостоятельно у людей последовательно разрушали (лично обидеть тут никого не хочу). Целостную картину мира заменяли клиповым мышлением. А наши исконные ценности и чувство национальной идентичности народов страны подменяли примитивным масскультом и зловерными идеями типа толерантности.

Поэтому начните с изучения традиций, ценностей, культуры страны и местности, где вы были рождены и выросли. Это усилит личностную опору. Изучите историю войн и реальных предпосылок (желательно по архивам). Затем вспомните основы логики, системного и критического мышления, управления стрессом. А после можно перейти и к специальной литературе по информационной войне, например, почитать книги И. Н. Панарина «Информационная война и геополитика», «Информационная война и мир».

Конечно, можно было бы ещё много полезного написать, но пока и этого достаточно. Надеюсь, информация была всем полезна.

Виктор БАХМЕТЬЕВ
<https://telegra.ph>

Безопасных доз алкоголя не существует!

Естественное состояние трезвости выгодно большинству людей в нашем обществе (99,9%). Трезвость является надёжным фундаментом для собственного здоровья и благополучия, для крепкой и счастливой семьи, успешного и продуктивного предприятия. Трезвость необходима и для государственного и экономического строительства России; нравственного и духовного развития нашего общества.

Однако в настоящее время корыстные интересы (деньги, «политика», геноцид) производят самый опасный вид социального паразитизма — отнимание трезвости. Этот процесс осуществляется с помощью информационного террора (организованные действия корыстных интересов по созданию информационной среды, которая программирует человека, семью, общество в целом на «добровольное» отравление интоксикантом — табаком, алкоголем или другим).

В общественное сознание корыстными интересами внесено ложное убеждение о том, что алкоголь и табак безопасны, если травиться «в меру», в «малых дозах».

Эта ложь очень опасна и распространяется в связке с ложью о «пище» и «качестве». Основной целью этого образа является приобщение к алкогольным и табачным ядам.

Основной приём внедрения лжи о мере, как и с качеством, — разделение лжи на две части и показная борьба между двумя видами этой лжи для привлечения к ней внимания.

Положительный образ присваивается «умеренному» употреблению алкоголя и табака. К тому, чтобы увязать «умеренное употребление», подходят творчески. Работают на различные социальные группы, вплетая в процесс положительные эмоции, смех, шутки, привлекательные образы женщин, мужчин, праздников и т.д.

Для примера приведём лишь несколько фраз, услышав которые из СМИ или от другого человека, можно распознать информационный террор.

- «Нужно пить алкоголь культурно, умеренно». Эта фраза вводит понятие «мера». У людей по умолчанию положительное отношение к этому понятию, так как оно используется в других аспектах жизни, в частности, в науке и питании, где имеет более или менее точные количественные показатели.

- «У каждого мера своя» — размывает введённое понятие, чтобы задумавшийся человек не дошёл до того, что «мера» — величина точная. Для алкоголя она такая:

- безопасная мера = 0,
- смертельная мера = 6–7 г/кг веса,
- мера поражения > 0.

- «В малых дозах алкоголь не только безопасен, но и полезен» — используя псевдологику, обосновывает необходимость самоотравления алкоголем. К нему вдовесок обычно идёт: «В вине содержатся витамины, микроэлементы и другие полезные вещества», что окончательно убеждает челове-

ка — нужно травить себя! Но если мы копнём в суть, то разделим вино на составляющие:

- 1) спирт — яд,
- 2) виноградный сок — полезное вещество,
- 3) вода — универсальный растворитель.

Тогда станет ясно, что полезен виноградный сок, а вино хоть и содержит полезные вещества, как и виноградный сок, но ядовито, так как алкоголь — яд независимо от того, с чем он смешан.

Этот стереотип распространяется повсеместно. На каждой рекламе, в глянцево-м журнале и на бутылке с алкогольным ядом есть запись: «чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью», тем самым оставляя в умолчаниях, что умеренное употребление — не вредит, а может быть даже и полезным. На различных круглых столах, научных докладах, сюжетах на телевидении, в профилактических программах для учащихся поддерживается и укрепляется это искажение сознания в головах людей.

В этом же русле, к большому сожалению, работают и государственные программы, наркологи и т.д. Всякая «борьба с пьянством», «с алкоголизмом», «злоупотреблением» поддерживает существующий стереотип о том, что травить себя нужно «в меру».

В результате таких систематических действий и проверенных фраз представители корыстных интересов добиваются своей цели, а именно — хоть «мало», хоть «много», в любом случае население устойчиво оказывается на территории самоотравления, именно это и выгодно носителям корыстных интересов. При этом достигается ещё важное для выразителей корыстных интересов преимущество: люди думают, что обладают правдой по этому вопросу.

Почему это ложь?

Потому что алкоголь — это ядовитое вещество, отравление которым начинается с первой капли (алкоголь — яд). Приведём две причины, почему выражение «алкоголь безопасен в меру» является ложью.

1. Алкоголь не может быть «безопасен или полезен в меру».

Такие категории, как мера и качество, при употреблении внутрь человеческого организма применимы только для категории пищи. Пища может быть качественной или некачественной, полезной или не полезной и её нужно принимать в меру. Однако алкоголь — химическо-техническая жидкость, при попадании внутрь является сильнейшим протоплазматическим ядом, канцерогеном. Пищей он называется в наших законах намеренно и является следствием лоббирования корыстных интересов в процессе законотворчества и принятия законов. Цель такого искажения законодательства — достижение максимальной доступности алкоголя для обеспечения возможности продажи яда населению во всех продуктовых магазинах, программирование населения на идеологию культурного умеренного питания.

Итак, подмена понятия, что алкоголь — это не яд, а «пища», дала возможность внедрять миф, что он полезен в меру. Яд не может быть полезен в меру, яд — это яд. Яд всегда отравляет, калечит, убивает.

2. Алкоголь не может быть «в меру» полезен. Такое понятие как «мера» является всегда точным, оно подвергается точным измерениям. Всегда, когда человек говорит, что «пить надо в меру», он уточняет, что «мера у всех своя». Поскольку «мера» — понятие точное, оно одинаково применимо ко всем людям. Ни отечественной, ни западной, ни восточной наукой не установлено, что есть научная «малая полезная доза». Это миф и игра слов. Игра на том, что у человека всегда есть доверие к слову «мера», это подсознательное доверие к точному, медицине и науке.

Понятием «мера» человек оправдывает своё поведение. Зато отечественной и мировой науке известны другие «меры» в отношении алкоголя. Есть точная смертельная мера алкоголя, при которой, приняв её внутрь, человек умирает — это 6,7 г C₂H₅OH на килограмм живого веса. Также ещё с 1915 года на Пироговских чтениях врачей Российской Империи выдающиеся умы России такие, как Павлов, Бехтерев, Введенский, опираясь на научные данные, сошлись на том, что безопасная мера для человеческого организма

есть и она равна 0 г алкоголя.

Таким образом, науке известны лишь две меры — безопасная и смертельная. Всё, что между ними, — это мера поражения человеческого организма и его окружения. Любая доза алкоголя выше безопасной (0 г) калечит человеческий организм.

Алкоголь опасен при любой мере. Это происходит потому, что при любой дозе алкоголь, попадая в организм человека, ведёт себя одинаково. Он проникает в кровь и видоизменяет характер движения эритроцитов, красных кровяных телец, которые переносят кислород клеткам человеческого организма. Алкоголь — отличный растворитель, и он поражает клетки крови, в частности, растворяет жировую смазку эритроцитов. Из-за этого они слипаются вместе и образуют «эффект виноградной грозди» — большие сгустки из кровяных телец. Человек жив, пока жив мозг. Каждый нейрон мозга через тонкие кровяные сосуды, капилляры снабжается жизнью — кислородом. Если кислород не поступает, клетка умирает. Человек становится глупее, потенциал мозга снижается. Когда человек пьянеет, заметно, что он прямо на глазах становится более глупым и мало на что способным.

Очень часто запрограммированные на отравление алкоголем люди приводят аргумент, что детям до 18 алкоголь вреден, а после — нет. Что же изменяется в человеческом организме за это время? А ничего, в организме не вырабатывается ничего, способного обезвредить этот интоксикант, природа нас так не задумала. Алкоголь в любой дозе опасен для любого организма, дети быстрее чувствуют деградацию и отравление от него из-за растущего организма и малого веса. Поэтому взрослые чуть более выносливы. Однако организм калечится точно так же в любом возрасте. Алкоголь калечит при любой дозе и любом возрасте.

Чтобы население нашей страны процветало, оно должно быть информационно защищено от лжи и абсурда, навязываемых нашему населению носителями корыстных интересов.

Живи трезво! Делай Добро!

Команда «Научи хорошему»



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

ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД
— 190 руб./кг; подсолнечное ма-
сло — 280 руб./литр; сухофрукты,
орех грецкий — 190 руб./кг, чище-
ный — 470 руб./кг; варенье, грибы.
Тел. 8-928-9594-995 — Алек-
сандр. Поселение Росток, Ростов-
ская область.

**РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ КО-
ТЫШЕВЫХ ПРЕДЛАГАЕТ: иван-
чай** ферментированный, грану-
лированный, собранный вруч-
ную с любовью — 200 руб./100 г,
400 руб./200 г; целебный зрелый
и очень вкусный **мёд**, который
мы собираем один раз в год по-
сле Медового спаса (основные ме-
доносы: ива, липа, иван-чай, дон-
ник, ваточник, иссоп, душица, лес-
ное разнотравье) — 400 руб./кг;
натуральный качественный **тём-
ный шоколад 72%** (есть и бо-
лее тёмный), сделанный с мёдом,
без сахара, какао-порошка и про-
чих искусственных добавок — 300
руб./100 г.

Тамбовская область, ПРП Ра-
достное; тел. 8-920-235-8544,
8-920-236-8764 (телеграм, ватцап)
— Владислав, Ольга.

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧ-
НЫЙ МЁД** из Родового поместья
Кедр Пензенской области. Мёд
светлый, однородный, пластич-
ный, очень вкусный (добавление
от редакции).
Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтовой посыл-
кой. Постоянным покупателям
всегда скидки.
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна;
8-908-529-7501 — Александр.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯ-
НО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для
защиты древесины от влаги, пле-
сени и УФ-лучей.
ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия,
ПРП Родники.
Sallkov@mail.ru.
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Родовое поместье Котыше-
вых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** фер-
ментированный, гранулирован-
ный, собранный вручную с любо-
вью — 200 руб./100 г.

Целебный, вкусный **МЁД** (кон-
систенции «масло»). Основные
медоносы: ива, иван-чай, донник,
липа, лесное разнотравье. Заби-
раем мёд один раз в год после ме-
догов спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограничен-
ном 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 вкус-
ный, полезный, качественный**
**ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАН-
ДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100
руб./100 г.

Иван-чай **витаминовый** с яго-
дами рябины и листьями сморо-
дины — 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 ассор-
тимент фирмы «Яндар»**: пакети-
рованный иван-чай, упаковка 40 г,
20 пакетиков (с душицей, липо-
вым цветом, листом смородины,
мелиссы, мятой, таволгой, чабре-
цом) — по 100 руб. каждого вида;
земляничный — 130 руб., в пира-
мидках — 140 руб.

Упакованный иван-чай
(фольга, картонная коробка, кра-
сивая этикетка) — 150 руб./100 г.

Старинный русский — 150
руб., с корнем девясила, боярыш-
ником, черёмухой — по 200 руб.
каждого вида; с листом смороди-
ны, липовым цветом, берёзовыми
почками, таволгой, чабрецом, мя-
той, мелиссой — по 160 руб. каж-
дого вида; с черникой — 300 руб.

Иван-чай: «Малиновый» —
250 руб.; «Земляничный» — 350
руб.; «Брусничный» — 200 руб.;
«Вишнёвый» — 200 руб.; цветоч-
ный (с цветами) — 250 руб.; май-
ский — 150 руб.; солнечный (соб-
ран 21–22 июня) — 200 руб.; с им-
бирём — 200 руб.; с красным кор-
нем — 200 руб.

Можете заказать в груп-
пе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.:
8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл.
почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александро-
вы.

МАСЛО КЕДРОВОЕ из Бу-
рятии, 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 рыжи-
ковом масле,

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяж-
кой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПО-
ЛИСНАЯ** на облепиховом масле,
30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.
МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багуль-
ником болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./
кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментирован-
ный: листовой, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового, 4–7 лет,
100 руб./шт.; **кедрового стлан-
ника**, 220 руб./шт. Саженцы с хо-
рошим комом, заказ от 10 шт., от-
правка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г,
3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на
карту СБ или с наложенным плате-
жом. Заказы по СМС или на почту:
тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. по-
чта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть
продукцию: eco-trapeza.ru.

Респ. Бурятия, Наталья Цу-
пран, поместье Байкалия.

Участки, дома

ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25
ГА в Самарской Луке, около де-
ревни Севрюкаево, в поселении
Родовых поместий Родолад.

На участке есть летний домик,
двухэтажный сруб 6х5 м. На пер-
вом этаже — баня и кухня. На вто-
ром — спальня. Рядом пристрой-
ка — сарай.

Растут земляника, клубника.
Посажен сад — вишни, яблони,
сливы, абрикосы, орехи (плодоно-
сят немножко).

Проведена вода из Волги. В
этом году планируется провести
электричество. Пока что свет от
солнечной батареи.

Участок на берегу Волги, спуск
близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в
другую область, буду жить рядом
с родственниками.

Цена — 450 тыс. руб.

Тел. 8-903-829-7985 — Екате-
рина.

ПРОДАЮ УСАДЬБУ. Об-
щая площадь участка 1 га, в соб-
ственности. Подтаёжная зона.

Имеется: жилой дом 2-эт., общ.
пл. 112,2 м²; жилая времянка с
баней, комнатой отдыха (14 м²),
большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы,
кедры, ёлки, липы, калина, ряби-
на, другие кустарники, яблони,
жимолюсть, смородина, малина
— всё плодоносит.

Огород 10 соток, две тепли-
цы, хозяйственные постройки, по-
греб, личная скважина, электри-
чество. Рядом горная река Таш-
тып.

Вокруг много грибов, ягод.
Есть места для охоты и рыбалки,
туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живопис-
ном месте: Республика Хакасия,
Таштыпский район, Нижний Ирек,
поселение Родники, в 150 км от
г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-
302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

ПРОДАЮ УЧАСТОК 1,25
ГА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ,
ПРП РОДОЛАД. На участке есть
летний домик, 5х6 м, 2 этажа, с
баней внутри. Проведена вода из
Волги, в этом году будет проведе-
но электричество.

Посажены яблони, вишни,
сливы, абрикосы, виноград, клуб-
ника, сосны и дубы. Есть солнеч-
ная батарея и аккумулятор, дро-
ва. Рядом река Волга. Соседи
строят Родовые поместья. Земля
в собственности.

Продаю в связи с объединени-
ем семьи и переездом в другую
область.

Цена 450 тыс. руб.
Тел. 8-903-829-7985, Екатери-
на.

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 электричест-
во. Есть магистральная разводка
воды по участку.

Посажены фисташки и не-
сколько фруктовых деревьев. До
Чёрного моря — 35 км, до Азов-
ского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ (пл.
3,1 га) в поселении Родники (все-
го около 100 участков) Курганской
области, потому что вышла в посе-
лении замуж, решено жить в по-
местве мужа.

Земля находится в собствен-
ности. Высажены сотни растений.
На участке имеются:

- подземный домик «лисыя но-
ра», использовался круглогодич-
но (внутр. р-ры 3,9х2,7 м). Печь
отопительно-варочная сист. Куз-
нецова;

- надземный гостевой домик
(внутр. р-ры 3,5х2,5 м). Использо-
вался эпизодически, иногда зи-
мой. 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 (по-
ловину её жителей составляют по-
селенцы 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 (Би-
лайн). Надежда и Александр.

ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га
в селе Кучугуры Воронежской об-
ласти (60 км от Воронежа). В по-
сёлке много молодых семей и де-
тей. Есть дом творчества, где про-
ходят занятия с детьми и коллек-
тивные мероприятия.

На участке большой сад: ябло-
ни, груши, сливы, вишня, череш-
ня, малина, чёрная смороди-
на; земляника и целебные тра-
вы. Есть лес: сосны, берёзы, ели
и кедр. С двух сторон участка ре-
ка Девица. Недалеко есть родник
и купель.

В 10 км — райцентр Нижне-
девиц со всей инфраструктурой
и магазинами. Есть садик, школа,
гимназия, музыкальная школа и
большой спорткомплекс. Есть так-
же 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 туале-
том и ванной; новый бойлер; де-
ревянный стеклопакет. Снаружи
отделан сайдингом. Есть теплич-
ка, примыкающая к дому. В до-
ме необходим косметический ре-
монт. Отопление водяное печное.
Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. рублей. Торг
при осмотре. Документы офор-
млены.

Телефон, ватсапп: 8-920-420-
84-56, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50
соток в живописном экологически
чистом месте

Большое подворье, много хоз-
построек, есть сад. Рядом пруд,
родники, лесные насаждения с
грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ван-
ная, туалет, газовое отопление.
Дом стоит на окраине деревни,
вокруг участка можно брать до-
полнительно землю.

Имеется трёхфазное подклю-

чение, асфальт подведён прямо к
дому.

Цена 850 тыс. руб.
Адрес: Белгородская обл. Но-
вооскольский район, село Барсук.
Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ
УЧАСТОК 90 соток с выходом к
ручью, интересный ландшафт,
есть ровные поляны для строи-
тельства дома.

На участке посажены вишня,
груша, кедры, берёзовая аллея
вдоль дороги. На островке с выхо-
дом к ручью стоят два улья. Про-
ведено электричество, есть доро-
га (чистится круглый год).

Прекрасное место для созда-
ния Родового поместья.

Адрес: Новосибирская об-
ласть, Мошковский район, ДТСН
Долина Именей, улица Лесная по-
ляна.

Эл. адрес: evstegneeva_katy@
mail.ru.

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ
3,1 ГА (потому что вышла в посе-
лении замуж, решено жить в по-
местве мужа) в поселении Родни-
ки Курганской области. В нашем
поселении около 100 участков.

Земля находится в собствен-
ности. В поместье высажены сот-
ни растений. Имеются:

Подземный домик «Лисья но-
ра» 3,9х2,7 м, использовался кру-
глогодично. Печь отопительно-
варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик
3,5х2,5 м. Использовался эпизо-
дически, иногда зимой. Печь ото-
пительно-варочная системы Куз-
нецова;

Сарай, колодец;
Электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью
окружено речкой Юргамыш. Озе-
ро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (по-
ловину её жителей составляют по-
селенцы 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 (Би-
лайн), Надя и Саша.

ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ,
пл. 1,5 га. На участке имеются
дом (каркасно-щитовой), баня
(каркасно-щитовая), погреб, вы-
копан пруд. Разработан огород (10
соток), посажен сад (20 соток, пло-
доносит), по периметру посажены
деревья. Участок огорожен забо-
ром, есть ворота и калитка.

Земля и постройки оформле-
ны в собственность.

Цена 2 999 999 руб.

Краснодарский край, Север-
ский р-н, пос. Ведруссия, поляна
«Южная», 4. Галина Максимовна
Горохова (т. 8-918-160-0696). Мож-
но обратиться по тел. дочери —
8-918-332-6961 (Татьяна Михай-
ловна), а также по дом. тел. в Крас-
нодаре — 8(861) 258-50-47.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТ-
КА** в Республике Хакасия, в посе-
лении Родники, каждый по 1 га.
Один участок огорожен.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья
Сучкова.

**ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖ-
НЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧ-
НЫЙ ДОМ 8х11 м** на участке 1,08
га в Родовом поселении Благодат-
ное (бывшее СДТ «Юбилейное»),
ул. Добрая, д. 1 (возможна пропис-
ка), в 23 км от г. Волгодонска Ро-
стовской области.

Дом очень тёплый, благо-
устроенный. Окна пластиковые,
двери металлические. Меблиро-
ван. В доме: веранда, баня, по-
греб, летняя кухня + мастерская,



прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтопком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблони, груши, сливы, абрикосы, черешни, вишни, орехи... Посажен лес: более 200 сосен, более 300 берёз, а также ели, туи, дубы, ясени и др.

Скважина 23 м, вода чистая, питьевая, не кончается сутками. Водопровод — пластик, введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег высокий, сделана лестница на мостки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричество за 15 тыс. руб.

Продаю 1/2 дома, 1/2 участка.

Цена 500 тыс. руб. Собственник второй доли живёт далеко в Краснодарском крае, устроившись на новом месте. Поэтому дом и участок в полном распоряжении новых хозяев.

Тел. 8-928-112-4790, Светлана.



ПРОДАЁТСЯ ЭКОБАЗА площадью 3200 м² в Ростовской области, Белокалитвинском районе, хуторе Дубовом, рядом с поселением Родовых поместий Росток.

Участок пригоден для сельского экотуризма, проведения выездных мероприятий, тренингов, семинаров, ретритов, детских и 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;

плодосады (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 Илек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 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 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.



СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК небольшой дом рядом с центром; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозпостройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.

Тел. 8-900-252-5070.



ПРОДАЮ УЧАСТОК земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои 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 Богородице Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество.

На территории есть летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены.

Цена 4,1 млн. руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.



СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ домик в деревне, в поселении Любоисток! Срочно нужны добрые, порядочные соседи-единомышленники! Всё есть — рыбалка, грибы, ягоды. Воздух просто обалденный, кругом лес...

Дом в хорошем состоянии, печь новая, только сложили по новым технологиям, очень быстро нагревает дом(!), начато покрытие крыши.

Участок отличный. Отсыпана новая дорога, в 300 м река Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁННОСТИ! Для прописки и материнского капитала не подойдёт, просьба по этим вопросам не звонить. Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишите СМС (связь иногда прерывается, а СМС доходят всегда).



ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км. Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

Семена и саженцы



ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено.

427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18.

Тел. 8-904-830-5715.

Тюлькина Лидия Павловна.



ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.

Тел. 8-904-830-5715.

Тюлькина Лидия Павловна.



ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лобант уже 60 лет и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне скоро исполнится 83 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.



Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина. 1 орех — 20 руб.

Тел. 8-920-215-3052 — Михаил.

sotvorenje.ra@gmail.com.

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., — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., ил. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слёзов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., ил. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 480 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., ил. — 220 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., ил. — 300 руб.

«Природосообразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., ил. — 320 руб.

«Природосообразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 320 руб.

«Природосообразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 320 руб.

«Природосообразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведанные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., ил. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., ил. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Және. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., ил. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 230 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 230 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамюна» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 200 руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Перьков А. А. 32 с., ил. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Перьков А. 56 стр., цв. ил. — 200 руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Перьков А. 80 стр., цв. ил. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб.

«Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 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.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36—168.

Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.

Эл. адрес: book@zeninasvet.ru,

rod-zem@zeninasvet.ru — материалы для публикации, письма,

yarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, http://vk.com/rodovaya_zemlya

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 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>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 465. Подписано в печать 1.04.2022 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 3.04.2022 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

Пряничное дело на Руси

На Руси первые пряники, называемые тогда «медовым хлебом», появились около IX века, они представляли собой смесь ржаной муки с мёдом и ягодным соком, причём мёд в них составлял почти половину от всех других ингредиентов.

В XVII–XIX веках пряничное дело было распространённым народным промыслом. В ряде городов имелись специальные заведения, снабжавшие своими изделиями не только округу и соседние области, но и вывозившие их даже за границу. В XIX веке владелец тверской пряничной фабрики Иван Баранов имел «специализированные» магазины русского пряника в Берлине, Париже, Лондоне. Пряничное производство нередко было наследственным: в Твери были известны семьи, занимавшиеся пряничным искусством в течение полутора веков. В каждой местности выпекали свои пряники по традиционным рецептам, а секреты изготовления передавались из поколения в поколение. Мастеров, которые занимались пряничным производством, называли пряничниками (отсюда и произошла известная фамилия Прянишников). Получить звание мастера-пряничника или подмастерья было делом почётным и трудным. Надо было изготовить партию пряников и представить на строгий суд комиссии из трёх мастеров-пряничников, дававших официальный патент на звание мастера или подмастерья.

К концу XIX века пряничники в России предлагали около 20 сортов пряников. Среди них были так называемые «Торунские» из польского города Торунь. Их делали из ржаной муки, добавляя пряности, украшали цукатами.

В России пряники из ржаной ситной муки готовили с мёдом, гвоздикой, анисом, имбирём, померанцевой коркой. Сделанные фигурки помещали на ночь в тёплую печь, после того как оттуда вынимали хлеб, а утром в легко испорченную печь снова два-три раза ставили листы с пряниками, чтобы они были сухими. Пряники делали для бедных и богатых, для подарков и именин. Преподносили родным и возлюбленным, пекли для сложного свадебного обряда, для праздничных трапез, для раздачи нищим и других случаев. Порой вес пряников достигал от двух до пяти килограммов.

Русские пряники — явление общенациональное, вряд ли где-нибудь ещё до такой степени связанное с народной жизнью и бытом. Распространены они были повсеместно. Их производили в Туле и Саратове, Перми и Керчи, в Архангельске и Путивле, в Харькове и Рязани, в Калуге и Твери, в Вязьме и Воронеже, в Новгороде и Белгороде и во множестве других городов. В Нижнем Новгороде, например, было шесть пряничных заведений, которые выпекали 7550 пудов этой продукции в год, в Вязьме также шесть пекарен производили 3170 пудов, в Ярославле и Пошехонии два пряничных завода выпускали 4850 пудов пряников. И качество этой продукции было отменным, иначе, зачем было тверскому пряничнику Ивану Баранову открывать свои магазины в Берлине, Париже, Лондоне и Вене. Понравились русские пряники и в далёкой Америке, где

в 1876 году на выставке, проходившей в Филадельфии, потомственный пряничник Уткин, земляк Ивана Баранова, получил бронзовую медаль «за разнообразие сортов пряника и оригинальность его пошиба».

Вкусное разнообразие русских пряников зависело от муки и от теста. Как правило, использовали ситную ржаную или



крупчатую пшеничную муку. Простое пресное тесто применяли для изготовления дешёвых сортов. Из кислого теста делали дорогие «коврижки». Существовало также заварное тесто и тесто, выдержанное на морозе. Также вкус пряника зависел от основы, на которой замешивалось тесто. Основой для пряников был мёд, и пряники такие назывались «Одномёдные», также использовали патоку, солод, сусли, сахарный сироп, ягоды, розовую воду. И, конечно же, нельзя забывать про пряности и добавки, называвшиеся в стари-



ну «сухими духами», среди которых наиболее популярными были чёрный перец, итальянский укроп, померанцевая корка (горький апельсин), лимон, мята, ваниль, имбирь, анис, тмин, мускат, гвоздика.



ными новогодними сюжетами. В подарок невесте и молодой даме дарили пряник в виде корзины цветов, сердечка, целующихся голубков, лебедей, павлинов с соответствующими случаям надписями: «Знак любви», «Знак верности», «Знак памяти», «Знак дружбы», «Кого люблю, тому дарю», «В день ангела». По случаю больших торжеств выпекались специальные пряники, которые назывались «Подносные» или «Заздравные». Они не только поражали своими размерами (от 50 см до 1 м и более) и весом (от 5 до 15 фунтов, а в некоторых случаях до 1 пуда), но и выделялись особой изощрённостью и сложностью рисунка, равно как и высоким стилем дарственных надписей, как например: «От



ция старообрядческих пряников села Ветка Могилёвской губернии позволяет проследить культурно-бытовые связи древнерусских, уходящих в славянскую языческую старину, традиций с национальным искусством белорусов и поляков.

Городецкие пряничные доски отличаются разнообразными сюжетными рельефами, которые обязательно сопровождают разъяснительные тексты. А вот саратовцы предпочитали пряники, покрытые мелким геометрическим орнаментом. Пряничные мастера лесного Верхнего Поволжья, особенно чётко разделяя свои изделия по «целевому назначению», использовали в качестве орнамента замысловатую вязь нравоучительных и поздравительных текстов.

Архангельские пряничники, учитывая тягу горожан к экзотическим сюжетам, создали удивительную по своей этнографической точности серию, повествующую о жизни ненцев («самоедов», как их тогда называли), точно подметив детали одежды, конструкции нарт, оленьей упряжки, северных русских деревень и городов.

В XVIII веке на пряничных досках появляются сложные жанро-

вые сюжеты, корабли, семейные и любовные пары, здания, корзины с цветами, столы с самоварами и снэдью и т.д.

Примерно с 70-х годов XIX века пряничные мастера начинают в круг привычных, традиционных сюжетов включать элементы нового городского быта. Связано это с появлением нового потребителя — городского мещанства. Пряничные мастера пытаются совместить устойчивые традиции народного искусства с быстрыми изменениями уклада жизни, её темпов и потребностей.

Процесс этот идёт и в наши дни. Бытующие сегодня тульские, московские, вяземские, городецкие и другие виды русского пряника свидетельствуют о том, что современность, отбирая и перерабатывая старые традиционные формы, ищет в них принципы, отражающие характерные особенности народного восприятия, — чувство пропорции и меры. Ибо народное творчество, его многовековые традиции — те корни, без которых невозможно существование современного древа искусств.

Людмила ВОРСИНА

https://vk.com/sovushka_slavobereg

всей совести моей дарю милости твоей». Наиболее популярными сюжетами «Подносных» пряников были двуглавый орёл, шатровые терема, фигуры львов, единорогов, осетров, птицы. Учитывая вес и размер «Заказных» пряников, их доставляли на лошадях с особой осторожностью, так как донести такой пряник, не разломив его по дороге, было задачей не из лёгких.

Постепенно пряник становился ветвью массового профессионального декоративно-прикладного искусства, как изразцы, пряники, узорные набойчатые ткани, резьба на избах. Пряничные доски-штампы заселили образы народных сказок, легенд, былин, сцены городской и сельской жизни, предметы повседневного быта. И, как всякое искусство, пряничное мастерство обрело свои школы.

Собранная в 1907 году этнографом И. Абрамовым коллек-

